

Onkologičtí pacienti a výživa

Strava pacienta s onkologickým onemocněním může výrazně ovlivnit průběh léčby, ale i vznik nádorů. Přibližně jedna třetina všech nádorových onemocnění má souvislost s tím, co jíme. V mnoha případech se může jednat o nadměrný příjem stravy, zejména tuků a masa a nedostatečný příjem zeleniny a ovoce...

U některých nádorových onemocnění je tedy pravděpodobně možné správnou výživou vzniku nádoru předejít nebo ho alespoň oddálit. Pokud už k rakovinnému bujení dojde, ani pak důležitost vhodné stravy neustupuje do pozadí.

„Výživa zlepšuje nejen kvalitu života nemocného, ale pomáhá mu dobře zvládnout náročnou onkologickou léčbu, a to jak chirurgickou a biologickou, tak léčbu zářením a chemoterapií. Dále pomáhá dodržet předepsané dávky a intervaly léčby, snižuje počet akutních hospitalizací i počet přidružených infekcí. Naopak podvýživa vše uvedené zhoršuje a tím ovlivňuje prognózu onemocnění,“ říká **MUDr. Petra Holečková** z Ústavu radiační onkologie Nemocnice Na Bulovce.

Rozhoduje individuální přístup

Zaměříme-li se na speciální dietu, vždy záleží na tom, v jaké fázi nemoci se pacient nachází a také na tom, zda podstupuje léčbu, popřípadě jakou. Jiná doporučení budou platit pro pacienty, kteří podstupují operaci, radioterapii či chemoterapii a jiná pro ty, kteří jsou léčeni hormonálně. Při chemoterapii a radioterapii hrozí ztráta hmotnosti, zatímco u hormonální léčby tomu může být naopak.

„Pro každého pacienta by měl být jídelníček tvořen individuálně. Člověk, který trpí nechutenstvím, by měl jíst cokoli, co mu chutná, důležité je, aby jedl v dostatečném množství. Pacient podstupující hormonální léčbu by se měl vyvarovat např. tučných jídel, nadbytku sladkých jídel a

všemu, co může podporovat vznik obezity a následně metabolického syndromu,“ vysvětluje dále doktorka Holečková.

Obecně však platí, že dieta by měla být vyvážená, pestrá, s dostatkem bílkovin i ostatních živin (cukrů, tuků, minerálů, vitamínů i stopových prvků). V každém případě je nutné pamatovat na dostatečné množství tekutin a přiměřený pohyb.

Chuť a nechutenství

Pacienti s onkologickým onemocněním často trpí nechutenstvím. Běžné je u těch, kteří jsou léčeni chemoterapií či radioterapií. Při chemoterapii je také možné, že pacient nebude dobře rozlišovat chutě jídel a že se jeho chuťové preference změní. Oproti tomu hormonální léčbu nechutenství doprovází jen zřídka.

„Nechutenství však může být i příznakem pokročilého nádorového onemocnění, a to díky látkám, které jsou produkovány přímo nádorovými buňkami a které mohou ovlivňovat chuť k jídlu a způsobovat nechutenství,“ dodává MUDr. Holečková.

Vhodná strava jako prevence nádorových onemocnění

Ke vzniku nádorového bujení vedou přímo či nepřímo kancerogeny, které mohou být chemické, fyzikální, biologické či genetické. V průběhu života se s nimi setkáváme i v běžných situacích. Části z nich nejsme schopni se vyvarovat, uvádí se však, že zdravým životním stylem můžeme rizika snížit.

„Například karcinom prostaty je hormonálně závislý nádor a je známo, že jeho tvorbu může ovlivnit vysokoenergetická strava a vysoký přísun tuků – ty jsou obsaženy i v červeném mase,“ vysvětluje doktorka Holečková. K prevenci vzniku nádorových onemocnění dopomáhají látky, které působí antioxidačně. Ty se objevují v potravinách, jako je zelený čaj či rajčata. Pro prevenci se dále obecně doporučuje pestrá strava a dostatek pohybu.

Potraviny obsahující velké množství antioxidantních látek, které jsou prospěšné pro lidský organizmus:

- **Rajčata** obsahují vzácný lykopen – látku, která tělo chrání před rakovinným bujením.
- **Zelený čaj** podporuje imunitu.
- **Brokolice, kapusta, květák, zelí a kedlubny** si i po krátké tepelné úpravě (max. 2–3 minuty) zachovávají vzácné antioxidanty sulforafany, které brzdí množení a růst rakovinných buněk.
- **Celer** detoxikuje a obsahuje několik druhů protirakovinných látek.
- **Česnek** díky vysokému obsahu flavonoidů (vitamín P) a **cibule** obsahující polyfenolické sloučeniny. Obě látky působí antioxidantně a mají kladný vliv na lidský organizmus.
- **Bílý jogurt** vedle antibakteriálních účinků disponuje i účinnými látkami pro prevenci rakoviny.
- **Čočka, fazole i hrách** jsou plné proteinů, vitamínů a minerálů a obsahují vysoké množství vlákniny.

Kdo pacientovi s jídelníčkem poradí?

Vzhledem k tomu, že výživa může ovlivňovat průběh léčby, měl by být pacient informován o tom, co je vhodné jíst a jak upravit jídelníček v době léčby, kterou bude podstupovat. Kromě onkologa či speciality na danou oblast, např. urologa, může pacient navštívit lékaře specialisty v nutričních ambulancích nebo nutriční terapeutky.

„Přístup k pacientovi by měl být individuální – někteří pacienti svou výživu zvládnou sami, jiní by měli navštívit odborníka. Velmi záleží i na nežádoucích účincích léčby, které se v průběhu léčby vyskytnou a na jejich závažnosti. Důležité je, aby se pacient o svou výživu začal zajímat a starat včas a aby svá rozhodnutí konzultoval s lékařem,“ uzavírá MUDr. Petra Holečková.

Článek je převzatý z portálu zdravotnickyweb.cz