

# Výživa onkologicky nemocných

Správná výživa je nezbytná pro funkci organismu ve zdraví a v nemoci je její vliv ještě významnější. Organismus, který není schopen přijímat dostatečné množství biologicky hodnotné stravy, je nucen začít využívat nejen zásobní tělesné živiny, ale i vlastní stavební látky, zejména svalovou a tukovou tkáň.

Rozpad tělesných tkání vyčerpává pacienta postupnou ztrátou tělesných **bílkovin**. Bílkoviny jsou rozhodující pro fungování celého organismu, což je viditelné zejména na obranyschopnosti proti infekci a na funkci svalové hmoty. Platí, že rozpad tělesných bílkovin probíhá vždy rychleji než jejich obnova po překonané nemoci. I když nemocný po překonané nemoci dobře jí a znovu přibývá na váze, často jde spíše o přibývání tuku než svalů a proto se někdy zdlouhavě vrací původní odolnost a výkonnost organismu. Vidíme to dosti často na nečekaně dlouhé době rekonvalescence po překonaných závažnějších chorobách.

Déletrvajícím nedostatečným příjmem stravy vzniká celkově špatný stav výživy, neboli podvýživa, **malnutrice**. Takový stav se může vyvíjet buď jako zjevné hubnutí, nebo ve skryté podobě jako pozvolná ztráta hmotnosti, způsobená opakovanými menšími výpadky stravy. Ve zdraví většinou nemají podobné výpadky v jídlu závažnější důsledky, ale jinak je tomu u pacienta s vážným onemocněním, u něhož již došlo ke ztrátě hmotnosti a narušení výživy. Proto je jedním z důležitých úkolů nutriční podpory včas obrátit pozornost nemocného i jeho rodiny na udržení pravidelného příjmu živin a na zabránění větších výpadků stravy.

U nemocných, kteří v průběhu nádorového onemocnění hubnou, je obvykle na prvním místě potřeba upravit stravu tak, aby bylo zabráněno další ztrátě hmotnosti. Avšak i u nemocných, kteří dosud nezhubli, je na místě usilovat o plnohodnotnou výživu, která zajišťuje příjem všech nezbytných živin tak, abychom preventivně předcházeli oslabení organismu.

Příjem stravy není jen příjmem živin, ale je a měl by být i zdrojem radosti a potěšení a posílením kontaktu mezi lidmi plní i určitou společenskou funkci. Je proto třeba dát šanci přirozenému způsobu výživy. Teprve v případě závažnějších déletrvajících nebo opakovaných potíží, kdy dochází k rozvoji poruchy výživy, je nutno nemocnému doporučit některou z forem umělé klinické výživy.

Podpora výživy je neúčinnější na samotném počátku léčení, již při prvních problémech s příjmem stravy a s udržením tělesné váhy. Jakmile už došlo k větší ztrátě tělesné váhy, je léčba této poruchy nepoměrně obtížnější. Každé další hubnutí přirozeně situaci zhoršuje. Pro zlepšení stavu výživy je nutné, aby byl příjem stravy dlouhodobě dostatečný a pokud možno nedocházelo k větším výpadkům

stravy. U nemocného, který již zhubnul, může například i jednodenní výpadek stravy dále zhoršit jeho stav výživy. Proto je třeba obrátit pozornost pacienta i jeho rodiny na udržení každodenního příjmu stravy a co možná nejvíce zamezit delším pauzám ve výživě.

U každého onkologického pacienta, který hubne, se stává zásadním zvýšit příjem bílkovin ve výživě. Minimální potřeba bílkovin u zdravých osob činí 0,8 g/kg hmotnosti, ale u nemocných s nádorem je tato potřeba obvykle vyšší, počítáme s potřebou bílkovin 1,2-2,0 g/kg. Také onkologičtí nemocní s aktivní závažnou infekcí mají vyšší potřebu bílkovin až 1,5 g/kg.

Dobrým zdrojem bílkoviny je maso, mléčné výrobky, vejce, cereálie a luštěniny. Jako odlehčená, dobře stravitelná strava bohatá na bílkoviny se u onkologických nemocných doporučuje podmáslí, netučný tvaroh, jemné libové telecí, jehněčí nebo drůbeží maso, dále rybí maso a celozrnné pečivo. Protože část nemocných udává nechutenství k masu, dostávají se stále více do popředí náhradní formy bílkovin, jako jsou sója nebo tofu. Biologicky hodnotná strava musí dále obsahovat i dostatek minerálů, vitamínů a stopových prvků. Některé z těchto látek podporují imunitu nebo mají jiné ochranné vlastnosti, především antioxidační působení. Biologickou hodnotu stravy a její kalorický obsah nejlépe posoudí nutriční terapeut nebo dietní sestra.