

Vážená paní, vážený pane,

dosud bylo stravování jen otázkou Vašeho životního stylu a mělo vliv nejvýše na Váš vzhled. Po dobu nemoci se však výživa stává Vaším spojencem; může Vám například pomoci v boji s infekcemi nebo zlepšit hojení operačních ran. Naopak hubnutí při onkologické léčbě není žádoucí a může narušit její průběh. Pro udržení dobrého stavu výživy je však nezbytná Vaše spolupráce s lékařem.

Jak poznám, že mám s výživou problém?

Odhadněte, o kolik klesla Vaše hmotnost za poslední půl rok proti hmotnosti obvyklé. Za významný je považován pokles o více než 10 %. Pokud trvá hubnutí kratší dobu, je varující i menší úbytek hmotnosti, například 5% za 1 měsíc. V těchto případech uvědomte svého lékaře.

Vyplňte: Před půl rokem jsem vážil odhadem kg.
Nyní vážím kg.
Zhubl jsem tedy o kg za měsíců.

(Výpočet: hmotnost dnes dělená hmotností dřívější, to celé krát 100; například dnes 63kg, dříve 70kg, tedy $63:70 \times 100 = 90$; zhubl na 90 %, tj. snížení hmotnosti o 10 %).

Problémem také je, jíte-li méně než $\frac{3}{4}$ dříve obvyklé porce.

Poslední týdný jím proti svým zvyklostem (zaškrtněte jednu z možností):



Vše



Tři čtvrtiny



Polovinu



Méně než polovinu

Jak mám sledovat svoji hmotnost?

Vážete se 1x týdně, na stejné váze, ráno po toaletě, nalačno.

Co mi nejvíce brání v jídle?

- trpím nechutenstvím (mám odpor k jídlu)
- nemám pocit hladu
- jsem hned sytý
- mívám žaludeční nevolnost nebo pocit na zvracení
- vnímám jinou chuť jídla než obvykle
- mám sucho v ústech, bolí mě ústa a hrdlo
- mám problém s polykáním
- trpím nadýmáním nebo průjmy

Datum vyplnění:

Vyplněné odevzdejte lékaři.

Základní rady pro stravování při nádorovém onemocnění.

- Jezte pestrou stravu bohatou na bílkoviny, energii a vitamíny.

Pokud máte problémy s jídlem nebo hubnete, řiďte se následujícími radami:

- Vybírejte si kaloricky bohatá jídla a pochutiny, jako například plnotučné mléko a jogurty, plnotučné sýry, omáčky, majonézu, smetanu, máslo, cukr, čokoládo-oriškové krémy a jiné sladkosti. Tato jídla obsahují dostatek energie. Protože udržení nebo zvýšení Vaší hmotnosti je nyní důležitější než zásady „zdravé výživy“, nevyhýbejte se oblíbeným „hříchům“: zmrzlíně, bramborovým lupínkům apod.
- Je lépe dát si pro začátek jen malou porci. Pohled na plný talíř může u někoho vyvolat pocit plnosti, i když ještě nezačal jíst.
- Vzhledem k možným potížím s většími porcemi je vhodné jíst častěji menší porce a dát si navíc dvě až tři svačinky.
- Využijte vysoké výživové hodnoty přípravků klinické výživy k popíjení (např. Nutridrinky) a pochutiny mezi hlavními jídly a nebojte se, že již nebudete mít chuť v čase jídla.
- V době probíhající chemoterapie se raději vyhněte svým nejoblíbenějším pokrmům, abyste si k nim nevytvořili odpor.
- Nehovořte během jídla o tom, jak má člověk jíst a kolik váží.
- Krátká procházka venku v době vaření zvýší Vaši chuť k jídlu a sníží nevolnost z kuchyňského pachu.
- Nevadí, dopřejete-li si před jídlem malou skleničku alkoholu (pivo, víno, aperitiv), pokud je ovšem Váš lékař povolil. Při přípravě masa je vhodné zkusit různá koření.

V tabulce na zadní straně letáku pravidelně sledujte svoji hmotnost. Tuto část ukažte při každé kontrole svému lékaři.

Ptejte se lékaře jak výsledek hodnotí a co Vám doporučuje. Můžete získat např. brožurku „Výživa při nádorovém onemocnění“ s podrobnějšími radami k jednotlivým potížím, kontakt na nutričního terapeuta, může Vám doporučit popíjení přípravků klinické výživy. Pro některé nemocné mohou být vhodné léky na podporu chuti k jídlu, pro jiné umělá výživa.

Úvod do stravování při nádorovém onemocnění



„Nutridrink podporuje
Ligu proti rakovině“

Schváleno výběrem ČOS.

NUTRIDRINK

...vždy, když běžná strava nestačí

Do tabulky zapisujete 1x týdně svoji hmotnost a množství jídla, které jste snědli.

Výchozí hmotnost: kg, dne

Datum	Hmotnost (kg)	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře	II. večeře	Problém
16. 4.	51,5	chléb s máslem	1/2 Nutridrinku	1/2 svačkové bez masa	1/2 chleba se šunkou	1/4 zeleninového rizota	3/4 salátu 1/2 Nutridrinku	plnost

Vlastní sledování

Jméno pacienta:
Rodné číslo: