ESGO
European Society of Gynaecological Oncology

ENGAGE
ESGO | European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups

VÝŽIVA A POHYBOVÁ AKTIVITA
pro pacientky s gynekologickými nádory

doc. MUDr. František Novák, Ph.D.

NADAČNÍ FOND HIPPOKRATES

OBSAH

03 Úvod

04 Zdroje informací

05 Co je to placebo?

06 Zdravotnický tým a výživa

06 Výživa a prevence vzniku nádorových onemocnění

08 Recepty

09 Je lepší jíst bio-potraviny?

11 Podporuje konzumace cukru vznik a růst nádorů?

14 Nejčastější problémy s dopadem na výživu

19 Prostředky umělé výživy

20 Význam fyzické aktivity

21 Shrnutí

© European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups 2018 / Výživa a pohybová aktivita pro pacientky s gynekologickými nádory

ÚVOD

Správná výživa a dostatečná pohybová aktivita jsou velmi důležité součásti prevence a léčby gynekologických nádorů. Obecně platí, že stav výživy a pohybový režim jsme schopni ovlivnit často v mnohem větší míře, než ostatní medicínské intervence a ostatní faktory, které spoluurčují výsledek léčení.

Tato publikace je určena především pacientkám s nádory ženských orgánů nebo jejich blízkým, ale i případným dalším zájemcům, kteří hledají vědecky podložené informace o vztahu nádorového onemocnění a výživy. Tyto informace přináší odpovědi na otázky týkající se stravování a pohybového režimu v průběhu i po skončení protinádorové léčby, a také další doporučení pro zvládání obtíží, které mohou tato onemocnění a jejich léčbu doprovázet. Součástí publikace je i návod, jak rozpoznat důvěryhodné zdroje informací, kde je možné je vyhledat a kam se obrátit o odbornou radu a pomoc. Informace obsažené v této publikaci jsou podložené výsledky vědeckého výzkumu, ale neměly by nahrazovat medicínskou péči nebo odbornou radu ošetřujícího lékaře a dalších členů zdravotnického týmu.

Vypořádání se s nádorovým onemocněním představuje často velmi náročný proces, který nekončí diagnostikou a absolvováním protinádorové léčby, ale pokračuje i v následné fázi a významně poznamenává celý život ženy po diagnóze.

Doporučované cíle pro pacientky s diagnózou gynekologického nádorového onemocnění.

1. Naučit se jíst zdravě, aby tělo mělo dostatek kvalitních živin pro zotavení a uzdravení. Velmi důležité je mít zároveň z jídla potěšení.
2. Dosáhnout a udržet optimální tělesnou hmotnost.
3. Pomocí aktivního životního stylu a pravidelných zdravotních prohlídek předcházet návratu nádorového onemocnění, nebo vzniku nového nádoru či jiného chronického onemocnění, zejména pak tzv. civilizačních chorob jako jsou ateroskleróza, cukrovka a osteoporóza.
4. Začlenit pravidelný pohyb a cvičení již v průběhu léčby a pokračovat i po jejím ukončení, neboť se jedná o účinný nástroj, který zvyšuje zdatnost, svalovou sílu, sebedůvěru a odolnost proti únavě nebo depresi a který zlepšuje výsledky léčení i kvalitu života.

ZDROJE INFORMACÍ

Je zcela přirozené, že lidé s nově diagnostikovaným nádorovým onemocněním se po překonání prvotního šoku snaží udělat maximum pro své uzdravení a s nemocí bojovat. Součástí tohoto procesu je i hledání informací o výživě během léčby onemocnění, jak u odborníků, tak u rodiny, známých a na internetu.

V rámci tohoto hledání bychom se vždy měli snažit dodržovat určitá pravidla, mezi která patří zdravý rozum a úsudek, i určitý nadhled při přijímání nových informací. Najít kvalitní vědecky podložené rady nebývá snadné a jejich oddělení od vyložených nepravd a mýtů nemusí být na první pohled zřejmé.

Podezření by mělo vzbudit jakékoli doporučení na produkty nebo dietní postupy, které slibují přelomové výsledky nebo přímo zázraky. Varovným signálem jsou všechny důkazy o účinnosti podložené pouze svědectvími nebo výsledky jednotlivých případů. Články a informace o vědeckých objevech v médiích postrádají potřebné podrobnosti a zpravidla se pouze odkazují na odborné zdroje.

Dokonce ani pozitivní výsledky jedné studie nejsou jednoznačným důkazem o účinnosti nové léčby. Vědecký přístup k poznání vyžaduje, aby přijetí nových myšlenek odbornou veřejností, bylo potvrzeno podobnými výsledky ve více studiích. Vždy se snažte ověřit si získané informace u členů vašeho zdravotnického týmu.

Na druhou stranu vám nic nebrání vyhledávat si zdrojové informace a články, dělat si své závěry a na jejich základě se rozhodovat a radit se zdravotníky. Princip informovaného souhlasu s navrhovaným postupem diagnostiky, léčby a následného sledování, který vám předkládá ke schválení váš lékař a celý zdravotnický tým, vyžaduje aktivní přístup a zájem.

Jednoduché otázky, které pomáhají poznat důvěryhodnost medicínských informací.

- Kde byla informace publikována? Jedná se o odborný zdravotnický, nejlépe recenzovaný, časopis nebo populární časopis?
- Kdo studii financoval?
- Kolik bylo účastníků studie?
- Jak výsledky studie odpovídají výsledkům předchozích podobných studií?
- Prokázala studie příčinnou souvislost nebo jen spojitost?

Pokud se někde nabízí až příliš jednoduché návody, je vždy na místě opatrnost. Čerpejte informace pouze z důvěryhodných zdrojů. Konzultujte se svým lékařem jakoukoli doplňkovou protinádorovou strategii, kterou zvažujete vyzkoušet, včetně 100 % přírodních produktů, protože i ty mohou v řadě případů negativně ovlivňovat účinnost onkologické léčby.

© European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups 2018 / Výživa a pohybová aktivita pro pacientky s gynekologickými nádory

Odpověď na často kladené otázky 1:

Co je to placebo a jak souvisí s alternativními metodami léčby?

Placebo, nebo lépe řečeno tzv. placebo efekt, má pozitivní vliv na zdravotní stav, který má základ v ovlivnění psychiky pacienta, nikoli v působení fyzické substance, která je jako placebo podávána. Většinou se podávají neškodné substance v podobě tablet, které např. obsahují mléčný cukr.

Tento efekt se vysvětluje jednak autosugescí, kdy se pacient domnívá, že je účinně léčen a očekává, že se má jeho zdravotní stav zlepšit. Toto očekávaní vede k potlačování negativních změn a zveličování těch pozitivních. Výsledkem je pocit zlepšení. Dále dochází ke vzniku přesvědčení, že je péče kvalitní.

Toto vědomí vede k poklesu stresu a může vést k reálnému zlepšení zdravotního stavu prostřednictvím fyziologické odezvy organismu na tento pokles. Placebo efekt působí na všechny lidi, míra účinku placeba se však pravděpodobně individuálně liší. Liší se i účinnost placeba u jednotlivých typů nemocí. Příznaky nemocí např. bolest nebo deprese reagují na placebo silně, ale nádorová onemocnění jsou ovlivněna jen minimálně, zejména se to týká pravděpodobnosti jejich vyléčení.

Na placebo však mohou dobře reagovat některé průvodní jevy nádorového onemocnění nebo jeho léčby. Placebo efekt je převážně zodpovědný za případný léčebný účinek prostředků alternativní medicíny, které postrádají vlastní, specifickou účinnost. Placebový efekt se uplatňuje i při použití prostředků vědecké medicíny, které ovšem mají navíc své specifické látkové nebo fyzikální působení.

Přehled častých mýtů a nepravdivých informací o nádorových onemocněních:

- Rakovina je nakažlivá.
- Umělá sladidla jsou rakovinotvorná.
- Jednoduché sacharidy, cukry, urychlují růst nádoru, proto je třeba je zcela vyloučit z diety
- Musím ze své stravy vyloučit maso, abych se rychleji uzdravila.
- Měla bych přestat cvičit, abych si šetřila enegii na boj s nemocí.
- Měla bych přestat jíst, abych zhoubné onemocnění vyhladověla.

ZDRAVOTNICKÝ TÝM A VÝŽIVA

Diagnóza a léčba gynekologického nádorového onemocnění má co nejdříve probíhat pod vedením lékařů specialistů v onkogynekologii. Nejlépe odborníků zapojených v rámci specializovaných center.

Moderní medicína je multidisciplinární obor a ve zdravotnických týmech kromě lékařů a sester pracují další specializované zdravotnické profese např. fyzioterapeut, klinický psycholog, farmaceut, nutriční terapeut a další. Výživu a dietní opatření konzultujte nejlépe s nutričním terapeutem nebo s lékařem specialistou na klinickou výživu, tzv. nutricionistou.

Pozor, nezaměňujte nutriční terapeuty s výživovými poradci, kteří působí mimo zdravotnická zařízení a většinou jsou bez formálního zdravotnického vzdělání. Ideální je spolupráce s nutričním terapeutem nebo nutricionistou přímo ve zdravotnickém zařízení, kde probíhá vaše onkologická léčba.

Průběžně informujte svůj zdravotnický tým o dietním režimu, případně jakýchkoli dietních doplňcích, které užíváte. Pestrá komplexní strava obsahuje až tisíce individuálních živin.

Většina úspěšných strategií se zabývá úpravami jídelníčku a celkové diety, nikoli jednotlivými potravinami nebo výživovými doplňky. Pokud samotná dieta nestačí, bude Vám doporučena některá z forem umělé výživy, viz dále.

VÝŽIVA A PREVENCE VZNIKU NÁDOROVÝCH ONEMOCNĚNÍ

Vývoj nádorového onemocnění je multifaktoriální záležitostí. Nevhodná dieta, tělesná nadváha a nedostatečná fyzická aktivita jsou u některých nádorů, včetně gynekologických, důležitými rizikovými faktory. Schopnost těla potlačit rozvoj nádorového onemocnění můžeme posílit pomocí zdravé výživy, pravidelné fyzické aktivity a prevencí vzniku nadváhy nebo její redukcí.

Charakteristiky zdravé diety

Dieta pro zdraví je především bohatá na zeleninu, ovoce, celozrnné přílohy a luštěniny. Tato dieta má naopak nízké zastoupení červeného masa a zejména masných výrobků, mezi které patří zejména uzeniny a masa konzervovaná s nadbytkem soli.

Podstatou zdravé diety, která snižuje mimo jiné i výskyt zhoubného onemocnění, je pestrá nabídka všech potřebných živin včetně vitaminů, minerálů a stopových prvků. Obsahuje ale i dostatek dalších přírodních látek, které se nachází zejména v rostlinné stravě a které souhrnně nazýváme fytolátky (z řeckého fytos = rostlina).

Tyto látky nám pomáhají neutralizovat potenciální kancerogeny a toxiny, bývají také účinnými antioxidanty. Jiné se podílí na zlepšení schopností těla opravovat buněčná poškození a další zase zabraňují reprodukci již vzniklých nádorových buněk. To znamená, že zdravá výživa pomáhá zastavit nádorový proces v různých fázích jeho vývoje.

© European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups 2018 / Výživa a pohybová aktivita pro pacientky s gynekologickými nádory

Souhrn rad pro zdravé stravování a příjem tekutin v prevenci nádorových onemocnění

- Oběd nebo večeři by z poloviny měla tvořit zelenina, ze čtvrtiny celozrnná příloha a zbývající čtvrtinu kvalitní zdroj bílkovin.
- Kvalitní bílkoviny jsou obsaženy zejména v rybím a drůbežím mase, a také v luštěninách.
- Součástí zdravé diety je dostatečný příjem vlákniny ve formě zeleniny, ovoce, celozrnných obilovin nebo luštěnin. Pokud chcete zvýšit množství vlákniny ve své stravě, dělejte to postupně, aby se vaše trávicí soustava mohla včas přizpůsobit.
- Denní příjem ovoce a/nebo zeleniny má být alespoň 5 porcí – 1 porce = 1 jedna malá naběračka syrové nebo vařené zeleniny či 1 středně velké jablko.
- Snižte v dietě množství červeného masa a zásadně omezte konzumaci masných výrobků (uzeniny, nasolená masa), cukrovinek a rychlého občerstvení.
- Omezte pití nápojů s obsahem alkoholu a slazené nápoje nahraďte vodou.

Zdravá dieta není jen o doporučovaných potravinách, ani o úplném vyloučení pochoutek.

Pozitivní přístup k výživě z hlediska množství, poměrů a zdrojů jednotlivých živin má jít ruku v ruce s potěšením z konzumace v příjemném prostředí a milé společnosti.

PRO INSPIRACI PŘIKLÁDÁME DVA RECEPTY:

Kuskus s kuřecími špalíčky

1 porce

- ✔ 120 g kuřecí prsa
- ✔ 20 g tenké plátky uzené slaniny, např. anglické slaniny
- ✔ 10 ml olej
- ✔ Gyros koření
- ✔ 80 g kuskus
- ✔ 160 ml voda
- ✔ Sůl
- ✔ 5 ml olej
- ✔ 30 g sušená rajčata
- ✔ 20 g zelené olivy bez pecek
- ✔ 50 g cherry rajčata
- ✔ 30 g směs listového salátu
- ✔ Bazalkové pesto

Kuřecí prsa nakrájíme na cca 50 g silnější špalíčky, potřeme je směsí oleje s gyros kořením. Každý špalíček zabalíme do plátku slaniny.

Špalíčky vyskládáme vedle sebe do pekáčku a pečeme v troubě při 200 °C přibližně 30 min. Mezitím kuskus ochutíme solí, zamícháme do něj olej, zalijeme vařící vodou a necháme 10–15 min. pod pokličkou.

Kuskus promícháme s pestem a s nadrobno nakrájenými sušenými rajčaty, olivami a cherry rajčaty.

Do směsi kuskusu jemně vmícháme listový salát.

3172 kJ 753 Kcal
53 g bílkovin 34 g tuků 54 g sacharidů

Zapečený lilek s mozzarellou a bramborové pyré s celerem

1 porce

- ✔ 1 ks lilek (cca 150 g)
- ✔ Sůl
- ✔ 15 ml olej
- ✔ 100 g sýr mozzarella
- ✔ 100 g rajčatové pyré
- ✔ 20 g sýr parmezán
- ✔ Čerstvá bazalka
- ✔ 200 g brambory
- ✔ 50 g celer
- ✔ 50 ml smetana s obsahem tuku 10–12%
- ✔ 3 g drcená slunečnicová semínka
- ✔ Sůl

Lilek omyjeme, podélně nakrájíme na plátky. Lilek prosolíme a necháme odpočinout, až pustí vodu. Poté plátky lilku osušíme papírovou utěrkou a opečeme na oleji z obou stran dozlatova.

Do zapékací mísy navrstvíme střídavě plátky lilku a plátky mozzarelly. Nakonec vše zalijeme rajčatovým pyré a posypeme čerstvými lístky bazalky a hoblinami parmezánu. Zapečeme v troubě při 200 °C přibližně 15 min.

Brambory uvaříme společně s kousky celeru a solí. Po uvaření slijeme vodu a rozmixujeme s horkou smetanou. Na talíři zdobíme pyré drcenými semínky.

3607 kJ 862 Kcal
41 g bílkovin 50 g tuků 73 g sacharidů

© European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups 2018 / Výživa a pohybová aktivita pro pacientky s gynekologickými nádory

Odpověď na často kladené otázky 2:

Je lepší jíst bio-potraviny?

Bio-potraviny nebo také ekologické potraviny jsou upřednostňovány z různých důvodů. Ze zdravotního hlediska je to především nízký obsah pesticidů a jiných chemických látek, které užívá konvenční zemědělství. Přípustné hladiny reziduálních látek v konvenčních produktech zemědělství jsou však stanoveny tak, aby se při jejich respektování riziko vzniku nádorů nezvyšovalo.

Rovněž neexistují důkazy, že by bio-potraviny obsahovaly více kvalitních živin důležitých pro prevenci vzniku nádorů než ty konvenční. Často je podstatný i fakt, že produkty ekologického zemědělství jsou zpravidla dražší a tím méně dostupné. Proto platí, že přijímat v dietě dostatek ovoce a zeleniny, ale také celozrnných obilovin a luštěnin je pro zdraví důležité, ať už pocházejí z ekologického nebo konvenčního zemědělství.

Nadváha a vznik nádorů

Tělesná nadváha a obezita vede ke zmnožení tukových buněk, a tak přispívá k vyšší zánětlivé aktivitě. Tukové buňky totiž produkují zánětlivé mediátory, což jsou buněčné produkty, které řídí průběh zánětlivé odpovědi.

Zánět je pro organismus velmi důležitým nástrojem obranyschopnosti, a proto patří mezi základní předpoklady našeho přežití. Bez přítomnosti zánětlivé odpovědi na poranění, infekci nebo i nádor, bychom se neuzdravili. Naproti tomu z příliš intenzivního nebo dlouhodobého (chronického) zánětu hrozí poškození funkce důležitých orgánů, a také vyšší riziko vzniku nádorů a řady dalších onemocnění.

Chronický zánět s nízkou intenzitou je právě výsledkem nadbytku tukové tkáně, zejména v situaci, kdy současně nemáme dostatek tělesné aktivity, nejsme trénovaní a dochází k úbytku svalové hmoty a síly. Mezi gynekologickými nádory má obezita prokázaný vliv především na vznik karcinomu děložní sliznice.

Určení optimální tělesné hmotnosti a uložení tělesného tuku

K určení kategorie tělesné hmotnosti používáme její přepočet na tělesnou výšku tzv. index tělesné hmotnosti (angl. Body Mass Index, BMI). Počítá se z hmotnosti daného jedince v kilogramech dělené druhou mocninou jeho výšky v metrech.

Příklad: 75 kg / 1,65 m^2 = 27,5

Kategorie BMI

• Těžká podvýživa:	<16,5
• Podváha:	16,5 – 18,4
• Ideální (zdravá) hmotnost:	18,5 – 24,9
• Nadváha:	25,0 – 29,9
• Obezita:	30,0 – 39,9
• Extrémní obezita:	>40,0

BMI však nerozlišuje podíl svalové a tukové tkáně v těle. Rizikem je vysoký podíl tuku. Proto kulturista může snadno přesáhnout BMI 30, aniž by byl obézní. Relativní podíl tukových zásob spolu s jejich rozložením významně určuje vznik chorob spojených s nadváhou včetně nádorů. Tukové buňky se zvětšují se zvyšováním tělesné hmotnosti.

Nejrizikovější je hromadění tuku v oblasti břicha v okolí vnitřních (viscerálních) orgánů. Tomuto tuku se podle toho říká viscerální tuk a tělu dává tvar „jablka". Lidé s viscerální obezitou mají vyšší riziko rozvoje chorob z nadváhy a nádorů než ti, u kterých se tuk hromadí více v podkoží v oblasti boků, hýždích a na stehnech s postavou ve tvaru „hrušky".

Navíc, viscerální tuk produkuje více prozánětlivých faktorů a zvyšuje i hladiny hormonů v těle jako je insulin a estrogen, a tak zvyšuje vznik nádorů. Pravidelná pohybová aktivita příznivě ovlivňuje nadváhu i rozložení tuku ve smyslu snížení viscerální obezity.

Podíl tuku v těle lze určit pomocí speciálních přístrojových metod, které mají sice jen omezenou přesnost, ale k orientaci mohou dobře posloužit. Ještě jednodušší odhad rizik, který si můžete snadno provést sami, je měření obvodu pasu při výdechu v místě nad výběžkem kyčelní kosti. Rizikovou hodnotou pro ženy je více než 80 cm.

Význam specifických živin

Příjem cukrů, nebo lépe sacharidů nezvyšuje sám o sobě riziko vzniku nebo růstu nádorových onemocnění. Sladká jídla s vysokým obsahem jednoduchých cukrů však zvyšují sklon k nadváze a obezitě. Navíc jsou tato jídla často relativně chudá na ostatní živiny, zejména bílkoviny, vitamíny, stopové prvky a biologicky aktivní látky, které jsou nutné jednak pro rozvoj svalové síly a hojení v rekonvalescenci, ale také v prevenci vzniku a rozvoje nádorových onemocnění.

Ovoce bychom měli v rámci zdravé diety upřednostnit před ovocnými šťávami a džusy, protože je velmi cenným zdrojem vlákniny a dalších fytolátek, které jsou v některých případech obsaženy i v ovocných slupkách. V případě nadváhy a obezity vláknina snižuje chuť k jídlu a pomáhá nám dosáhnout snížení nebo udržení optimální tělesné hmotnosti.

Velmi důležitou složkou výživy jsou také živočišné, a především rostlinné tuky. Kromě energie poskytují tzv. esenciální mastné kyseliny, které náš metabolismus neumí vyrobit. Podobně jako u sacharidů platí, že zvýšený příjem tuků vede k nadváze a obezitě.

Záleží také na složení tuků, které v dietě přijmeme. Ztužené tuky nebo tuky s obsahem nasycených mastných kyselin jsou rizikem z hlediska jejich prozánětlivého působení. Naopak nenasycené mastné kyseliny, obsažené např. v olivovém oleji a rybách, mají velmi příznivý vliv na zdraví.

Také dostatečný příjem bílkovin je nezbytnou součástí zdravé diety. Zdrojem nejkvalitnějších bílkovin jsou libová masa, zejména ryby a drůbež, dále vejce, mléčné výrobky, ořechy, semena a luštěniny. Význam příjmu bílkovin stoupá v průběhu léčby nádorového onemocnění ve všech fázích, zejména v rekonvalescenci. Podrobné informace o obsahu a kvalitě jednotlivých zdrojů bílkovin viz dále.

Odpověď na často kladené otázky 3:

Podporuje konzumace cukru vznik a růst nádorů?

Existuje poměrně rozšířená pověra, že jednoduché cukry, zejména bílý cukr „živí nádor". Cukry jsou důležitou složkou naší diety a hroznový cukr (glukóza) je základním energetickým substrátem našeho metabolismu.

Sacharidy přijímáme v dietě především v ovoci, zelenině, obilovinách a mléčných výrobcích. Pokud příjem sacharidů nepokrývá tělesné potřeby, naše tělo produkuje glukózu např. z některých aminokyselin, resp. bílkovin

Proto v těle nikdy není takový nedostatek cukru, aby bylo možné nádor vyhladovět. Přesto příjem sacharidů může vést k vyššímu riziku vzniku nádorů nepřímo prostřednictvím nadměrného přívodu energie a následné obezity.

Dieta v průběhu protinádorové léčby

Léčba nádorového onemocnění vyžaduje různé přístupy v závislosti na typu a pokročilosti tohoto onemocnění. Velmi důležitá je fyzická zdatnost, psychická odolnost a vůle ženy zvládnout léčbu. Někdy stačí jedna léčebná metoda, ale většinou se jedná o kombinaci operace s chemoterapií, nebo ozařováním. Protinádorová léčba klade v každém případě na organismus zvýšené nároky jak po fyzické, tak i psychické stránce.

Z výživového hlediska je v průběhu léčby hlavním cílem udržet dostatečný příjem živin a tekutin tak, aby se udržela tělesná hmotnost v optimálním nebo alespoň přijatelném rozmezí a tělo mělo dostatek živin pro rekonvalescenci a hojení.

Před operací

Součástí přípravy na operaci by měla být i nutriční příprava, která se odvíjí od vyšetření nutričního rizika. Rizikové faktory jsou např. nízké BMI, nechtěný pokles hmotnosti a snížený kalorický příjem nebo jejich kombinace.

Pokud skóre nutričního rizika přesáhne určitou hranici, měla by operaci předcházet 10-14 dní před výkonem nutriční příprava. Cílem nutriční přípravy je zvýšení příjmu živin pomocí diety nebo umělé výživy, tak aby se organismus před operací připravil a snížilo se riziko komplikací. Bezprostředně před operací vás čeká vlastní předoperační příprava.

Příprava na operaci se liší podle toho, zda je nezbytné úplné vyprázdění střeva pomocí tekuté diety a projímadel nebo nikoli. Příprava střeva probíhá celý den před operací. Od půlnoci se již nepřijímá tuhá strava, např. při operačním termínu ve středu již od půlnoci z pondělí na úterý.

Ráno po probuzení se přijímají pouze tekutiny, bez jakýchkoli zbytků. Dostatek tekutin je velmi důležitý pro dobrou snášenlivost projímadel, která se aplikují den před operací odpoledne. Cílem této přípravy je zcela vyčistit střevo od stolice i jejích zbytků.

Instrukce pro přípravu střeva

- Nejezte 36 hodin před výkonem.
- Projímadla způsobí průjem, a tím se střevo vyčistí; účinek se dostavuje do 30 min až 3 hodin po jejich aplikaci.
- Po aplikaci projímadla se nevzdalujte od sprchy a WC. Často se stává, že se dostaví pocit na zvracení. Pokud se však zvracení dostaví, informujte neprodleně vašeho lékaře.
- **S**nažte se pít dostatek tekutin zejména večer po použití projímadel, aby se předešlo dehydrataci.

Pokud není příprava střeva nutná, platí zákaz tuhé stravy až od půlnoci před operací. Čiré tekutiny můžete pít ještě dvě hodiny před operací. K výkonu si nezapomeňte přinést seznam všech léků včetně různých potravních doplňků a bylinných přípravků, které aktuálně užíváte. Připravte si i seznam vašich alergií (na léky, náplasti, dezinfekce, potraviny apod.).

Pokud je to možné, udržujete váš aktivní pohybový režim, na který jste zvyklí až do operace.

Bezprostředně po operaci

Hned po operaci nebudete smět jíst a pít. Obnovení příjmu stravy i tekutin závisí na typu operace. Většinou, nebyl-li proveden výkon na střevě, je pacientkám umožněno jíst i pít již první den po výkonu. Časný pohybový režim po operaci je velmi důležitý.

Jeho součástí po celkové anestezii jsou i dechová cvičení. Tato cvičení je vhodné natrénovat ještě před operací. Základní pohybové aktivity jako jsou sed, stoj a chůze jsou možné, jakmile je budete tolerovat.

Záleží na rozsahu výkonu, ale při normálním pooperačním průběhu je běžné, že zvládnete vstát z postele bez pomoci druhé osoby do dvanácti hodin po operaci. Přitom je důležité postupné navyšování aktivity (jak bolest dovoluje). Jakékoli obtíže při posazování, vstávání a samostatné chůzi je třeba hlásit zdravotnickému týmu. Pokud je překážkou rehabilitace bolest, je užitečné plánovat aktivity v koordinaci s aplikací léků proti bolesti.

S odstupem po operaci

Po operaci trvá několik měsíců, až rok, než se tělo přizpůsobí novému stavu. Některé adaptační procesy mohou vzácně trvat i několik let. Obtíže, které přetrvávají, nebo se mohou nově s odstupem objevit, konzultujte se svým lékařem nebo dalšími členy zdravotnického týmu.

V průběhu a po skončení chemoterapie

Chemoterapie je léčba pomocí cytostatik. Cytostatika jsou léky, které ničí rychle se dělící buňky, a proto jsou k jejich účinku citlivé nádorové buňky. Nevýhodou chemoterapie jsou nežádoucí účinky především na krvetvorbu, zažívací ústrojí a další orgánové soustavy.

Chemoterapie se podává v pravidelných intervalech, tzv. cyklech. Pokud jde o příjem stravy, některé nežádoucí účinky (pocit na zvracení, zvracení, nechutenství, poruchy vyprazdňování) se dostavují pravidelně s odstupem po podání v rámci cyklu. Jiné obtíže se mohou projevit postupně v průběhu celé chemoterapie (viz dále).

Obecně platí, že v období maximálních obtíží je potřeba minimalizovat ztráty tělesné hmotnosti a udržet alespoň základní pohybovou aktivitu. V další fázi mezi cykly, resp. po skončení chemoterapie, kdy se obtíže zmírní, až zcela odezní, je třeba nutriční deficit doplnit a obnovit svalovou sílu pomocí pravidelné pohybové aktivity a cvičení.

NEJČASTĚJŠÍ PROBLÉMY S DOPADEM NA VÝŽIVU

Ztráta chuti k jídlu a nechtěný pokles hmotnosti

Nechutenství a nechtěný pokles hmotnosti je nežádoucím, ale bohužel častým projevem nádorového onemocnění a jeho léčby. Pokud není včas řešeno, důsledkem může být podvýživa. Nedostatečná výživa zhoršuje obranyschopnost a průběh hojení. Těžká podvýživa může vést ke zhoršení funkce důležitých orgánů jako je srdce, játra a imunitní systém.

Navrhovaná opatření ke zlepšení chuti k jídlu a udržení dostatečného energetického příjmu.

- Jezte častěji, alespoň 5x denně.
- Upřednostňujte při jídle bílkoviny.
- Největší denní jídlo si dejte, když máte největší hlad.
- Dopřejte si vaše oblíbené kalorické pochoutky a snažte se je mít vždy po ruce.
- Nezanedbávejte pravidelnnou fyzickou aktivitu, zlepší vám to chuť k jídlu.
- Neváhejte požádat blízké, aby vám pomohli s přípravou jídla, nebo využijte sociálních služeb.
- Vyžádejte si kontakt na nutričního terapeuta, aby vám sestavil individuální nutriční plán.
- V určitých situacích vám může lékař předepsat léky pro zlepšení chuti k jídlu.

Změny čichového a chuťového vnímání

Změny chuťového a čichového vnímání jsou v průběhu protinádorové léčby bohužel velmi časté. V některých případech mhou mít významný dopad na příjem stravy.

Možná opatření ke zmírnění dopadu změn chuti a čichu.

- Vybírejte si jídla podle své chuti. Vyzkoušejte i jídla, která jste dříve neupřednostňovali. Často jsou dobře snášena přirozeně sladká jídla.
- Vyzkoušejte studenou kuchyni nebo i teplá jídla s nižší teplotou. Zjistíte, že mají méně intenzivní vůni i chuť.
- Chuti, které hůře snášíte, zkuste překrýt pomocí něčeho výraznějšího. Nebojte se vyzkoušet byliny nebo koření, včetně těch ostřejších.
- Jídla s vysokým obsahem bílkovin, která v průběhu léčby nutně potřebujete, vám mohou chutnat méně. To se často týká masa, zejména červeného. Zkuste proto místo toho vejce, luštěniny, ryby nebo drůbež.
- Velmi často se stává, že cítíte hořkou nebo slanou chuť i u jídel, která normálně tyto chuti nemají. V tomto případě je zkuste trochu dosladit.
- Pravidelně si čistěte zuby a jazyk kartáčkem a po jeho použití si vypláchněte ústa vodou a občas i ředěnou ústní vodou bez obsahu alkoholu. Toto je důležité zejména před jídlem.
- Vyzkoušejte si kloktat dutinu ústní roztokem kuchyňské soli a jedlé sody (přidejte do 1 litru vody jednu čajovou lžičku soli a jednu čajovou lžičku pečící sody a nechte dobře rozpustit). Pokud roztok dobře snášíte a pomáhá vám, opakujte kloktání pravidelně několikrát denně.

© European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups 2018 / Výživa a pohybová aktivita pro pacientky s gynekologickými nádory

Nauzea a zvracení

Pocit na zvracení a zvracení způsobuje hlavně chemoterapie, ale také ozařování v oblasti břicha nebo mozku. Hlavními riziky obou těchto příznaků jsou dehydratace a malnutrice z omezeného příjmu tekutin a jídla.

Navrhovaná opatření k odstranění nebo zmírnění pocitu na zvracení a zvracení.

- Jezte malé porce častěji.
- Jídlo a čiré tekutiny servírované při pokojové teplotě se snadněji tolerují.
- Vyvarujte se tučných, kořeněných a přeslazených jídel. Nejezte silně aromatická jídla.
- Nápoje popíjejte s odstupem mezi jídly.
- Jezte v sedu a vydržte v poloze se vzpřímenou hlavou alespoň jednu hodinu po jídle.
- Po zvracení se vyvarujte jídla a pití do doby, kdy máte situaci pod kontrolou, potom postupně zkoušejte malé množství čirých tekutin, neslazený čaj nebo bujón.
- Antiemetika jsou léky proti zvacení, které je třeba užívat podle lékařského předpisu. Pokud nezabírají podle očekávání, je třeba neprodleně informormovat předepisujícího lékaře.
- Snažte se odlišit pálení žáhy od pocitu na zvracení. Tyto příznaky mají rozdílné řešení.

Únava

Únava je nejčastější příznak u pacientů s diagnózou nádorového onemocnění. Může souviset se základním nádorovým onemocněním nebo s protinádorovou léčbou. Pravidelné jídlo, pohybová aktivita a následný odpočinek pomáhají ke zmírnění únavy a zlepšují náladu.

Navrhovaná opatření pro zmírnění únavy.

- Přechodně si ulehčete přípravu jídla využitím předpřipravených jídel, polotovarů, případně roznáškové služby.
- Jídlo si připravujte, když se cítíte nejlépe, přebytky uchovávejte ve zmražené formě v předpřipravených porcích.
- Snažte se dostatečně pít, dehydratace zhoršuje únavu. Cílem je alespoň 8 šálků tekutin denně, pokud nemáte omezení v pití tekutin z jiného důvodu. Vhodné hydratační tekutiny jsou voda, čiré ovocné šťávy, iontové nápoje, bujóny nebo slabý čaj.

Obtíže s vyprazdňováním

Změny ve vyprazdňování ve smyslu průjmu nebo zácpy může způsobit přítomnost nádoru, ale i určité typy chemoterapie a léků, nebo ozařování oblasti břicha a pánve. Průjem je přítomnost řídké vodnaté stolice.

Navrhovaná opatření ke zmírnění průjmů.

- Pijte dostatek tekutin ve formě vody, džusů bez obsahu dřeně, iontových nápojů, bujónu nebo slabého čaje.
- Jezte malé porce v průběhu celého dne, nejlépe šetřící diety (viz pooperační období).
- Zařaďte do diety potraviny s rozpustnou vlákninou (banány, bílá rýže, jablečný mošt a bílé pečivo).
- Snižte současně obsah nerozpustné vlákniny v dietě (ořechy, semena, syrová zelenina a ovoce a celozrnné pečivo).
- Užívejte protiprůjmové léky podle předpisu. Pokud jejich účinek není dostatečný, informujete svého lékaře.

Zácpa znamená buď dlouhý interval vyprazdňování, nebo obtížné vyprazdňování z důvodu příliš tuhé stolice. Může podobně jako průjem být příznakem nádoru nebo je způsobena léky proti bolesti.

Navrhovaná opatření ke zmírnění zácpy.

- Pijte nápoje, které zmírňují zácpu (vodu, ovocné džusy).
- Zvyšte obsah vlákniny v dietě (celozrnné pečivo, čerstvou i vařenou zeleninu, čerstvé a sušené ovoce, ořechy a semena).
- Konzultujte problémy s vyprazdňováním s odborníky z vašeho zdravotnického týmu s cílem najít pro vás individuální režim vyprazdňování. Součástí tohoto režimu mohou být i šetrná nenávyková projímadla a látky, které změkčují stolici.
- Zvyšte svoji pohybovou aktivitu, pokud to je možné (procházky a cvičení každý den). Konzultujte se svým zdravotnickým týmem, které pohybové aktivity jsou pro vás vhodné.

Nechtěné zvyšování tělesné hmotnosti

Zvyšování tělesné hmotnosti, které není žádoucí, může být způsobeno hormonální léčbou. Nicméně, k zvyšování tělesné hmotnosti mohou přispívat i některé jiné léky. Často však příčinou nárůstu hmotnosti může být i nedostatečná fyzická aktivita.

Navrhovaná opatření proti nechtěnému zvyšování tělesné hmotnosti.

- Omezte pochoutky s vysokým obsahem energie a rezervujte si je pouze pro sváteční příležitosti. Zaměřte se naopak na jídla s nižším obsahem energie, ale zároveň vyšším obsahem vlákniny tak, aby vás zasytila, např. zelenina, ovoce, celozrnné výrobky a luštěniny.
- Dávejte si pozor na velikost porcí a zaměřte se především na rostlinnou stravu s nižším obsahem energie.
- Jezte jen tehdy, pokud máte hlad. Pravidelně se hýbejte, protože fyzická aktivita snižuje únavu i přibírání kilogramů a zlepšuje náladu.

Bolestivé afty v ústech a krku

Záněty sliznic v ústech a krku jsou bohužel častým nežádoucím účinkem chemoterapie. Odborně se nazývají mukositidou. Mukositida způsobuje bolesti při jídle a polykání.

Navrhovaná možná opatření při výskytu bolestivých aftů v ústech a krku.

- Jezte měkká, dostatečně zvlhčená jídla, ideálně bez omáček a dochucovadel.
- Nekonzumujte suchá a drobivá jídla s ostrými úlomky.
- Vynechte alkohol, citrusy, kávu, ocet a kyselá jídla vůbec.
- Vyzkoušejte různě teplá jídla, zda vám více vyhovují jídla teplejší, studená nebo vyloženě ledová (např. zmrzlina).
- Pijte větší množství tekutin a udržujte sliznice stále vlhké. Zaměřte se na mléčné nápoje bez přídatných kyselin (můžete je i ředit), dále na nápoje jemně perlivé a polévky (zejména na bázi bujónu).
- Vyzkoušejte kloktání dutiny ústní roztokem kuchyňské soli a jedlé sody (přidejte do 1 litru vody jednu čajovou lžičku soli a jednu čajovou lžičku pečící sody a nechte dobře rozpustit). Pokud roztok dobře snášíte a pomáhá vám, opakujte kloktání pravidelně několikrát denně. Roztok po vykloktání vyplivněte, nepolykejte.
- Konzultujte problémy s odborníky z vašeho zdravotnického týmu. Mohou vám doporučit a předepsat léky, které zmírní bolest a zklidní sliznice v ústech a krku

© European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups 2018 / Výživa a pohybová aktivita pro pacientky s gynekologickými nádory

Pokles v krevním obraze, obranyschopnost a výživa

Snížení počtu bílých krvinek, které mohou způsobit některé režimy chemoterapie, se odborně nazývá neutropenií. Při neutropenii, ale i v důsledku samotného nádorového onemocnění, klesá obranyschopnost našeho těla a s tím stoupá riziko vzniku infekcí. Infekční komplikace vyžadují včasnou diagnostiku a léčbu.

Dodržování preventivních opatření snižuje pravděpodobnost vzniku infekcí. Znalost možných příznaků zase zvyšuje pravděpodobnost včasného vyhledání zdravotnické pomoci a zahájení odpovídající léčby na počátku infekce. Pokud se domníváte, že se u vás začíná rozvíjet infekce, vyhledejte zdravotnickou pomoc.

Možné příznaky infekce:

- vzestup tělesné teploty nad 38 °C
- horečka
- třesavka a zimnice
- otok nebo zarudnutí kterékoli části těla

Preventivní dietní opatření při neutropenii

- Nejezte nedostatečně tepelně upravené živočišné potraviny, zejména maso, ryby, zvěřinu a vejce.
- Čerstvou zeleninu a ovoce konzumujte pečlivě omyté.
- Nekonzumujte pochoutkové saláty, lahůdky a další předem připravované pokrmy studené kuchyně.
- Nepijte vodu z neověřených studní nebo povrchových přírodních zdrojů.
- Pokud vodu filtrujete, měňte pravidelně filtry.

Hygienická pravidla pro přípravu jídla, zejména v průběhu a těsně po skončení chemoterapie.

- Myjte si ruce mýdlem a teplou vodou po dobu minimálně 20 sekund.
- Pokud nejsou voda a mýdlo dostupné, použijte dezinfekční roztok.
- Udržujete v čistotě příbory, krájecí prkénka a pulty pro přípravu a konzumaci pokrmů.
- Měňte často utěrky, ručníky a mycí houbičky.
- Při přípravě jídla oddělujte a nekontaminujte vzájemně jednotlivé suroviny, zejména ve studené kuchyni.
- Uchovávejte odděleně syrové maso, ryby a vejce od potravin určených k přímé konzumaci.
- Používejte zvláštní krájecí prkénko na syrové maso, drůbež a ryby.
- Pokrmy připravujte dostatečně dlouho a při dostatečně vysokých teplotách, (vnitřní teploty minimálně 65 - 75 °C).
- Jídla uchovávejte zabalená v chladničce nebo mrazáku.
- Chlazení nebo mrazení provádějte bez odkladu do jedné hodiny po přípravě, aby se předešlo pomnožení bakterií.
- Provozní teplotu udržujte v rozmezí 2 - 4 °C stupně v ledničce a pod -16 °C v mrazáku.
- Kontrolujte exspirační doby na výrobcích.

Pomoc nutričního terapeuta a lékaře nutricionisty

Klinická výživa a nutriční terapie zahrnují medicínské postupy, které jsou určeny pro situace, kdy běžná dieta nestačí k dostatečnému zabezpečení výživových potřeb organismu v nemoci. Tyto postupy zahrnují posouzení stavu výživy, stanovení individuálního výživového plánu, dietní poradenství, specializovanou dietoterapii a metody umělé výživy .

Nutriční terapeut vám může pomoci s výběrem vhodné diety v rámci ambulantní i nemocniční péče a s řadou dalších problémů, které se týkají vašeho nutričního stavu a zabezpečení výživových potřeb. Nutriční terapeut při řešení těchto problémů spolupracuje s ostatními členy zdravotnického týmu, zejména ošetřujícími lékaři a lékaři se specializací v klinické výživě a metabolické péči, tzv. nutricionisty.

Příklady situací, kdy je vhodné vyhledat pomoc nutričního terapeuta:

- výběr vhodné diety nebo současná dieta mi nevyhovuje
- nejistota ohledně množství nebo složení diety
- obavy z výživového stavu
- nechtěná ztráta nebo naopak zvyšování tělesné hmotnosti
- nechutenství nebo odpor k jídlu
- problémy s příjmem potravy a polykáním
- přítomnost zažívacích obtíží, zejména pokud se vyskytují v souvislosti s příjmem jídla
- nespokojenost se stravovacími službami ve zdravotnických zařízeních
- nedostatek informací o vhodném způsobu stravování a přípravě pokrmů

Odpověď na často kladené otázky 4:

Je pravda, že některé druhy ovoce a zeleniny není vhodné konzumovat v průběhu chemoterapie, např. grapefruit, brokolici nebo soju?

Například grapefruit a některé další citrusy skutečně mohou při zvýšené konzumaci ovlivňovat metabolismus specifických léků včetně některých druhů chemoterapie v játrech. Tato situace je však velmi vzácná a záleží na konkrétní situaci. Vždy je vhodné tyto dotazy konzultovat s vaším lékařem v průběhu konkrétní chemoterapie.

Obecně platí, že pokud vás váš lékař nebo lékárník neupozorní na možný poblém, není třeba se obávat a omezovat v konzumaci zeleniny a ovoce. Důležitější je spíše riziko konzumace čerstvé zeleniny a ovoce při snížené obranyschopnosti organismu v důsledku neutropenie, která chemoterapii může doprovázet.

Prostředky umělé výživy

Umělá výživa je určena pro situace, kdy není možné nebo se nedaří pokrýt nutriční potřeby pomocí běžné stravy nebo specializovaných diet. Umělou výživu lze příjmat ústy (pitná výživa, tzv. sipping) ve formě ochucených výživových doplňků, které jsou buď tekuté, nebo v podobě různých krémů. V případech, kdy není možné příjmat dostatečné množství výživy ústy, ale jsou zachovány funkce zažívacího ústrojí, je podávána umělá výživa hadičkou (sondou) přímo do žaludku nebo tenkého střeva (enterální sondová výživa).

Konečně pro případy, kdy funkce střeva není dostatečná nebo není technicky možné výživu do střeva podávat, je určena specializovaná nitrožilní (parenterální) výživa ve formě infuzí živin přímo do krevního řečiště. Umělá výživa je indikována pouze v situacích, kdy její výhody převažují nad rizikem komplikací z podvýživy, která je spojená s nevhodným nebo nedostatečným příjmem živin v běžné stravě. Často je možné kombinovat běžnou dietu s umělou výživou. Vždy se upřednostňuje zachování přirozených funkce příjmu a zpracování živin trávicí soustavou. Váš zdravotnický tým je připraven vám pomoci umělou výživu dobře zvládnout, pokud ji budete při léčbě potřebovat.

Nejčastější důvody pro podávání umělé výživy:

- pokles tělesné hmotnosti nebo dehydratace
- problémy při polykání
- nechutenství a nepřekonatelný odpor k jídlu
- nedostatečná funkce střeva (zvracení, průjmy, vysoké odpady ze stomie)

Význam fyzické aktivity

Jak již bylo uvedeno výše, fyzická aktivita je nezbytná pro naše zdraví a v prevenci podstatné části nemocí včetně nádorových onemocnění. Pravidelná fyzická aktivita nemá jen pozitivní vliv na zdraví, ale může být zdrojem osobní radosti, a dokonce i součástí společenského života. V průběhu nemoci má dostatečný pohyb a cvičení snad ještě větší význam než ve zdraví. Je totiž nezbytnou součástí našeno uzdravení. Udržet nebo dokonce začít s pravidelnou fyzickou aktivitou v průběhu nemoci není jednoduché.

Obtížná je zejména přítomná únava a další průvodní příznaky nemoci. Přesto se jedná o aktivitu, která stojí za námahu. Po překonání počátečních obtíží se budete cítit silnější a získáte novou energii potřebnou pro pokračování v léčbě a také k uzdravení. Dlouhodobý přínos pravidelného pohybu se projeví prakticky ve všech orgánových soustavách těla od pohybové (větší svalová síla a odolnost kostí), přes oběhovou (zlepšené prokrvení) až po centrální nervovou (zdroj dobré nálady). Pohyb příznivě ovlivňuje hormonální a zánětlivou aktivitu v těle a zlepšuje využití podávané výživy pro obnovu tkání a hojení ran.

Hlavní přínosy pravidelné pohybové aktivity ve zdraví a nemoci:

- snížení nechtěné nadváhy
- rychlejší rekonvalescence v nemoci a načerpání nových sil pro zdraví
- lepší kvalita života
- příležitost pro společenské vyžití
- lepší nálada a myšlení

Jak začít s pohybovou aktivitou v průběhu onkologické léčby?

- Získejte informace se o vhodných způsobech pohybové aktivity od vašeho lékaře a dalších členů zdravotnického týmu, zejména fyzioterapeutů.
- Pokud začínáte, pomalu a postupně navyšujte trvání i intenzitu zátěže.
- Začněte s běžnými denními aktivitami, příjměte pomoc druhých jen v nezbytném rozsahu a jen po nezbytně dlouhou dobu.
- Zpočátku se zaměřte na jednoduchá cvičení, která se naučíte na začátku, ideálně pod vedením fyzioterapeuta a která potom opakujete několikrát v průběhu celého dne. Lépe kratší dobu a častěji, aby nedošlo k vyčerpání a únavě.
- Ideální je pro začátek krátká chůze nebo podle možností jízda na kole v bezpečném a přehledném prostředí.
- Neváhejte si stanovit rehabilitační plán, případně využijte pomoc fyzioterapeuta:

  → vyberte si aktivitu, která vám přináší největší potěšení
  → zvolte si realistický cíl
  → stanovte si odměnu za splnění cíle
  → veďte si pravidelné záznamy
  → najděte si kamaráda(y) pro společnou pohybovou aktivitu
  → nestresujte se, pokud se vám nebude zpočátku dařit
  → užívejte si radost z výsledků a sdílejte ji s lidmi okolo vás

SHRNUTÍ

Věříme, že tento informační materiál vám pomůže dodržovat doporučení z hlediska potřebné výživy, přiměřené pohybové aktivity a důvěryhodné komunikace se zdravotnickým týmem. Neméně důležitý je také váš dobrý psychický stav. Mějte na mysli, že v dnešní době, díky pokroku v léčebných metodách, se většinu onkologických onemocnění podaří vyléčit nebo dlouhodobě stabilizovat s velmi dobrou kvalitou života.

Na druhou stranu nemoc je třeba přijmout s určitou pokorou a bojovat za uzdravení. Dbejte na svůj vzhled, i když můžete mít pocit, že vás nemoc poznamenala. Udržujte příjemné vztahy s blízkými a nebojte se přijmat jejich lásku a péči. Bylo by chybou uzavřít se jen v domácím prostředí, určitě pomáhá komunikace s přáteli. Pokud je to možné, nepřerušujte účast na kulturních a dalších společenských událostech.

Pokud si nejste jistá, jaké aktivity jsou pro vás ze zdravotního hlediska vhodné, poraďte se s lékařem. Není třeba svoji nemoc skrývat, ale spíše se stát svým postojem inspirací pro své okolí.

AUTOR

doc. MUDr. František Novák, PhD. *je absolventem 1. LF UK v Praze, docentem v oboru vnitřní nemoci se specializací v klinické výživě a intenzivní metabolické péči a intenzivní medicíně. Pracuje na 4. interní klinice gastroenterologie a hepatologie 1. LF UK a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze jako vedoucí lékař ambulance pro poruchy výživy a metabolismu a ústavní dietolog.*

Je vědeckým sekretářem výboru Společnosti pro klinickou výživu a intenzivní metabolickou péči ČLS JEP a členem výboru Evropské společnosti klinické výživy a metabolismu ESPEN.

Jeho hlavními oblastmi profesního zájmu jsou klinická výživa, domácí enterální a parenterální nutriční podpora, malnutrice v nemoci a farmakonutriční možnosti ovlivnění zánětlivé odpovědi.

doc. MUDr. František Novák, Ph.D.

Užitečné odkazy pro pacientky

http://www.skvimp.cz/nutricni-ambulance/

https://www.linkos.cz/pacient-a-rodina/pece-o-pacienta/vyziva/vyziva-onkologicky-nemocneho/

Kontakty pro objednání a konzultaci

NUTRIČNÍ TERAPEUT

Bc. Lenka Křižanová, Gynekologicko-porodnická klinika VFN
email: lenka.krizanova@vfn.cz

NUTRIČNÍ AMBULANCE – LÉKAŘI NUTRICIONISTÉ

MUDr. Eva Meisnerová a doc. MUDr. František Novák, Ph.D.
Ambulance pro poruchy metabolismu a výživy
IV. Interní klinika
U nemocnice 2, Praha 2
telefon pro objednání: 224 962 865

Brožura je součástí vzdělávacích materiálů, speciálně vytvořených v rámci projektu „Zlepšení péče pro pacienty“.

Projekt „Zlepšení péče pro pacienty“ je jedním z projektů ENGAGe (European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups) - evropské sítě pacientských organizací věnujících se gynekologicko onkologickým onemocněním.

ENGAGe je součástí Evropské společnosti pro gynekologickou onkologii (ESGO).

Poděkování za neustálou ochotu a práci proto patří všem členům Výkonné rady ENGAGe, pracovníkům ESGO kanceláře a všem z projektového týmu, kdo na projektu „Zlepšení péče pro pacienty“ spolupracují.

Web: https://engage.esgo.org
Email: engage@esgo.org

Tisk této brožury byl finančně podpořen vzdělávacím grantem od firem Clovis Oncology, Inc. a AstraZeneca. Firmy se nepodílely na obsahu brožury a ani do něj nijak nezasahovaly.

REFERENCE

1/ Rock CL, Doyle C, Demark-Wahnefried W, Meyerhardt J, Courneya KS, Schwartz AL, Bandera EV, Hamilton KK, Grant B, McCullough M, Byers T, Gansler T. Nutrition and physical activity guidelines for cancer survivors. CA Cancer J Clin. 2012 Jul-Aug;62(4):243-74.

2/ Arends J, Bachmann P, Baracos V, Barthelemy N, Bertz H, Bozzetti F, Fearon K, Hütterer E, Isenring E, Kaasa S, Krznaric Z, Laird B, Larsson M, Laviano A, Mühlebach S, Muscaritoli M, Oldervoll L, Ravasco P, Solheim T, Strasser F, de van der Schueren M, Preiser JC. ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. Clin Nutr. 2017 Feb;36(1):11-48.

3/ Arends J, Baracos V, Bertz H, Bozzetti F, Calder PC, Deutz NEP, Erickson N, Laviano A, Lisanti MP, Lobo DN, McMillan DC, Muscaritoli M, Ockenga J, Pirlich M, Strasser F, de van der Schueren M, Van Gossum A, Vaupel P, Weimann A. ESPEN expert group recommendations for action against cancer-related malnutrition. Clin Nutr. 2017 Oct;36(5):1187-1196.

4/ American Institute for Cancer Research. Dostupné na http://www.aicr.org/assets/docs/pdf/education/heal-well-guide.pdf.

ENGAGe

ESGO | European Network of Gynaecological Cancer Advocacy Groups