

tulózy, např. Duphalac). Je možné vyzkoušet zavedení glycerinového čípku do konečníku.

NEVOLNOST A ZVRACENÍ

Jíst v klidu, pomalu, malé porce, častěji, nepřejídat se. Stravu dobře rozžvýkat pro lepší trávení. Tekutiny pít raději tak půl hodiny po jídle; chladné nápoje jsou vhodnější než teplé.

Po jídle odpočívat v polosedě, nikoli vleže. Při ranní nevolnosti vyzkoušet ještě před opuštěním lůžka sníst kousek sušenky, slaného pečiva apod. Dávat přednost netučným, lehce stravitelným jídlům (ovoce, jogurty, tvaroh, světlé maso, brambory, těstoviny, rýže). Lépe jsou snášena jídla pokojové teploty, jídla chladná. Nevhodná jsou tučná, mastná, sladká a kořeněná jídla. Využít léky upravující motilitu střeva, např. prokinetika – metoklopramid, itoprid (po poradě s ošetřujícím lékařem).

NECHUTENSTVÍ

Jíst v klidu, pomalu, malé porce, častěji. Jíst kdykoli, kdy je chuť, třeba i v noci. Dávat přednost energeticky bohaté stravě – obohatit nutriční hodnotu jídla přidáním např. másla, oleje, smetany.

Při nechuti k masným výrobkům nahradit příjem bílkovin jinými potravinami - mléko, tvaroh, sýry, vejce, luštěniny, tofu, sojové mléko. Malé množství ovoce může zvýšit chuť k jídlu. Vypozorovat, která jídla dělají potíže, a vyvarovat se jich; naopak preferovat jídla, která zlepšují chuť k jídlu. Malé množství alkoholu může také zvýšit chuť k jídlu. Nepít velký objem tekutin při jídle. Omezit přísnost diet, zamezit nepříjemnému prostředí při stolování (pach apod.). Jídla, která jsou většinou dobře snášena: acidofilní mléko, podmáslí, jogurt, tvaroh, libové maso.

Podrobné informace o dalších možných nežádoucích účincích léčby naleznete na webových stránkách Masarykova onkologického ústavu (www.mou.cz), v sekci pro pacienty - materiály ke stažení.



Autoři:

MUDr. Radana Dymáčková a MUDr. Eva Kocmanová,
Klinika radiační onkologie, Masarykův onkologický ústav
Věra Andrášková a Hana Žďárská,
Úsek léčebné výživy,
Masarykův onkologický ústav

Odborná recenze:

prof. MUDr. Pavel Šlampa, CSc.,
Klinika radiační onkologie
Masarykův onkologický ústav

© 2014, 1. vydání

Tyto materiály jsou určeny výhradně pro interní potřebu MOÚ v Brně a jsou chráněny zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon). Rozmnožování, rozšiřování či jiné užívání těchto materiálů bez písemného souhlasu Masarykova onkologického ústavu je nepřipustné.



Dietní opatření při ozařování břicha

Jedním z možných akutních nežádoucích účinků léčby zářením na oblast břicha a pánve je podráždění sliznice střev. Na základě doporučení lékaře je vhodné dodržovat určitá dietní omezení. Tato opatření slouží jako prevence i léčba důsledků ozařování, které se mohou projevit především průjemem a pocitem na zvracení.

Cílem dietního doporučení je zachování dobrého výživového (nutričního) stavu. Strava v tomto období nesmí zbytečně dráždit sliznici trávicího ústrojí, měla by být nenadýmavá a lehce stravitelná. Důležitý je výběr vhodných potravin a postup při přípravě pokrmů.

PŘÍPRAVA POKRMŮ

Pokrmu zpracovávajíte vařením, dušením i pečením. Nevhodné je smažení, grilování a používání dráždivých koření (pepř, chilli apod.).

Jídlo vždy velmi dobře rozkousejte. Pokud nemáte v pořádku chrup, stravu nakrájejte na malé kousky, případně nastrohejte.

Pijte dostatečné množství vhodných tekutin (neperlivé vody, bylinné a ovocné čaje).

VHODNÉ POTRAVINY

Maso – hovězí, vepřové, krůta, kuře, králík, ryby, dietní a drůbeží párky, šunka, játra (játrová omáčka).

Mléko a mléčné výrobky – tvaroh, bílý jogurt, vanilkový jogurt, acidofilní mléko, kefír, ovocný jogurt (bez zrníček z ovoce).

Sýry – tavené, tvarohové a tvrdé – lépe bez příchutě.

Vejce – v lehce stravitelné formě (vařené).

Tuky – máslo a rostlinné jednodruhové oleje (vhodné do hotových pokrmů).

Cukr – pokrmy nepřeslaďte (nadbytek cukru podporuje kvašení ve střevech, průjem).

Med – dle individuální snášenlivosti.

Mouky – všechny, kromě celozrnných.

Krupice, rýže, těstoviny, ovesné vločky – dobře uvařené do měkka.

Pečivo – večky, rohlíky, housky, piškoty, vánočka, mazanec, starší chléb.

Zelenina – vařená, popřípadě lisovaná mrkev, špenát, dýně, cuketa, patizon, rajčatová šťáva a protlak, petržel a celer v polévce, syrový, jemně nakrájený hlávkový salát.

Ovoce

a) syrové – banány, oloupané strouhané jablko.

b) tepelně upravené – dušená nebo kompotovaná jablka, kompotované loupané broskve a meruňky.

c) kyselé, rosoly, pyré (kysel – ovoce uvařené do měkka, rozmixované, zahuštěné kukuřičkou nebo bramborovou škrobovou moučkou a povařené, pyré – kompotované ovoce rozmixované se šťávou).

Moučníky – ne příliš sladká a tučná těsta, vhodná jsou těsta piškotová, tvarohová, odpalovaná, krupicová, bílková. Krémy pudinkové nebo tvarohové.

Přílohy – vše do měkka uvařené, brambory, bramborová kaše, dietní knedlík, noky, halušky, rýže, těstoviny.

Koření – vhodná k dochucení je sůl, dále vývar z kmínu, zelené natě (petrželka, pažitka, kopr, bazalka), citrónová a pomerančová kůra i šťáva, vanilkový cukr.

Nevhodné jsou **potraviny** s vysokým obsahem hrubé (nerozpustné) vlákniny:

- celozrnné pečivo (grahamové, sypané semínky, vločka-mi apod.),
- neloupané obiloviny (neloupaná rýže, neloupaná pohanka apod.),
- ovoce, které má zrníčka (maliny, ostružiny, borůvky, jahody apod.),
- ovoce, které má tvrdé slupky (hrušky, švestky apod.)
- nadýmavá, těžce stravitelná zelenina (zelí, kapusta, květák, česnek, cibule, paprika, okurka, kukuřice apod.),
- luštěniny (hrách, fazole, čočka, sója, cizrna),
- ořechy, houby, semínka (lněná, dýňová apod.).

V případě zhoršení potíží i při dodržování výše uvedených dietních opatření je vhodné zpřísnit (zúžit) výběr potravin. Ze stravy je nutné vyloučit mléčné výrobky (jogurt, zakysaná mléka, tvaroh), volný tuk (mazání pečiva) a volný cukr.

O všech potížích (nežádoucích účincích léčby), vyskytujících se při léčbě, informujte svého ošetřujícího lékaře.

V případě jakéhokoliv dotazu týkajícího se doporučené stravy nebo dietního režimu kontaktujte v případě hospitalizace nutričního terapeuta prostřednictvím ošetřující sestry. Při propuštění do domácího ošetřování nebo v případě ambulantní léčby se můžete objednat telefonicky do Poradny nutričních terapeutů (tel. 543 134 226, 543 135 246).

Další z možných nežádoucích účinků onkologické léčby a doporučení k jejich tlumení:

PRŮJMY

Vhodná je 24 hodinová hladová nebo čajová pauza; je však nutný dostatečný příjem tekutin. Jíst malé porce, častěji, každé 2-3 hodiny. Nejíst nadýmavou a špatně stravitelnou zeleninu, spíše vařenou nebo dušenou - kořenovou zeleninu, špenát. Nevhodná je syrová zelenina. Ovoce je vhodné dobře vyzrálé, nenadýmavé, bez slupek, vhodnější kompotované. Nevhodné je kyselé ovoce, ovoce s drobnými zrníčky, ovoce, které bobtná v trávicím traktu. Omezit mléčné výrobky, tučnější výrobky nahradit nízkotučnými sýry a tvaroxy. Omezit smažená, uzená jídla.

Vhodné potraviny – vývar, ryby, drůbeží maso, brambory, mrkev, rýže, brambory apod. Tuhy spíše přidávat až do hotových pokrmů, v malém množství.

Nevhodná jsou ostrá kořeněná jídla. Nevhodné jsou také žvýkačky.

ZÁCPA

Zvýšit příjem tekutin na minimálně 2,5 litru za den – ovocné šťávy, minerální vody, čaje. Vhodná je pravidelná strava. Pokud lze, tak nezůstat ležet, fyzická aktivita dle tolerance pacienta. Vhodné jsou potraviny s vyšším obsahem vlákniny – syrová zelenina a ovoce se slupkou, celozrnné potraviny.

Neužívat klasická projímadla, vhodnější jsou solná projímadla (šaraticé, zaječická) nebo projímadla na bázi lak-