

INFORMAČNÝ SPRIEVODCA PACIENTA POČAS ONKOLOGICKÉHO OCHORENIA



ÚVOD

Ste vy alebo váš blízky onkologickým pacientom? V tom prípade je táto brožúrka v správnych rukách.

Je možné, že vás čoskoro čaká onkologická liečba, či už v podobe chemoterapie, cielenej liečby, imunoterapie, alebo rádioterapie a informácie z brožúry vám môžu byť nápomocné. Správne informácie predstavujú prvý krok k prevzatiu kontroly nad vašou liečbou.

Vedeli ste, že správna výživa je počas vašej liečby dôležitá?

Počas onkologického ochorenia sa neodporúča chudnúť! Naopak, je dôležité si udržiavať telesnú hmotnosť a svalovú silu, ktoré môžu pomôcť znižovať vedľajšie účinky liečby a prispieť k jej lepšiemu zvládaniu.

Je dôležité vedieť, že neúmyselná strata hmotnosti môže ovplyvniť ako vašu liečbu, tak aj následné obdobie rekonvalescencie. Týka sa to aj ľudí, ktorí trpia nadváhou.



TÚTO BROŽÚRU SME PRIPRAVILI S CIEĽOM:

- pomôcť vám lepšie pochopiť, ako vyzerá správna výživa,
- poskytnúť vám relevantné informácie o výžive počas onkologického ochorenia a o možnosti využitia enterálnej výživy,
- ponúknuť vám tipy, ako zvládnuť vedľajšie účinky onkologickej liečby,
- odpovedať na časté otázky týkajúce sa výživy počas onkologického ochorenia.

Vždy je dôležité konzultovať ako váš zdravotný, tak aj nutričný stav s vaším lekárom.

Viac informácií nájdete aj na webovej stránke:

www.nutridrink.sk



PREČÍTAJTE NA STRÁNKU!

Pôvodne vydané vo Francúzsku: september 2020
Redakcia: Philippe Pouillart, Julie Branchu, Magali Pons a Emmanuel Heuzé (NUTRICIA)
Ilustrácie: Lili Sohn - grafický dizajnér: a-studio.fr
Preklad a vydanie na Slovensku: február 2024

PREDSLOV

„Počas onkologického ochorenia môže prispôsobenie stravy viesť k spochybneniu niektorých výživových odporúčaní. Dôležité je však mať na pamäti, že strava zohráva kľúčovú úlohu v procese liečby a môže pozitívne prispieť k jej úspešnosti. Vyvážená a pestrá strava bojuje aj proti negatívnejmu nárastu hmotnosti v podobe tukovej hmoty a zároveň pomáha udržať svalovú hmotu, čím podporuje celkové zdravie.“

Philippe Poullart, učiteľ zdravého varenia a výskumník

„O výživu som sa začala zaujímať, keď som ochorela. Skúsenosť s rakovinou posilnila moju túžbu po poznaní a uvedomila som si, že jedlo je základom môjho života a energie. Stále sa naďalej učím, experimentujem a predovšetkým si sama varím.“

Lili Sohn, ilustrátorka brožúry

„Keďže výživa je podporou vašej liečby, je dôležité venovať jej mimoriadnu pozornosť. Dôležité je tiež nezanedbávať potešenie, ktoré môže jedlo priniesť, najmä v období, keď je potrebné dbať na zvýšené pohodlie a komfort.“

Julie Branchu, odborníčka na zdravé stravovanie, dietologička

„Jedlo je neoddeliteľnou súčasťou onkologickej starostlivosti a skutočným doplnkom liečby. Počas ochorenia a liečby môže mať so stravovaním každý inú skúsenosť. Dni s vyššou chuťou do jedla striedajú tie s nulloým apetítom, zmeny vo vnímaní chutí, výrazne silná chuť na určitú potravinu či nechutenstvo a narušené stravovacie návyky... niekedy je potrebné prispôbiť sa zmenám, zapojiť predstavivosť, aby bola vaša strava dostatočná a váš nutričný stav dobrý. Nutričné poradenstvo a odporúčania odborníkov na výživu vám môžu pomôcť obdobie onkologickej liečby prekonať.“

Magali Pons, dietologička, vedúca oddelenia pre zdravie (Health Executive)

OBSAH

s.4

ÚLOHA VÝŽIVY A FYZICKEJ AKTIVITY

- 1 Hmotnosť: ukazovateľ, ktorý treba sledovať
- 2 Úloha bielkovín a energie
- 3 Niečo málo o fyzickej aktivite

s.8

PRISPÔBOENIE STRAVY MOJIM POTREBÁM POČAS LIEČBY

- 1 Ako obohatiť jedálniček
- 2 Enterálna výživa na popíjanie: čo to je?
- 3 Enterálna výživa na popíjanie: ako ju užívať?
- 4 Je enterálna výživa a potravinové doplnky to isté?
- 5 Som vegetarián/vegán

s.14

KAŽDODENNÉ AKTIVITY PRE LEPŠÍ POCIT

Ako prispôbiť stravovanie a varenie, aby som lepšie zvládol vedľajšie účinky liečby?

- 1 Strata chuti do jedla
- 2 Únava
- 3 Bolesť v ústach a hrdle
- 4 Zmeny chuti a čuchu
- 5 Oslabený čuch
- 6 Nevoľnosť a vracanie
- 7 Zápcha
- 8 Hnačka

s.23

PRAVDA ALEBO MÝTUS?

Overte si časté mýty o výžive

- 1 Vyživuje cukor nádor?
- 2 Zvyšujú výživové doplnky a esenciálne oleje prínos chemoterapie?
- 3 A čo mliečne potraviny?
- 4 Je ketogénna diéta vhodná?
- 5 Je vhodné počas liečby držať diétu?

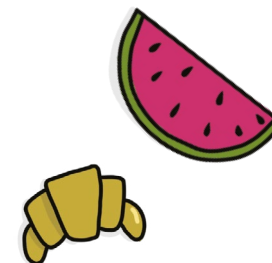
01 ÚLOHA VÝŽIVY A FYZICKEJ AKTIVITY



01

ÚLOHA VÝŽIVY A FYZICKEJ AKTIVITY

Hmotnosť: ukazovateľ, ktorý treba sledovať



Ako bolo zdôraznené na začiatku tejto brožúry, odporúčame, aby ste si v období onkologickej liečby čo najviac udržiavali svoju telesnú hmotnosť a svalovú silu. V prípade, že potrebujete pomoc, poraďte sa s lekárom. Bude vám vedieť poradiť, poprípade vás nasmeruje na príslušného odborníka.

V brožúre nájdete aj nápady na obohatenie vašich obľúbených jedál, odporúčania, ako zvýšiť energetickú hodnotu jedla bez toho, aby ste zväčšili veľkosť porcií. Tieto rady môžu byť pre vás užitočné v období, keď máte výrazne malú chuť do jedla.

Ak chudnete alebo ste v posledných mesiacoch nechcene schudli, je nevyhnutné o tom informovať vášho lekára.

Stravovanie počas onkologického ochorenia môže byť veľmi náročné a i napriek vašej snahe nemusí byť jednoduché dosiahnuť dostatočné obohatenie jedálneho líčka. V tom prípade môže byť potrebné jeho doplnenie o enterálnu výživu. V závislosti od vášho nutričného stavu, liečby a vedľajších účinkov by vám lekár mal odporučiť a predpísať enterálnu výživu na popíjanie, podanie sondou alebo parenterálnu výživu v prípade nefungujúceho tráviaceho traktu.

Sondová enterálna výživa predstavuje podávanie živín priamo do žalúdka alebo tenkého čreva cez hadičku. Parenterálna výživa dodáva organizmu živiny infúziou do žilového systému. Tieto formy alternatívnej výživovej podpory nesúvisia so štádiom ochorenia a oba typy sondovej výživy možno podávať pacientovi aj v domácom prostredí. V prípade, že potrebujete viac informácií o sondovej alebo parenterálnej výžive, obráťte sa na svojho ošetrojúceho lekára.

HMOTNOSŤ:
UKAZOVATEĽ, KTORÝ
TREBA SLEDOVAŤ



Úloha bielkovín a energie

Bielkoviny by mali byť súčasťou vášho jedálnička v každom štádiu boja s onkologickým ochorením.

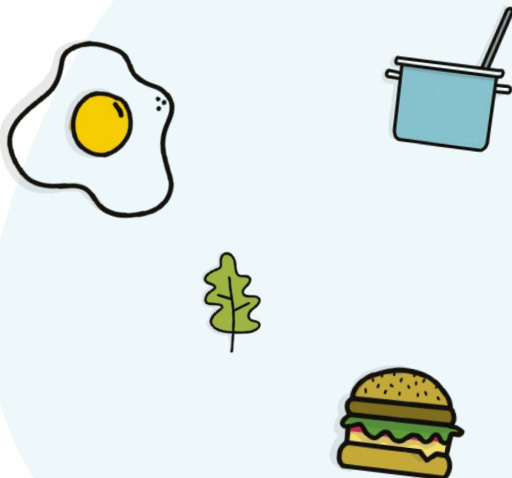
Sú zložené z aminokyselín, z ktorých niektoré sú esenciálne. To znamená, že ľudské telo si ich nedokáže vytvoriť a musia byť prijímané stravou. Živočíšne bielkoviny (v mäse, rybách, vajciach a mliečnych výrobkoch) obsahujú všetky esenciálne aminokyseliny potrebné pre organizmus vo vyváženom pomere.

Rastlinné bielkoviny z obilnín (pšenica, kukurica, raž, ryža atď.), strukovín (šošovica, fazuľa, hrach, cícer atď.), semien (tekvica, chia, konope atď.) a orechov (vlašské orechy, mandle, lieskové orechy atď.) neobsahujú všetky esenciálne aminokyseliny. Ich kombináciou je však možné zabezpečiť prísun rastlinných bielkovín v dostatočnom množstve a kvalite.

Podvýživa (malnutícia):

Vzniká v dôsledku nerovnováhy spôsobenej nedostatočným príjmom živín (napr. energie a/alebo bielkovín) a výživovými potrebami organizmu, ktoré sú často zvýšené v dôsledku ochorenia. Bezprostredným dôsledkom je neúmyselný úbytok hmotnosti, ktorý sa niekedy môže zdať minimálny, ale následky sú často závažné.

PODVÝŽIVOU TRPÍ V PRIEMERE
AŽ 50 % ONKOLOGICKÝCH
PACIENTOV



Niečo málo o fyzickej aktivite

Na udržanie svalovej hmoty je nevyhnutný dostatočný príjem stravy a v prípade možnosti aj pravidelná fyzická aktivita. O vhodnej fyzickej aktivite sa poraďte so svojím lekárom. Fyzická aktivita môže v konečnom dôsledku prispieť k zmierneniu únavy spôsobenej onkologickým ochorením a jeho liečbou, pričom zároveň prináša zlepšenie kvality života, podporí udržanie kondície a umožní lepšie zvládanie liečby.

**NÁSLEDUJÚCE INFORMÁCIE
VÁM MÔŽU POMÔCŤ:**

- Pod fyzickou aktivitou nie je myslený šport na vrcholovej úrovni. Nejde o prípravu na súťaž, ale o precvičenie svalstva.
- V prípade, že ste nikdy necvičili, lekár, resp. fyzioterapeut vám môže vytvoriť personalizovaný plán s jednotlivými cvikmi.
- Nikdy nie je neskoro s cvičením začať. Treba však začať postupne a s rozumom, podľa vlastných schopností a dbať na odporúčania odborníkov.

FYZICKÁ
AKTIVITA JE
DÔLEŽITÁ



02 PRISPÔSOBENIE STRAVY MOJIM POTREBÁM POČAS LIEČBY



01

PRISPÔSOBENIE STRAVY MOJIM POTREBÁM POČAS LIEČBY

Ako obohatiť svoj jedálnyček

CIEĽOM FORTIFIKÁCIE JE ZVÝŠIŤ PRÍJEM BIELKOVÍN A ENERGIE BEZ TOHO, ABY STE MUSELI JEŠŤ VIAC

- Jedzte potraviny prirodzene bohaté na živočíšne bielkoviny (ryby, mäso, vajcia, syry a iné mliečne výrobky), najmä v prvej časti dňa (raňajky, desiata a obed).
- Vegetariáni, nezabúdajte pridávať a kombinovať živočíšne bielkoviny (vajcia, syry a iné mliečne výrobky) s rastlinnými bielkovinami (obilniny, strukoviny).
- Potraviny bohaté na tuky, ako je maslo alebo smotana, používajte do omáčok, polievok, mixovaných jedál, zeleninových pyr a omelet.
- Do polievok alebo pyr pridávajte mleté mäso, strúhaný syr, rozšľahané vajcia, príp. sušené mlieko.
- Nevyhýbajte sa zdrojom cukru, ktoré dodávajú energiu (džem, med atď.). Cukry môžu byť užitočným zdrojom dodatočnej energie, ktorá vám pomôže naplniť vaše výživové potreby.
- Vyvážená a pestrá strava je dôležitá počas liečby, ale aj po jej ukončení.



ČO JE ENTERÁLNA VÝŽIVA NA POPÍJANIE?

Enterálna výživa na popíjanie (nutričné drinky, po anglicky „sipping“) je určená pre pacientov so zvýšenou potrebou energie a/alebo nedostatočným príjmom živín. Môže slúžiť ako čiastočná alebo úplná náhrada stravy pre pacientov trpiacich podvýživou súvisiacou s ochorením. Obsahuje základné makroživiny (sacharidy, tuky, bielkoviny) a mikroživiny (vitamíny a minerálne látky) v množstvách prispôbených potrebám pacientov, ktorí nie sú schopní pokryť svoje výživové potreby bežnou stravou. Výživu na popíjanie vám môže predpísať lekár na recept, no je dostupná aj bez receptu v lekárni. Výživu na popíjanie je potrebné užívať pod lekársym dohľadom.



NA ČO JE DOBRÁ?

Je určená na optimalizáciu príjmu živín, resp. na zníženie alebo zabránenie neúmyselnému úbytku hmotnosti. Nutričné drinky môžu pomôcť doplniť stravu a dopomôcť k naplneniu denných potrieb organizmu na príjem živín. Nemali by nahrádzať bežnú stravu, ale mali by ju dopĺňať.

EXISTUJE VIAC DRUHOV NUTRIČNÝCH DRINKOV?

K dispozícii je široká škála nutričných drinkov. Vďaka rôznym príchuťam a textúram sa dajú prispôsobiť špecifickým chutiám a stravovacím návykom každého z vás. Počas onkologickej liečby sa chute a potravinové preferencie môžu meniť. Na trhu sú dostupné rôzne formy nutričných drinkov: s vysokou dávkou energie, bielkovín alebo s omega-3 mastnými kyselinami (prispôbené potrebám onkologických pacientov), džúsové formy bez tuku alebo varianty pre diabetikov. Dostupné sú v rôznych príchuťach od ovocných až po klasickú vanilkovú či čokoládovú príchuť. Pri problémoch so zmenami chuti, ktoré sa môžu vyskytnúť počas liečby onkologického ochorenia, sú dostupné špeciálne nutričné drinky s chladivými príchuťami, hrejivou príchuťou či neutrálnou. Energetické a bielkovinové zloženie sa pri jednotlivých nutričných drinkoch líši. Preto je veľmi dôležité riadiť sa radami a odporúčaniami lekára. Tie sú totiž prispôbené vašim individuálnym nutričným potrebám a príjmom potravy.

AKO JU MÁM UŽÍVAŤ?

Enterálnu výživu je možné užívať kedykoľvek počas dňa, najlepšie medzi jedlami. Nemala by nahrádzať hlavné jedlá. Fľaštičku si môžete rozdeliť na niekoľko dávok (po otvorení fľaštičky sa riadte pokynmi na skladovanie uvedenými na obale). Nutričné drinky najlepšie chutia vychladené, ale môžete si ich aj ohriať (vysoká teplota môže degradovať obsiahnuté živiny). Niektoré viete použiť aj do varenia: nutričný drink s neutrálnou príchuťou do pyré alebo polievky, mliečne nutričné drinky zmiešané so zmrzlinou a s čerstvým ovocím, džúsové formy môžete zmraziť a podávať vo forme sorbetu.



AKO DLHO A KOĽKOKRÁT DENNE JU UŽÍVAŤ?

Enterálnu výživu vám môže lekár predpísať po nutričnom skríningu, ktorý zahŕňa zhodnotenie telesnej hmotnosti, príjem stravy a BMI (index telesnej hmotnosti). Nutričné drinky by mali byť dôležitou súčasťou vašej liečby.

Ešte predtým, ako vám lekár predpíše enterálnu výživu na popíjanie, môže vám dať nutričné drinky ochutnať, poprípade si ich môžete zakúpiť v akejkoľvek lekárni bez receptu.

Na konci každého mesiaca je dôležité absolvovať opätovnú návštevu u ošetrojúceho lekára pre opätovný predpis nutričných drinkov. V závislosti od vášho aktuálneho nutričného stavu vám lekár môže prepísať alebo poprípade upraviť preskripciu enterálnej výživy. Vždy sa riadte radami svojho lekára.



Je enterálna výživa a výživové doplnky to isté?

NIE

NIE JE TO TO ISTÉ.

Výživové doplnky sú dostupné v rôznych formách, ako sú prášky, kapsuly, tablety, roztoky na pitie a ďalšie. Tieto produkty predstavujú koncentrované zdroje rastlinných extraktov, vitamínov, stopových prvkov, minerálov, aminokyselín, probiotík a ďalších živín. Sú navrhnuté a vhodné pre širokú verejnosť, na rozdiel od enterálnej výživy, ktorá je určená pre pacientov s podvýživou spojenou s ochorením.



Zložky týchto výživových doplnkov môžu pôsobiť lokálne v tráviacom trakte alebo sa môžu vstrebávať a rozptýliť po celom tele. Môžu interagovať s vašou liečbou a najmä s onkologickou liečbou. Okrem toho môžu mať aj nežiaduce účinky.

Počas liečby sa neodporúča užívať výživové doplnky, pokiaľ vám ich neodporučil váš ošetrojúci lekár.

Ak ich však užívate, je dôležité, aby ste o tom informovali svojho lekára, onkológa a dietológa, aj keď sa vás na to neopýtajú.



Som vegetarián/vegán

VEGETARIÁN: *Nejem mäso, ryby, mäkkyše a kôrovce, sladkosti obsahujúce želatínu... a naďalej jem vajcia, mliečne výrobky, med.*

Medzi vegetariánske zdroje kvalitných bielkovín patria vajcia a mliečne výrobky. Obilniny a strukoviny môžu byť taktiež skvelým doplnkom, ich kombináciou vieme dosiahnuť vyvážený príjem bielkovín.

Počas ochorenia je potrebný zvýšený príjem bielkovín. Akékoľvek obmedzenie vo výbere potravín môže viesť k nedostatku bielkovín a tým pádom aj k vzniku podvýživy.

Venujte zvýšenú pozornosť výberu a množstvu potravín obsahujúcich bielkoviny, aby ste si zabezpečili primeraný prísun živín počas liečby.

Neváhajte sa kedykoľvek obrátiť na svojho ošetrojúceho lekára.



VEGETARIÁN/VEGÁN: *Nejem nič živočíšneho pôvodu, či už mäso, ryby, mäkkyše a kôrovce, alebo vajcia ani žiadne mliečne výrobky (jogurt, syr, maslo, zmrzlina, smotana atď.) a med.*

Vzhľadom na to, že vegánska strava vylučuje mnohé potraviny bohaté na bielkoviny, ktoré obsahujú esenciálne aminokyseliny, môže byť pre vás náročnejšie dosiahnuť primeraný príjem bielkovín a energie. Riziko podvýživy môže byť u vás výrazne zvýšené, preto odporúčame váš jedálnyček skonzultovať s odborníkom, aby bol počas obdobia liečby, ale aj po nej zabezpečený dostatočný príjem jednotlivých živín. Na trhu je dostupná aj enterálna výživa vhodná pre vegánov (tzv. PlantBased).

Ak ste veganom, odporúčame, aby ste o tom informovali svojho ošetrojúceho lekára hneď na začiatku liečby.

03 KAŽDODENNÉ AKTIVITY PRE LEPŠÍ POCIT

AKO PRISPŮSOBIŤ STRAVOVANIE A VARENIE,
ABY SOM LEPŠIE ZVLÁDOL VEDĽAJŠIE
ÚČINKY LIEČBY?

Takže?

Ako na to?



01

KAŽDODENNÉ AKTIVITY PRE LEPŠÍ POCIT

V prípade straty chuti do jedla

DVE TRETINY PACIENTOV UVÁDZAJÚ,
ŽE POČAS LIEČBY JEDIA MENEJ.

- Najedzte sa vtedy, keď máte chuť do jedla. Pre veľa ľudí môžu byť práve raňajky jedlom, na ktoré sa najviac tešia a majú na ne najväčšiu chuť.
- Držte sa hesla „menej a častejšie“ a jedzte menšie jedlá v kratších rozstupoch. Rozdeľte si príjem stravy na 6-8 malých porcií denne.
- Nemusíte si naberať veľké porcie. Naopak, jedzte menšie porcie, lebo tie veľké môžu pôsobiť odporivo, hlavne vtedy, keď nemáte na nič chuť.
- Pri jedení sa neponáhľajte.
- Zvážte sladké a výrazne ochutené jedlá.
- Vyberajte si výživné nápoje a občerstvenie. Napríklad plnotučné mlieko, smoothies z jogurtu alebo plnotučného mlieka, mliečna káva, jogurty, puding, ryžový nákyp, energetické a cereálne tyčinky, čajové pečivo, banánový chlieb, krekry so syrom/ hummusom, toasty s orechovým maslom atď.
- Pred jedením sa napite čistej vody alebo ochutenej napr. citrónovou šťavou, čo vám pomôže s tvorbou slín a povzbudí chuť do jedla.
- Pravidelne vykonávajte fyzickú aktivitu a cvičte, samozrejme, s ohľadom na svoj zdravotný stav, aby ste podporili chuť do jedla. Rovnako prospešný môže byť aj pohyb na čerstvom vzduchu.
- Ak vám to pomáha, skúste jesť v spoločnosti iných ľudí.
- Zápcha, nevoľnosť, bolesť, únava, úzkosť a iné vedľajšie účinky liečby môžu tiež ovplyvniť chuť do jedla. Ak pociťujete niektorý z uvedených príznakov, obráťte sa na svojho lekára.



60 AŽ 100 % PACIENTOV
POCÍŤUJE POČAS LIEČBY ÚNAVU

V NIEKOTRÉ DNI SA MÔŽETE
CÍTIŤ AŽ PRÍLIŠ UNAVENÝ NA TO,
ABY STE VARILI, A DOKONCA
AJ SAMOTNÉ JEDENIE MÔŽE BYŤ
PRE VÁS ÚNAVNÉ



V prípade emocionálnej únavy sa
obráťte na rodinu či lekára.
Nenechávajte si to pre seba!

PRINÁŠAME VÁM NIEKOĽKO TIPOV,
AKO ZABEZPEČIŤ DOSTATOČNÚ VÝŽIVU,
KEĎ MÁTE MENEJ ENERGIE:

- Nebojte sa požiadať rodinu alebo priateľov o pomoc pri nákupe potravín, príprave a varení jedál.
- Jedlá si pripravujte vopred, vtedy, keď máte najviac energie. Navarte radšej väčšie porcie a odložte si jedlo do mrazničky. Jedlo vám príde vhod, keď nebudete mať energiu na varenie.
- Nutričné nápoje a jedlá, ktoré netreba takmer vôbec prežívať, vyžadujú menej energie na konzumáciu a môžu byť pre vás vhodnejšie počas dní, keď máte menej energie – napr. jogurty, pudinky, ryžový nákyp, omelety, praženica, zemiaková kaša, krémové polievky, mliečne koktaily atď.
- Vytvorte si v kuchyni skrinku s náčiním, ktoré používate najčastejšie (mixér, rýchlovarná kanvica, škrabka na zeleninu, strúhadlo na syr, príbory, misky na šalát atď.).
- Do kuchyne umiestnite stoličku alebo kreslo, aby ste mohli variť v sede.
- Vyberajte si ľahké, ľahko ovládateľné a ľahko umývateľné kuchynské náčinie a riady, aby vám varenie netrvalo dlho.

AKO PREDÍŠŤ ÚNAVE:

- Byť stále aktívnym môže pomôcť minimalizovať únavu. Nájdite rovnováhu medzi dostatočným odpočinkom a pravidelným cvičením. Pomôcť vám môžu aj krátke zdiemnutia počas dňa. Ak je to pre vás možné, zaraďte do každého svojho dňa pohyb (napr. krátku prechádzku).

V PRÍPADE SUCHA V ÚSTACH:

- Pravidelne počas dňa prijímajte tekutiny. Často si vyplachujte ústa.
- Uprednostnite perlivú vodu.
- Pomôcť môže jedenie nanukov, mrazeného ovocia (napr. ananásu), sladkostí či kociek ľadu.
- Vyplachujte si ústa citrusovým nápojom (citronová šťava, ananás, pomaranč) alebo vypite malý pohár vody, ktorý vám pomôže s tvorbou slín.
- K dispozícii sú špeciálne ústne vody a gély, ktoré pomáhajú zvládnuť sucho v ústach. Vyhnite sa ústnym vodám, ktoré obsahujú alkohol. Poradte sa so svojim lekárom alebo lekárnikom.

V PRÍPADE VREDOV, ZÁPALOV
ČI BOLESTI V ÚSTACH:

- Jedlo prežívajte opatrne.
- Pokrájajte všetko na menšie kúsky, uvarte alebo rozmixujte potraviny, aby boli mäkkšie a prežívanie jednoduchšie. Jedlá zjemnite pridaním smotany, mlieka, masla, bešamelovej omáčky.
- Dajte prednosť studeným jedlám a nápojom, čo pociťovo upokojí zápal v ústnej dutine.
- Vyhnajte sa jedlám, ktoré môžu spôsobiť sucho v ústach: orechy, ríbezle, banány, paradajky, hrozno, jablká, figy, tvrdý syr, sušienky, chlieb, ryža, zemiaky.



- Vyhnite sa intenzívnym koreninám a príliš slaným alebo sladkým jedlám.
- Kyslé potraviny (ocot, citrón, paradajky) alebo štiplavé potraviny (cesnak) ohrievajte niekoľko sekúnd v mikrovlnnej rúre, aby ste oslabili ich silu.
- Kyslé ovocie uvarte alebo kombinujte s mliečnymi výrobkami.
- Pred jedlom si dajte lyžičku kyslej smotany, majonézy, kúsok masla, omáčku či šťavu z mäsa, aby ste si premastili ústnu dutinu a uľahčili si prehĺtanie.
- Pite pomocou slamky.

ČO NAJVIAC VYUŽÍVATE NUTRIČNÉ
DRINKY A POTRAVINY, KTORÉ
VYŽADUJÚ MALÉ ALEBO ŽIADNE
PREŽÍVANIE. VYHÝBAJTE SA TVRDÝM
POTRAVINÁM (NAPR. CHRUMKAVÝM
KRUTÓNOM), KTORÝCH KONZUMÁCIA
MÔŽE BYŤ BOLESTIVÁ.

V PRÍPADE ZMIEN CHUTI A ČUCHU:

- Jedzte potraviny, ktoré vám chutia a ich vôňa vám lahodí. Tieto potraviny sa počas onkologickej liečby môžu často meniť.
- Dbajte na správnu ústnu hygienu.
- Vyhnite sa konzumácii potravín, ktoré vám nechutia. Vyskúšajte ich pridať do svojho jedálneho čísla, možno im opäť pridáte na chuť.
- Pred jedlom si skúste vypláchnuť ústa čajom, slanou vodou alebo jedlou sódou, aby ste si prečistili chuťové poháriky.
- Ak pociťujete kovovú chuť, vyskúšajte jesť iným ako kovovým príborom a obmedzte príjem konzervovaných potravín.



MNOHÝM PACIENTOM SA PO LIEČBE VRÁTI NORMÁLNA CHUŤ. U INÝCH MÔŽU ZMENY CHUTI A VŇÍ PRETRVÁVAŤ DLHODOBEJŠIE.

V PRÍPADE NEPRÍJEMNEJ CHUTI V ÚSTACH:

- Dajte si mäťový cukrík.
- Varte s potravinami, ktoré majú menej výraznú chuť: cestoviny, ryža, zemiaky.
- Ak si kupujete hotové jedlá, „polotovary“, vyberajte si také, ktoré obsahujú málo soli (menej ako 0,3 g soli na 100 g) a neobsahujú glutaman sodný, pretože môžu zosilniť nepríjemnú chuť v ústach.
- Vyskúšajte jesť chladené potraviny/jedlá.
- Červené mäso pripravujte s tvrdým syrom (napr. ementálom), buď pokrúpaným na kúsky, alebo nastrúhaným, aby ste prekryli kovovú chuť, a častejšie si vyberajte biele mäso, ryby.
- Pravidelne si čistite zuby alebo si vyplachujte ústa, ale nie príliš krátko pred jedlom/po jedle.

AK SA VÁM JEDLO ZDÁ PRÍLIŠ SLANÉ ALEBO PRÍLIŠ SLADKÉ:

- Vyberajte si potraviny bez pridaného cukru alebo sladidiel (jogurty, sorbety atď.).
- Varte si sami doma! Viete si tak regulovať množstvo obsahu soli a cukru v jedlách.



V PRÍPADE ZMIEN VNÍMANIA CHUTÍ:

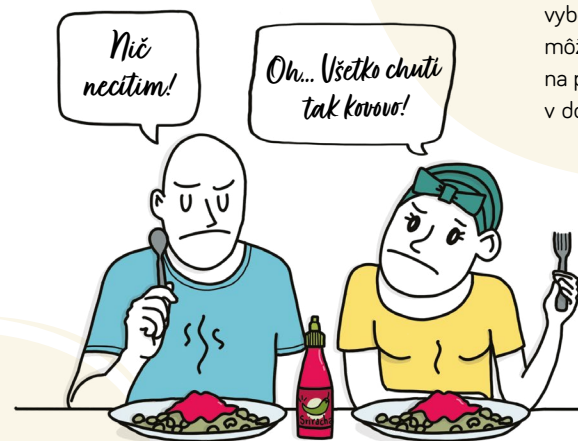
- Zvýraznite ochutenie pokrmov korením, bylinkami, paradajkovou šťavou, citrónovou šťavou.
- Mäso, kuracie mäso alebo ryby marinujte, aby ste zvýraznili ich chuť.
- Zeleninu, ryžu a zemiaky varte v malom množstve vody, aby ste koncentrovali ich chuť.
- Kombinujte sladké a výrazné chute (mäso s hroznom, sušenými slivkami, medom atď.).
- Žujte pomaly, aby bola tvorba slín vyššia.
- Jedzte slané potraviny, ako je šunka alebo syr.

ČUCH MÔŽE BYŤ PRI NIEKOTRÝCH TERAPIÁCH OSLABENÝ A MÔŽE ZMENIŤ PÔŽITOK Z JEDLA

NA POSILNENIE ČUCHU:

- Dobre prežujte jedlo, aby ste zlepšili vnímanie chutí.
- Pred vložением jedla do úst alebo počas žuvania vdychujte vzduch cez ústa.
- Ak potrebujete zjemniť štruktúru potravín, pomixujte ich samostatne, aby ste lepšie vnímali jednotlivé chute.
- V kuchyni používajte senovku grécku, čerstvú alebo sušenú bazalku. Ich chuť pomáha stimulovať čuch.
- Jedzte jedlá teplé: vôňa jedla bude intenzívnejšia. Niektorým pacientom môžu výrazné vône vadieť. Ak patríte medzi nich, vyberte si studené potraviny. Pečené jedlá môžete pripravovať vo vreckách určených na pečenie, čo zníži koncentráciu vŇÍ v domácnosti.

Ak ste citliví na výrazné vône z varenia, snažte sa vyhýbať kuchyni a požiadajte niekoho, nech vám na-varí. Alternatívou môžu byť hotové jedlá.



AJ KEĎ TRPÍTE NEVOĽNOSŤOU, JE DÔLEŽITÉ, ABY STE SA SNAŽILI NAĎALEJ JEŠŤ

- Jedzte skôr, ako začnete pociťovať hlad, pretože hlad môže nevoľnosť zhoršiť.
- Voľte studené potraviny, ktoré majú menej pachov vyvolávajúcich nevoľnosť.
- Po jedle oddychujte.
- Používajte zázvor a mäta na ochutenie jogurtov, omáčok alebo pri varení.
- Počas dňa si doprajte malé, pomalé, pravidelné dúšky minerálnej vody.
- Vyberajte si malé porcie, ktoré môžete zjesť kedykoľvek, a potraviny, ktoré majú neutrálnu chuť.
- Vyskúšajte sytené nápoje, ktoré môžu pomôcť obmedziť vracanie.
- Niektorým ľuďom môže pomôcť zvládnuť príznaky vracania, resp. nevoľnosti relaxácia alebo meditácia.
- Ak vracanie pretrváva alebo sa zhoršuje, kontaktujte svojho lekára.

POMÔCŤ BY VÁM MOHLI TIETO POTRAVINY:

- toasty, kreky, cereálie bez mlieka,
- studené, nevýrazné potraviny: varené zemiaky, syr, jogurt, dezerty,
- bylinkové čaje, napr. mäťový,
- zázvor: zázvorové sušienky, zázvorový koláč alebo čerstvý zázvor v horúcej vode.

NIEKTORÉ Z NASLEDUJÚCICH POTRAVIN MÔŽU ZHORŠIŤ NEVOĽNOSŤ:

- masné alebo vyprážané jedlá,
- silne korenené jedlá,
- potraviny s veľmi silným zápachom, napríklad cesnak a cibuľa.

O SVOJICH PRÍZNAKCH SA VŽDY PORAĎTE S LEKÁROM
– MÔŽE VÁM PREDPÍSAŤ LIEKY, KTORÉ VÁM POMÔŽU.



- Vyberajte si potraviny s vysokým obsahom vlákniny, napríklad celozrnný chlieb/cestoviny, strukoviny (hrach, fazuľa a šošovica), ovocie a zeleninu. Pridávajte ľanové semienka do cereálií, jogurtu alebo kaše, aby ste stravu doplnili o ďalšiu vlákninu.
- Na prázdny žalúdok jedzte ovocie v celku alebo vo forme šťavy: hrozno, jablká, sušené slivky.
- Pite slivkový džús alebo figový sirup.
- Pite veľa tekutín. Voda, mlieko, čaj, smoothie a polievky prispievajú k celkovému príjmu tekutín.

- Nezabúdajte na fyzickú aktivitu, ktorá môže pomôcť stimulovať pohyb čriev.
- Niektoré lieky môžu spôsobiť zápchu.

Porozprávajte sa so svojím lekárom o svojom stave. Môže vám predpísať lieky, ktoré vám pomôžu.



AKO VEĎĽAJŠÍ ÚČINOK LIEČBY SA MÔŽU VYSKYTNÚŤ HNAČKY.

Pri hnačkách môže byť potrebné, aby ste na obmedzený čas zmenili stravu.

- Pravidelne prijímajte dostatok tekutín, aby ste nahradili ich stratu.
- Vyhýbajte sa surovej zelenine a ovociu, strukovinám, kapuste, hubám, cibuli, špenátu, zelenej fazuli a paradajkám.
- Vyberajte si obilniny s nízkym obsahom vlákniny, napr. bielu ryžu/cestoviny/chlieb.
- Vyhýbajte sa potravinám, ktoré môžu hnačku zhoršiť, napr. masným, tučným alebo vyprážaným jedlám, kofeínu (napr. čaju/káve), citrusovým plodom alebo ovocným šťavám a alkoholu.
- Majte na pamäti, že niektoré žuvačky alebo sladkosti „bez cukru“ môžu obsahovať sorbitol, ktorý môže pôsobiť ako preháňadlo.



Ak hnačka pretrváva alebo ak spozorujete, že vaša stolica má červenú farbu alebo je tmavšia ako zvyčajne, poraďte sa so svojim lekárom.

U niektorých ľudí sa môže vyskytnúť tzv. pretekajúca hnačka. Vtedy sa črevo zablokuje tvrdou, zatlačenou stolicou, ale časť tekutín dokáže uniknúť. Sledujte zmeny svojho trávenia a o akýchkoľvek zmenách sa poraďte so svojim lekárom ešte predtým, ako na základe vlastného uváženia užijete lieky proti zápche alebo hnačke.

04 PRAVDA ALEBO MÝTUS? OVERTE SI ČASTÉ MÝTY O VÝŽIVE



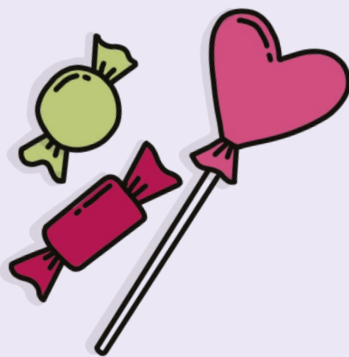
VYŽIVUJE CUKOR NÁDOR?

Cukor je zdrojom energie pre všetky živé organizmy. A podobne ako nádor, aj množstvo našich orgánov a buniek potrebuje cukor na svoju činnosť (imunitné bunky, svaly, mozog, pečeň, srdce atď.).

Ak prerušíte prísun cukru organizmu, neznamená to, že zabránite prísunu len nádoru, ale aj všetkým dôležitým orgánom. To môže mať za následok, že tieto orgány už nebudú schopné správne fungovať. Hrozí podvýživa. Dnes už vieme, že podvýživa má funkčné dôsledky, ako napríklad zvýšené riziko infekcie a pooperačné komplikácie či vplyv na toleranciu onkologickej liečby.

Vieme tiež, že niektoré nádorové bunky sú schopné mimoriadne rýchlych adaptačných procesov. Ak je nádor ochudobnený o cukor, môže využívať iné zdroje energie, napríklad bielkoviny, ktoré čerpá zo svalov, čím dochádza k ich odbúraniu.

Doteraz neexistujú údaje, ktoré by spájali „nadmernú konzumáciu cukru“ s rastom nádorov. Preto v súčasnosti žiadne odporúčania pacientom s onkologickým ochorením konzumáciu cukru nezakazujú.



ZVYŠUJÚ VÝŽIVOVÉ DOPLNKY A ESENCIÁLNE OLEJE ÚČINOK CHEMOTERAPIE?

S výnimkou špeciálnych prípadov pod lekársym dohľadom sa neodporúča konzumácia výživových doplnkov* a esenciálnych olejov. Ich pôsobenie na liečbu môže viesť k nadmernej toxicite alebo zníženej účinnosti.

No bylinky a koreniny používané vo varených jedlách nepredstavujú riziko liekovej interakcie.

Ak užívate výživové doplnky, je dôležité, aby ste o tom informovali svojho lekára, onkológa, resp. dietológa.



* Výživový doplnok nie je to isté ako enterálna výživa na popíjanie.



A ČO MLIEČNE POTRAVINY?

Množstvo štúdií hľadalo súvislosti medzi mliečnymi výrobkami a rakovinou. No štúdie nepreukázali jednoznačnú súvislosť medzi konzumáciou mliečnych výrobkov a zvýšeným rizikom rakoviny. Odborníci preto neodporúčajú vylúčiť mliečne výrobky zo stravy s cieľom znížiť riziko vzniku onkologického ochorenia.

Vylúčenie celých skupín potravín, ako sú napríklad mliečne výrobky, zo stravy môže zvýšiť riziko nedostatočnej výživy. Mliečne výrobky sú potraviny s obsahom dôležitých živín, poskytujú zdravé kalórie, bielkoviny, vápnik či ďalšie minerálne látky a vitamíny.

Mnohé štúdie sa zaoberali prepojením medzi stravou, ktorá má vysoký obsah mliečnych výrobkov, a rakovinou, najmä rakovinou prsníka a prostaty.

Tieto štúdie však nepreukázali jednoznačnú súvislosť. Z tohto dôvodu onkológovia neodporúčajú dodržiavať bezmliečnu diétu s cieľom znížiť riziko onkologického ochorenia.



A KETOGENNA DIÉTA?

Ketogénna diéta spočíva v znížení príjmu sacharidov bez obmedzenia celkového energetického príjmu. Podiel tukov v strave sa preto výrazne zvyšuje.

Organizmus potom získava energiu z rozkladu tukov.

Táto diéta výrazne narúša stravovacie návyky a vylučuje mnohé každodenné potraviny, čo môže viesť k strate chuti do jedla u pacientov, ktorí sú už aj tak vystavení vysokému riziku podvýživy.



Môže tiež spôsobiť tráviace problémy pre vysoký obsah tukov (nevoľnosť, vracanie, hnačka) a zápchu pre nízky obsah vlákniny.

V súčasnosti prebiehajú výskumy ohľadom ketogénnej diéty, no nie je odporúčaná pre pacientov s onkologickým ochorením.

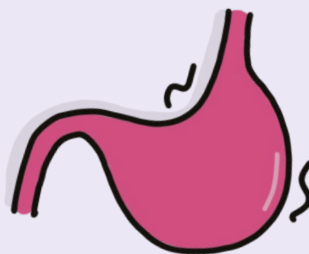


JE VHODNÉ POČAS LIEČBY DRŽAŤ DIÉTU?



Diéta alebo dlhodobý príjem veľmi malého množstva jedla počas onkologickej liečby, ale ani mimo nej sa neodporúča.

Nutričné požiadavky vášho organizmu môžu byť diétou ľahko narušené a nebudú postačovať na udržanie zdravej telesnej hmotnosti a fyzickej sily.



Viac informácií o úlohe výživy
pri onkologickom ochorení
nájdete na stránkach
www.nutridrink.sk



Informácie v brožúre sú určené pre onkologických pacientov, ich blízkych či opatrovateľov.
Vydané - február 2024.