

## Výživa je nedílnou součástí onkologické léčby...

Výživa je důležitá pro správné fungování organismu a pro udržení celkového zdraví. Správně stravovat by se měl proto každý z nás, a to ve zdraví i v nemoci. Avšak, v období nemoci nabírá výživa ještě na větším významu, a proto je třeba jí věnovat dostatečnou pozornost.

Výživa je klíčová pro její správný a úspěšný průběh. Nemoc i léčba samotná vedou ke zvýšeným nárokům na příjem energie, kterou je potřeba do těla dostat. Obojí může mít také velký vliv na vnímání chuti k jídlu. Někdy bude jídlo to poslední, co bude Vaše dítě zajímat. Také mohou nastat situace, kdy o něm nebude chtít ani slyšet, protože jenom představa, že něco jí, v něm vyvolá pocit na zvracení. Léčba může také způsobit to, že Vaše dítě nebude snášet některé druhy potravin nebo jeho tělo nebude schopné potřebné živiny využít. Také se může stát, že z důvodu různých vyšetření, které je potřeba absolvovat, bude Vaše dítě často lačnit. Všechny uvedené faktory mohou vést k nedostatečné výživě a nežádoucímu hubnutí, které mohou léčbu značně zkomplikovat. Existuje však spousta možností jak i přes tyto nepříjemnosti potřebné živiny do těla dopravit. Je ale nesmírně důležité spolupracovat s ošetřujícím lékařem, nutričními terapeutkami a dalšími odborníky, kteří mohou pomoci tuto situaci lépe zvládnout.

I když neexistuje žádná potravina či speciální dieta, která by nádor vyléčila, může správná výživa tělu významně pomoci, aby se s nádorem lépe popralo. Správný výběr potravin před, v průběhu a po léčbě může Vašemu dítěti umožnit cítit se lépe a silněji. Důraz by měl být kladen hlavně na pravidelnou stravu, jíst 5–6x denně, raději častěji menší porce. Strava by měla být co nejpestřejší, avšak s ohledem na dietní omezení, které se mohou během léčby vyskytnout (např. stravování během neutropenie, omezení fosforu či cukru ve stravě). Také je důležité dbát na příjem kvalitních bílkovin, které se nachází hlavně v mase, rybách, vejci, šunce, mléčných výrobcích zejména tvrdých sýrech. Bílkoviny jsou stavební látky, které se podílejí na udržení svalové hmoty a správné funkci imunitního systému. I z tohoto důvodu je alternativní stravování typu vegetariánství během léčby zcela nevhodné. Když běžná strava nestačí, je vhodné zařadit nutriční podporu ve formě sippingu nebo modulárních dietetik. S její výběrem pomůže lékař nutricionista a nutriční terapeut.



Pokud budete mít ohledně výživy nějaké otázky, vždy se obraťte na lékaře nutričního terapeuta a nikdy se nesvěřujte do rukou nekvalifikovaných osob. Odpovědi na některé z otázek týkajících se výživy během léčby můžete najít v brožuře Nahoru dolů – stále spolu, kde je tomuto tématu věnovaná celá kapitola, kterou sepsali odborníci na výživu společně s vyléčenými pacienty ze spolku Společně k úsměvu. Odkaz zde <https://www.spolecnekusmevu.cz/dokumenty/nase-publikace/>.

Myslíme na Vás a přejeme Vám,  
abyste léčbu úspěšně zvládli, a Vy myslíte na výživu.

**Mgr. Lucie Štrublová a Mgr. Jana Králová**  
nutriční specialistky

Zdroje:

1. <https://www.linkos.cz/pacient-a-rodina/pece-o-pacienta/vyziva/vyziva-onkologicky-nemocneho/>
2. <https://www.spolecnekusmevu.cz/dokumenty/nase-publikace/>

