

Průvodce stravováním pro pacienty s myelomem

Danuše Hrbková
nutriční terapeutka

Mnohočetný myelom

- Onemocnění i léčba mohou způsobit potíže, které nepříznivě ovlivňují příjem stravy.
- **Není potřebné dodržovat žádný zvláštní dietní postup**, ale je vhodné zamyslet se zda dosavadním způsobem stravování zajistí dostatečný příjem potřebných živin.
- Správně zvolená strava může pomoci úspěšně zdolat nepříjemné vedlejší účinky léčby, přispět k udržení kvality života, chránit zranitelný imunitní systém a zabránit podvýživě.

Jak se stravovat?



- pravidelně 5 – 6x denně
- přiměřeně
- pestře
- dodržovat poměr živin

Potraviny, pokrmy z obilovin



- Doporučená denní dávka (33%)
3 – 6 porcí
- pečivo - porce = 45g – 60g
- cereálie (müsli, cornflakes, ovesná kaše aj.) porce = 125g
- rýže, těstoviny, knedlíky = porce
100 – 125g

Zelenina a ovoce



- Doporučená denní dávka (33%)
- zeleniny 3 – 5 porcí
- ovoce 2 – 4 porce
- jedna porce = 100 g nebo 200 ml šťávy
- vhodné všechny druhy dle snášenlivosti

Mléko a mléčné výrobky



- Doporučená denní dávka (15%)
2 – 3 porce
- 1 porce mléka a mléčných nápojů
= 250 ml
- 1 porce jogurtu, pudinku 150 ml
- 1 porce sýru 50g

Mléko a mléčné výrobky

- U mnohočetného myelomu jsou podávány léky v tabletové formě ze skupiny bisfosfonátů (Bonafos, Lodronat, Bondronat...). Užívají se na lačno a uvádí se, že optimální čas mezi spolknutím a snídaní je jedna hodina. Zapíjí se pitnou vodou. Nesmí se zapíjet ničím, co obsahuje vápník (tzn. mlékem a mléčnými nápoji).
- Nevhodné jsou také nápoje s vyšším obsahem železa, hořčíku a manganu (minerální vody, džusy).

Maso, ryby, vnitřnosti, vejce a masné výrobky, luštěniny



Doporučená denní dávka (12%)

- 1 – 3 porce
- 1 porce = 80 – 100g,
vejce 1 ks
- Ryby – 150 – 200g
minimálně 2x týdně
- Luštěniny - 120 – 150g
fazole, hrách, čočka..
- Masné výrobky omezeně

Ostatní potraviny



- Doporučená denní dávka (7%)
1 – 2 porce
- Jedna porce je např.
- máslo 20g, rostlinné tuky kávová lžička
- rostlinné oleje (řepkový, olivový) 2 polévkové lžíce
- cukr 3 kostky, džem 25g

Tekutiny



- Doporučená denní dávka cca 30 ml/kg tělesné váhy (1,5 – 2 l)
- Vhodné – voda, minerální vody, ovocné a zeleninové šťávy, čaje zelený, ovocný bylinný

Bílkoviny

- nezbytné pro svou stavební funkci
 - k tvorbě nových tkání, růstu, udržování a nápravě tkání stávajících
- funkci transportní
 - přenášejí potřebné látky na místo určení, umožní jim vstup membránami

Bílkoviny pokračování

- zásobní
 - zásoba energie a skladování železa v buňce (ferritin)
- ochranné a obranné
 - významné v obranyschopnosti imunoglobuliny, protilátky
- v metabolismu
 - katalytickou a regulační funkcí - enzymy, některé hormony
- v činnosti svalů

Bílkoviny - zdroje

- mléko, mléčné nápoje, tvaroh, sýry, mléčné výrobky – jogurty, dezerty, pudinky
- libové maso, ryby, vejce
- luštěniny – sója, čočka, hrách, fazole
- obiloviny – ovesné vločky, klíčky

Vápník

- je nutný pro tvorbu kostí a zubů, snižuje nervosvalovou dráždivost, je důležitý pro srážení krve, podílí se na tvorbě a vylučování žaludečních šťáv. K nedostatku dochází z důvodů nedostatečného příjmu, působením některých léků.

Zdroje:

- mléko a ml. výrobky, sýry (zejména tvrdé), mák, luštěniny (nejvíce sója), mouka, ovesné vločky, pažitka, hlávkové zelí, tvrdá pitná voda.

Vitamín D

- **Účinky v těle:** uplatňuje při tvorbě kostí, regulaci krevního tlaku, rovnováhy vápníku, fosforu a minerálních látek, má význam v prevenci osteoporózy a nádorových onemocnění.
- **Příčiny nedostatku:** v první řadě je to nedostatek slunečního záření, zřídka to mohou být také choroby spojené s poruchou vstřebávání tuků.
- **Zdroje:** sardinky, sled', losos, úhoř říční, rybí tuk, žloutek, v malém množství mléko a sýry.

Železo

- Doporučená dávka: ženy 15 mg/den; muži 10 mg/den
- Hemové železo – lépe se vstřebává(10-30%)
 - maso, vnitřnosti, vejce, sardinky
- Nehemové železo – lépe se vstřebává (1 – 5%)
pokud současně podáváme vit.C (citrusy, kiwi, paprika, brambory....)
 - Luštěniny, listová zelenina, ořechy, sušené ovoce

Vitamín C

- **Nedostatek:** projevuje se sníženou odolností proti infekcím, únavou, apatií, zpomalením hojení ran, krvácením z nosu, otoky a krvácením z dásní apod.
- **Příčiny nedostatku:** málo ovoce a zeleniny ve stravě, dlouhá tepelná úprava pokrmů, špatné skladování potravin a působení světla. Využití vitamínu C může být v těle narušováno také užíváním některých léků.

pokračování vit.C

- **Zdroje:**

- ovoce: citrusové plody, kiwi, jablka, černý rybíz, šípky a ostatní druhy ovoce
- zelenina: brambory, paprika, brokolice, meloun, kvašené zelí a ostatní druhy čerstvé zeleniny.

Vitamín E

- **Účinky v těle:** napomáhá procesu hojení ran, spolupůsobí při léčbě anémie, chrání kardiovaskulární systém, je důležitým v prevenci nádorových onemocnění, apod.
- **Nedostatek:** zpravidla se u zdravých lidí neobjevuje, protože se vitamín E nachází ve všech základních potravinách a tukové tkáni.

pokračování vit.E

- **Příčiny nedostatku:** dlouhodobá nedostatečná výživa, porucha vstřebávání tuků spojená s onemocněním slinivky břišní, žlučníku nebo střev.
- **Zdroje:**
 - výrobky z celozrnné mouky, obilné klíčky, sója, fazole, brokolice, růžičková kapusta, mrkev, celer, červená řepa, máta.

Karotenoidy

- Vyskytují se:
 - v plodech rostlin - žlutých, oranžových, červených a fialových, v zelených částech – listech
 - i v mikroorganismech a v živočišných organismech (rak, humr, losos)
 - jako zásobní látky v tukových tkáních, ve žloutku ptačích vajec apod.

Nerozpustná vláknina

- hrubá hmota - nerozpustná ve vodě
 - celulóza - ovoce, zelenina, slupky obilných zrn
 - lignin - houby)
 - dobrými zdroji jsou také pšeničné otruby, rýžové a kukuřičné otruby, ořechy, semena a celozrnná jídla
- nerozpustná vláknina pomáhá:
 - v prevenci střevních obtíží - snižuje tlak ve střevech při zvýšení rychlosti průchodu potravy
 - v prevenci zácpy - zvětšuje a změkčuje stolici a stimuluje střevní svalstvo, čímž zmírňuje zácpu

Rozpustná vláknina

- Rozpouští se za působení bakterií v tlustém střevě
 - hemicelulóza - otruby, slupky obilných zrn
 - pektin - slupky některého ovoce, např. jablek a hrušek a luštěniny - fazole, hrášek
 - dobrými zdroji rozpustné vlákniny jsou např. ječmen, psyllium, sojové mléko a sojové produkty.
- snižuje
 - hladinu krevního cholesterolu a snižuje absorpci cholesterolu z potravy
 - snižuje kyselost

Potíže ovlivňující výživu a stravování

- nechutenství
- změny vnímání chutí různých jídel
- nevolnost
- zvracení
- obtížné a bolestivé polykání
- suchá ústa, bolest v ústech
- váhová ztráta a celková slabost
- průjem
- zácpa

Doporučení při nechutenství

- jezte pomalu, častěji, malé porce jídla
- jezte kdykoli během dne - není třeba dodržovat žádný časový harmonogram
- zpestřete jídelní lístek novými recepty
- jezte nejprve tuhá jídla, nepijte v průběhu jídla
- vyvarujte se nízkoenergetických pokrmů a nápojů
- při nechutenství k masu, používejte náhradní bílkoviny (mléko, vejce, luštěniny, tofu apod..)
- využívejte doby kdy se cítíte lépe ke konzumaci energeticky bohatého jídla
- mějte po ruce vždy kousek oblíbeného jídla
- věnujte pozornost úpravě jídla, místu prostředí

Doporučení při nevolnosti

- jezte v malých dávkách, častěji 6 - 7x denně
- zkuste netučná lehce stravitelná jídla - ovoce, jogurt, kompot, kuře
- suchá jídla - tousty, krekry -vhodné při ranní nevolnosti
- nepijte během jídla, počkejte s pitím nejlépe 1/2 hodiny po jídle
- pijte chlazené nápoje, zkuste zmrazit nápoj a cucat mražené kostky, zkuste zmrazit ovoce
- vyvarujte se jídel s intenzivními vůněmi
- jezte jídlo pokojové teploty nebo chladnější
- vyvarujte se jídel tučných, smažených, velmi sladkých a hodně kořeněných
- jezte ve větrané místnosti,
- nejezte nejméně 2 hodiny před chemoterapií a ozařováním
- noste volný oděv, po jídle odpočívejte

Doporučení při změnách vnímání chuti

- kloktejte, nebo vytírejte ústa denně před každým jídlem
- zapíjejte jídlo tekutinami - pomůže to zmírnit nepříjemnou chuť
- používejte koření - zelené natě, dresinky, salátové zálivky
- zkuste jídla výraznější chuti a vůně, která jsou vám příjemná
- zkuste ostrá nebo kyselá jídla
- pokud se změna chuti týká červeného masa, volte maso bílé - kuře, rybu, nebo je nahraďte dočasně mléčnými výrobky
- volte lákavě upravené jídlo, pokojové teploty nebo chladnější
- jídla, která vám trvale chutnají nepříjemně dočasně vyřadte



Bolestivé polykání a bolesti v ústech

- vyplachujte často dutinu ústní k podpoře hojení sliznice
- jezte měkká, vařená jídla, tekutou stravu, popíjejte malá množství tekutin
- krájejte jídlo na malé kousky, používejte mixér, mlýnek
- omáčky, masové šťávy, máslo usnadňují polykání
- tekutiny pijte slámkou
- nejezte jídla ostrá, kyselá, horká ani příliš teplá
- vyvarujte se alkoholu a kouření
- **DOPLŇTE PŘÍPRAVKY**

Doporučení při suchosti v dutině ústní

- dutinu ústní zvlhčujte popíjením malého množství vody
- jídlo zapíjejte tekutinami
- udržujte vlhké rty pomocí masti, vazelíny, balzámu na rty
- kyselá jídla zvyšují tvorbu slin, ale nejsou vhodná při poškozené sliznici dutiny ústní
- mléko může být výhodnější náhražkou slin než voda
- nejezte ani suchá ani kořeněná jídla, která vysušují sliznici
- zkuste cucat tvrdé kyselé bonbóny, nebo kostky ledu
- zkuste žvýkat žvýkačku bez cukru

Doporučení při průjmu

- jezte častěji v průběhu dne
- pokud nehrozí dehydratace, snižte množství tekuté stravy
- vyvarujte se tučných, smažených jídel
- omezte (popřípadě vylučte) mléko a některé mléčné výrobky
- jezte pouze vařenou zeleninu (syrová je špatně stravitelná)
- jezte potraviny bohaté na draslík a sodík, které současně nezhoršují průjem
- jezte potraviny s nízkým obsahem hrubé vlákniny
- omezte potraviny bohaté na kofein - kávu, silný čaj, a čokoládu
- omezte žvýkačky bez cukru a pokrmy slazené umělými sladidly
- vyhýbejte se horkým a studeným jídlům

Doporučení při zácpě

- pijte alespoň 2,5 l tekutin denně - ovocné šťávy, džusy
- jezte potraviny s vyšším obsahem vlákniny - syrová zelenina, ovoce, kukuřičné lupínky, ovesné vločky apod.
- jezte denně ve stejnou dobu k navození pravidelného vyprazdňování
- vypijte vždy 1/2 hodiny před obvyklou dobou vyprazdňování teplý nápoj
- vyhýbejte se jídlům či nápojům vedoucím k plynatosti (okurka, luštěniny, květák, cibule apod.
- věnujte se každodenní fyzické aktivitě, pravidelně cvičte
- projímadla používejte omezeně, pouze po poradě s lékařem

Vláknina



Potravinové doplňky



COPYRIGHT PEARS HEALTH CYBER

Shrnutí doporučení

- Jíme 5 – 6x denně tj. po 2,5 – 3 hodinách, poslední jídlo cca 3 hodiny před spaním
- Snažíme se o zastoupení všech živin ve stravě - doporučené potraviny jíme v přiměřeném množství – nepřejídáme se
- Pijeme denně 1,5 – 2 litry tekutin v létě a při větší fyzické zátěži i více