|  |
| --- |
|  |

CZ.1.07/3.2.07/04.0065

**CZ.1.07/3.2.07/04.0065**

**Podpora rozvoje dalšího vzdělávání ve zdravotnictví**

**v Moravskoslezském kraji**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Popis: OPVK_hor_zakladni_logolink_RGB_cz |

**LÉČEBNÁ VÝŽIVA**

**ONKOLOGICKY NEMOCNÝCH**

***pracovní sešit***

**Obsah**

[Otázky a úkoly ke kapitole č. 1: 3](#_Toc394930503)

[Otázky a úkoly ke kapitole č. 2: 5](#_Toc394930505)

### Otázky a úkoly ke kapitole č. 1:

# „Rizikové faktory a prevence onkologických onemocnění“

**Otázky:**

* Které zásady svého životního stylu považujete za významné v prevenci onemocnění?
* Konzumujete denně 300 – 500 gramů ovoce a zeleniny?
* Máte nějaké „zlozvyky“, tedy zvyklosti, které byste rádi ze svého životního stylu vyřadili?

**Úkoly:**

1. **Pročtěte si následující odstavec o stresu a odpovězte si sami sobě na otázky v textu.**

**Stres**

Co je to stres? Je vždy nežádoucí?

Jedná se o soubor nepříznivých vlivů, které působí na náš organismus. V podstatě jde o zátěžovou situaci, která vyžaduje určité řešení. Původní psychická zátěž se projeví také v somatice jedince, to znamená, že reakce je také na úrovni biologické.

Stres nelze jednoznačně hodnotit pouze negativně, protože nás chrání před nebezpečím mobilizací ochranných mechanismů. Někdy lidé dokonce vyhledávají záměrně stresové situace. Jedinečnost těchto situací a zážitků (skok padákem, adrenalinové sporty) vyvolávají stav změněného vědomí, překročení hranic svých možností, nárůst sebedůvěry.

Hovorově je stres označován za chorobu století, termín je někdy nadužíván, označují se jím konflikty, úzkosti, frustrace a nepříjemné situace obecně.

Dlouhodobý stres může vyvolat celou řadu zdravotních problémů, proto je vhodné ve svém životě zaujímat aktivní přístup k řešení stresových situací a snažit se je eliminovat. Na každého z nás působí určité vlivy rozdílně, „co jednoho stresuje, s někým jiným ani nepohne“. Zvažte, zda nemáte skryté rezervy ve vyhodnocování jednotlivých situací a zda nemůžete reagovat na některé z nich jinak. S dopravní zácpou stejně nic neuděláte, stejně jako s obsazenou telefonní linkou. Zařaďte do svého denního režimu dostatek odpočinku a relaxačních technik. Nezapomínejte na sport, který je zdrojem cenných endorfinů. Nesnažte se řešit nepříjemné situace a pocity pomocí kouření a alkoholu, jejich účinek je pouze krátkodobý. Přemýšlejte, kolik povinností jste schopni zvládnout a nepřijímejte nadbytek úkolů. Výsledkem je potom časová tíseň a stres. Vyhledávejte kontakty s lidmi, kteří jsou pozitivně laděni, mají optimistický přístup k životu a smysl pro humor. Při konzumaci jídla si dopřejte klidné a pěkné prostředí. Jezte pomalu a jídlo si vychutnávejte, v žádném případě nejezte při práci.

Co je to stresor?

Vliv, který vyvolává stav stresu nebo stresovou reakci. Rozlišujeme celou řadu stresorů od běžného hladu, hluku, konfliktů, až po traumatické životní události a tragédie. Také celou řadu lidí lze označit za stresory. Patří mezi ně například lidé nedochvilní, lidé, kteří často křičí a zvyšují hlas, ti, kteří neustále vyžadují souhlas, lidé chovající se s despektem. Dále pak lidé se zatrpklým výrazem v obličeji, lidé používající posunky znechucení, ti, kteří druhé urážejí, chroničtí stěžovatelé, lidé, kteří se snaží neustále ovládnout konverzaci, ale také ti, kteří nemají zájem o druhé lidi. Lidé uhýbající očima, lidé, kteří v druhých vyvolávají pocit viny, manipulanti, lidé s agresivními požadavky, ti, kteří neumí udržet tajemství a tak dále. Jistě bychom našli ještě celou řadu jevů, které způsobují stres. Mezilidské vztahy se tak stávají nejen zdrojem radosti, ale také nepříznivě působících situací. Je jen na nás jak se k nim postavíme a jakými lidmi se ve svém životě obklopujeme.

A jak poznáte, že jste ve stresu?

Máte provinilý pocit při nicnedělání, cítíte se nesví, když nejste neustále v běhu?

Nemůžete usnout?

Bolí vás ze samého napětí záda nebo za krkem?

Jste netrpěliví nebo podráždění?

Skáčete druhým lidem do řeči?

Pijete alkohol nebo kouříte více než kdy jindy?

Jíte ve spěchu?

Zdá se vám, že se pořád hádáte?

Zdá se vám, že jdete z krize do krize?

Jste spokojeni se svým životem, který žijete?

Nesnadno se rozhodujete?

Máte často pocit svírání v žaludku, sucho v ústech, zpocené dlaně nebo bušení srdce?

Pokud na některé z otázek odpovídáte kladně, pak popřemýšlejte, zda nemůžete něco ve vašem životě dělat jinak. Možná vás stresují banality, možná moc pracujete nebo máte nevyřešený problém. Každopádně určitě má smysl čas od času provést rekapitulaci svého životního stylu a vnést do života něco příjemného, pozitivního, nového. Neboť bez stresu sice není života, ale jeho přemíra může být spouštěčem nemoci, nebo poškodit naše duševní a tělesné zdraví.

### Otázky a úkoly ke kapitole č. 2:

**„Vedlejší účinky protinádorové léčby a možnosti jejich ovlivnění“**

**Otázky:**

* Jaké znáte formy onkologické léčby?
* Umíte vyjmenovat pět potíží, které se objevují v důsledku onkologické léčby?
* Co je to paliativní léčba?

**Úkoly:**

# Pročtěte si obecná doporučení pro onkologicky nemocného pacienta a zvažte, zda jsou všechna uplatnitelná v době hospitalizace v nemocnici.

**Obecná doporučení pro pacienta onkologicky nemocného:**

* Nenutit dodržovat zásady správné výživy, důležitý je dostatečný příjem energie a základních živin.
* Jíst častěji menší porce, přijímat energeticky bohatou stravu.
* Nevázat se na obvyklý denní časový režim.
* Servírovat malé porce.
* V období chemoterapie, radioterapie nepodávat oblíbená jídla.
* Nenutit jíst maso, nahradit jinou kvalitní bílkovinou.
* Používat různé druhy koření.
* Podávat malé množství alkoholu (pivo, víno) pro povzbuzení chuti.
* Omezit pobyt nemocného v kuchyni při přípravě jídla.
* Vhodná je malá procházka před jídlem.
* Snažit se dodržet doporučený příjem nerostných látek a vitamínů.
* Respektovat přání nemocného co se týká výběru jídel.
* Dbát na hygienu dutiny ústní.
* Dbát na organoleptickou hodnotu stravy.
* Podávat jídlo v příjemném prostředí.

# Při poruchách kousání a polykání je potřeba mechanicky upravit stravu. Jednou z takto upravovaných diet je dieta 1 kašovitá:

**Dieta 1 – kašovitá**

**Doporučené denní dávky**

9 500kJ 80g B 70g T 320g S  90mg vit.C

**Indikace**

Obecně při zhoršeném kousání a polykání.

Po operaci v dutině ústní.

Po tonzilektomii.

Při poranění v obličeji.

Při onemocnění jícnu (například zánět, poleptání, onkologické onemocnění, stenóza).

V prvních dnech po operaci žaludku.

Při vředové chorobě žaludku nebo dvanáctníku – v období ataky.

Při některých otravách a horečnatých onemocněních – přechodně.

**Charakteristika**

Dieta je energeticky i biologicky plnohodnotná, lze ji podávat dlouhodobě.

Dieta je mechanicky, ale také termicky a chemicky šetřící.

Má 5 denních jídel, některé pokrmy se upravují do kašovité podoby. Strava je lehce stravitelná, nenadýmavá.

**Technologie přípravy pokrmů**

Používáme pouze povolené potraviny. Před tepelnou úpravou odstraňujeme slupky, tuhé části, kosti a podobně. Maso opékáme na sucho.

Používáme vaření a dušení, včetně vaření a dušení v páře, v konvektomatu, pečení ve vodní lázni, v alobalu, pečení bez tvorby kůrky.

Pokrmy zahušťujeme na sucho opraženou moukou, zátřepkou, vždy dobře povaříme, dále povolenou zeleninou, strouhaným bramborem, strouhaným bílým pečivem.

Tuk vkládáme do hotových pokrmů.

Výsledné pokrmy upravujeme do kašovité konzistence mletím, lisováním, popřípadě mixováním.

**Výběr potravin**

* **Maso, vnitřnosti**

Hovězí, telecí, vepřové z kýty. Kuře, krůta, králík, holoubě, ryby – kapr, lín, treska, rybí filé.

Vnitřnosti – játra.

* **Masné výrobky**

Šunka, šunkový salám, krůtí a kuřecí šunkový salám – pěny, pomazánky.

Drůbeží, telecí a dietní párky.

* **Mléko a mléčné výrobky**

Mléko sladké, zakysané mléčné výrobky, jogurt bílý nebo ovocný s povoleným druhem ovoce.

Tvaroh, termix, pribináček, lipánek, …s povolenou příchutí.

Sýry tvarohové, tavené do 30 % tuku v sušině, vše bez pikantních příchutí.

Sýr tvrdý – eidam – strouhaný.

* **Vejce**

Do pokrmů i jako samostatný pokrm v lehce stravitelné formě – sedliny, natvrdo – pomazánky.

* **Tuky**

Jedno-druhové oleje, máslo, margaríny – do pokrmů, na pečivo, do pomazánek.

* **Obiloviny**

Bílá mouka, krupice. Ovesné vločky, kroupy, krupky, pohanka – lisované. Bílá rýže.

* **Pečivo**

Bílé - veka, housky a rohlíky. Netučná vánočka, piškoty.

* **Příkrmy**

Brambory – ve formě kaše, rýže, bramborový knedlík. Houskový knedlík jemný, rýže, těstoviny.

* **Zelenina**

Mladá, nenadýmavá. Čerstvá, mražená, sterilovaná, sušená.

Mrkev, celer, petržel, mladé kedlubny, špenát, rajčatová šťáva a protlak, červená řepa, dýně, patizon, mangold, cuketa.

V menším množství (do polévek, míchaná zelenina) - mladý květák, fazolky, hrášek, brokolice.

Hlávkový salát, ledový salát, čínské zelí – jemně krájené – individuálně dle klientely.

* **Ovoce**

Banán, strouhané jablko.

Šťáva z mandarinek, grepů, pomerančů, hroznového vína.

Meruňky, broskve, švestky, višně, třešně - pyré, rosoly, kysely, dětské výživy, džemy, šťávy.

Při dlouhodobém podávání diety v domácí péči – kiwi (měkké bez zrníček), jahodové a malinové dětské výživy.

* **Sladidla**

Sladíme cukrem, glukopurem, medem, džemem.

* **Moučníky**

Těsta – piškotová, tvarohová, odpalovaná, bílková, krupicová, pudinky, ovocné pěny.

* **Koření**

Zelené natě – petrželka, pažitka, kopr, dále majoránka.

Vývar z kmínu, vývar z bobkového listu, vývar z hub. Droždí – do polévek.

Vanilka, citrónová a pomerančová šťáva a kůra.

* **Nápoje**

Čaj, čaj s mlékem, švédský čaj, bílá káva, mléko, kakao. Ovocné šťávy, džusy – ředěné z povoleného druhu ovoce. Neperlivé minerální vody, stolní vody.

Je potřeba vždy dobře zvážit, kdy tuto dietu indikovat, protože v některých případech může působit kontraproduktivně. Ideálním řešením pro onkologické pacienty je přítomnost nutričního terapeuta na onkologickém oddělení, neboť pouze takto může být zajištěn individuální přístup k výživě jednotlivých nemocných.

# Pročtěte si odstavec o biologické hodnotě stravy a vyhodnoťte její význam při léčbě onkologického onemocnění.

**Biologická hodnota stravy**

Potraviny, které jsou nositeli **prázdné energie,** zpravidla obsahují jeden druh základní živiny, která je dobře nahraditelná i jinými zdroji. Například bílá mouka, cukr, cukrářské výrobky, a podobně jsou zdrojem převážně sacharidů.

Naproti tomu jsou potraviny, které v sobě nesou materiál pro výstavbu živých tkání a látky důležité pro zdravý chod organismu, například: maso, celozrnná mouka, mléko, vejce, ovoce, zelenina. Většinou se jedná o obsah bílkovin a nerostných látek. Tyto potraviny jsou zdrojem, tzv. biologické hodnoty.

**Biologická hodnota bílkovin** závisí na tom, z jakých aminokyselin jsou uspořádány a v jakém poměru. Důležitá je fyziologická využitelnost přítomných aminokyselin, což je dáno druhem vazby. Biologická hodnota bílkovin je dána množstvím tělesných bílkovin, které uhradí 100g bílkovin ze stravy. = **Dřívější definice biologické hodnoty bílkovin.**

**Dnešní definice:**

Biologickou hodnotou bílkoviny rozumíme její schopnost zabezpečit dobrý růst a udržení zdraví organismu.

Bylo zjištěno, že rostlinné bílkoviny mají nižší biologickou hodnotu než bílkoviny živočišné. Jejich vhodnou kombinací však lze jejich biologickou hodnotu zvyšovat:

1. mouka + maso, ryby, mléko, mléčné výrobky
2. brambory + vejce, mléko, tvaroh, sýr
3. luštěniny + mléko, maso, vejce, celozrnná mouka

**Biologická hodnota tuků**

Hydrogenací rostlinných olejů dochází ke ztrátám nenasycených mastných kyselin, čímž klesá jejich biologická hodnota.

Na posouzení biologické hodnoty tuků se používá koeficient (poměr) P/S. (polyenové mastné kyseliny / saturované mastné kyseliny).

Například slunečnicový olej obsahuje 64% P a 11% S = 64/11 = 5,81. Započítávají se vždy všechny tuky zkonzumované během dne. Pro zdraví podporující stravu svědčí koeficient 0,6-1,0.

Dále ve výživě rozlišujeme **potraviny ochranné** – obsahující vitamíny a nerostné látky. Podle množství těchto látek se pak určuje biologická hodnota potravin. Ta není neměnná, často bývá snižována nesprávným skladováním a nesprávnými technologiemi zpracování. Nejlépe odpovídají tabulkovým hodnotám čerstvé ovoce a zelenina.

# Pročtěte si doporučení, pomocí kterých lze velmi jednoduchou cestou zajistit dostatek bílkovin ve stravě nemocného.

Základem je příjem bílkovin z rozmanitých potravinových zdrojů. Jedině takto mohou být dodávány bílkoviny se všemi esenciálními aminokyselinami. V některých případech je dokonce potřeba organismu vyšší, než je běžná dávka.

**Několik praktických rad:**

* Tvrdý sýr – rozpustit jej na maso, nastrouhat jej do polévky, do bramborové kaše, přidat k zeleninovým pokrmům, do těstovin.
* Tvaroh – mixovat jej s ovocem, se zeleninou, přidat do pomazánek, k těstovinám, na palačinky a lívance, používat jej do sladkých jídel, na přípravu těst.
* Sušené mléko – přidávat je do mléčných koktejlů, do pudinků, do polévek, k mléku,do bramborové kaše, do těst, do pomazánek.
* Jogurt – přidávat k ovoci, ke kompotu, do pomazánek, na zeleninu, do těst na moučníky.
* Vaječný bílek – nastrouhat najemno a přidat do salátu, do pomazánek. Sníh z bílků do nákypu, do těst na zapékané pokrmy.
* Maso, ryby, drůbež – přidávat nasekané najemno nebo mleté do pomazánek, masových nákypů, do polévek, omáček, do rizota, na omelety, vhodné jsou i paštiky a vnitřnosti.
* Luštěniny – vždy dobře máčet a důkladně uvařit, přidávat do polévek, do nákypů, salátů, pomazánek.
* Sója – používat výrobky z tofu, jsou dobrým zdrojem bílkovin a mají široké využití, obdobně jako tvaroh.

**Množství bílkovin ve 100 g potraviny:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 40g sójová mouka | 17g mandle | 10g hladká mouka |
| 29g sýr eidam | 18g měkký tvaroh | 10g celozrnná mouka |
| 29g tvrdý tvaroh | 17g drůbeží párky | 10g luštěniny vařené |
| 22g luštěniny syrové | 16g hovězí zadní | 9g vejce |
| 20g drůbeží paštika | 15g vepřová kýta | 8g kapr |
| 20g tavený sýr 30% | 13g kuřecí stehno | 8g vlašské ořechy |
| 20g sýr Niva | 13g žervé | 7g vánočka |
| 20g sardinky | 13g rybí filé | 6g bílý jogurt |
| 20g vaječný bílek | 11g zavináč | 5g biokys |
| 19g kuřecí prsa | 10g špekáčky | 3g mléko |

# Pročtěte si doporučení, pomocí kterých lze velmi jednoduchou cestou zvýšit energetickou hodnotu stravy.

Vysokým obsahem energie v malém množství potravin se vyznačuje především tuk. Pro pacienty s onkologickým onemocněním je vhodné především čerstvé máslo, které je dobře tolerováno díky své dobré stravitelnosti. Při výběru mléčných výrobků, sýrů, a tvarohu vybíráme smetanové. Při sestavování jídelního lístku se nevyhýbáme energeticky bohatším pokrmům, jako jsou například omáčky, knedlíky, dezerty, šlehačka.

* **Máslo, olej** – přidávat do polévek, do bramborové kaše, do vařené a dušené zeleniny, do omáček, do tvarohu, olej do zeleninových salátů.
* **Smetana** – přidávat do horké čokolády, kakaa, používat na přípravu moučníků, pudinků, lívanců, kaší namísto mléka, do omáček, do bramborové kaše, do kávy a čaje, vhodné je také kondenzované a sušené mléko, kysaná smetana na ovoce a do salátů.
* **Smetanový sýr** – přidávat jej do omáček, do polévek, do bramborové kaše, k zelenině.
* **Med, džem, cukr** – přidávat do nápojů, koktejlů, do jogurtu, k ovoci.
* **Sušené ovoce** – konzumovat samostatně, přidávat do nákypů, moučníků, rozvařit jej do omáček.

Dalším důležitým opatřením je dodržování kratších intervalů mezi jednotlivými jídly. Jíst co tři hodiny, i za předpokladu, že se ještě nedostavil pocit hladu. Nevynechávat svačinky a přesnídávky. Před spaním podávat druhou večeři. Vždy mít něco k dispozici, když se objeví chuť k jídlu. Například sušenky a krekry, cukrářské piškoty, mléko a mléčné koktejly, jogurty, tvarohové krémy, zmrzliny, sušené ovoce, kompoty, džusy, sýry a podobně.

# Pročtěte si doporučení jak se chovat k onkologicky nemocnému pacientovi a posuďte, zda je v této oblasti dostatečná informovanost.

**Jak se chovat k onkologicky nemocnému**

1. Před návštěvou nebo udělením rady nemocnému jej požádejte o svolení. Ujistěte jej zároveň, že je naprosto v pořádku, pokud odmítne.
2. Nebojte se plánovat před nemocným budoucnost, která se jej týká. Umožní mu to dívat se na nadcházející období poněkud pozitivněji. Nepřehánějte to však s příliš optimistickými výhledy.
3. Nebojte se velmi opatrně použít humor, pokud vycítíte, že nastal vhodný okamžik.
I přes svou tíživou situaci se i nemocný potřebuje zasmát.
4. Nebojte se prožít s nemocným i smutek. Neignorujte nepříjemná a nepohodlná témata či pocity.
5. Udělejte si čas na to zavolat nemocnému například jednou týdně. Dejte mu vědět, kdy budete volat a zároveň jej ujistěte, že je zcela v pořádku, pokud hovor nepřijme, nebude-li na něj mít náladu.
6. Nabídněte mu praktickou pomoc s konkrétními úkony, například s hlídáním dětí či domácího mazlíčka, nákupem nezbytností, návštěvou úřadů či lékaře.
7. Snažte se, aby stav nemocného nenarušil váš vztah. Pokud je to možné, chovejte se k němu jako před nemocí.
8. Ve vhodných chvílích se maximálně pokuste udržet téma hovoru dál od choroby. Promluvte si s ním například o vašich společných koníčcích či jiných každodenních tématech.
9. Navrhněte nemocnému, že s vámi může strávit večer mimo domov, například v kině, divadle či v restauraci.
10. Vždy plánujte flexibilně a počítejte s tím, že nemocný může kvůli svému stavu, ať psychickému či fyzickému, plánovaný program na poslední chvíli zrušit.