



LIGA PROTI RAKOVINE

Liga proti rakovine, občianske združenie, pomáha na Slovensku onkologickým pacientom a blízkym vyše 35 rokov s množstvom **BEZPLATNÝCH** psychosociálnych projektov a v prevencii onkologických ochorení.

Na prevencii nám záleží

Ročne realizujeme desiatky edukačných podujatí, kampaní a prednášok pre firmy a školy. V spolupráci s odborníkmi vytvárame rôzne edukačné materiály.

Bezplatná odborná Onkoporadňa pre pacientov a ich blízkych:



0800 11 88 11
poradna@lpr.sk

Registrujte sa



OnkoForum.sk
Diskusná platforma Ligy proti rakovine

Viac o bezplatných programoch LPR pre onkologických pacientov a ich rodiny nájdete na www.lpr.sk.

Spojte sa s nami

+421 2/52 92 17 35

lpr@lpr.sk www.lpr.sk

LIGA PROTI RAKOVINE (LPR)

ligaprotirakovine

© Vydala Liga proti rakovine SR (február 2025)



Ak sa vám naša činnosť páči, môžete ju priamo podporiť príspevom na účet: SK65 0200 0000 0001 0483 2012



Potraviny bohaté na bielkoviny

→ Tvrdý syr



Rozpustiť na pečivo, na ryby. Nastrúhať, pridať do polievok, zeleninových jedál, zemiakovej kaše, do ryže, do cestovín.



→ Tvaroh

Mixovaný s ovocím (na sladko), so zeleninou, sardinkami (na slano). Pridať k cestovinám, vaječným jedlám, omeletám.

Použiť so želatínou, pudingom, na lievance.

→ Sušené mlieko



Pridať do mliečnych koktailov, vaječného krému, pudingov.

Ku každej šálke mlieka pridať 1 polievkovú lyžicu sušeného mlieka.

Pridať do smotanovej polievky, do zemiakovej kaše, do pečiva.

→ Jogurt, zmrzlina



Pridať do mliečnych nápojov, koktejlů, zamiešať do ovocia, do kompótov, do nátierok.

Jogurt pridať do cesta na múčniky.



→ Varené vajce

Nasekať na drobno, pridať k šalátom, dressingom, zelenine, do nákypov, nátierok.

(Vajcia sú zdrojom bielkovín vysokej biologickej hodnoty.)

→ Vaječný bielok



Aj vo väčšom množstve.

Používať na trhu dostupné potraviny z vaječnej bielkoviny.



→ Vaječný žltok

Pridať do zemiakovej kaše, zeleninového pyré, špenátu, omáčok, polievok, nátierok, do mliečnych nápojov, do pudingov, tvarohu.

Na prípravu vaječného krému s použitím kondenzovaného mlieka.



→ Strukoviny (hrach, fazuľa, šošovica)

Podľa znášanlivosti, varený hrach alebo fazuľu pridávať do polievok, nákypov, šalátov, nátierok.

→ Sója, tofu (sójový tvaroh)



Tofu sa dá použiť na prípravu nátierok, krémov, omáčok, do polievok, zapekaných cestovín, šalátov, aj pri príprave sladkých dezertov.

Sója ako náhrada mäsa je dobrým zdrojom bielkovín.



→ Mäso (všetky druhy)

Rôzna úprava. Nasekané na drobno pridať k zeleninovým šalátom, do rizota, nákypov, pirohov, polievok, omáčok, k omeletám.

Dobрым zdrojom bielkovín sú aj kuracie drobký a pečeň.

→ Ryby



Ryby čerstvé aj mrazené, filé, konzervované ryby, trešcia pečeň.

Ryby sú cenným zdrojom bielkovín a omega-3 nenasýtených mastných kyselín.

Obsah bielkovín v niektorých potravinách

Sója (pred úpravou, 100 g)	44 g
Tvrdý syr (100 g)	25 - 30 g
Tvaroh tvrdý (100 g)	28 g
Šošovica (pred úpravou, 100 g)	27 g
Hrach, fazuľa (pred úpravou, 100 g)	24 g
Sardinky v oleji (100 g)	21 g
Kuracie mäso (surové, 100 g)	20 g
Rybie filé (surové, 100 g)	17 g
Tvaroh mäkký (100 g)	12 - 16 g
Tavený syr (100 g)	15 g
Hovädzie mäso (surové, 100 g)	15 g
Bravčové mäso (surové, 100 g)	13 g
Cottage cheese (100 g)	12 g
Vajce (1 ks, stredne veľké)	6 g
Jogurt (100 g)	3 - 4 g
Mlieko (100 ml)	3 g

Bielkoviny živočíšneho pôvodu majú vyššiu biologickú hodnotu ako rastlinné bielkoviny.



LIGA PROTI RAKOVINE

VÝŽIVNÁ DIÉTA PRE ONKOLOGICKÉHO PACIENTA



Zásady kvalitnej výživy pri nádorových ochoreniach so sklonom k chudnutiu

- snažte sa každý deň zvýšiť príjem kvalitných potravín (s vysokým obsahom živín)
- snažte sa zabrániť výpadkom v príjme stravy, alebo ich znížte na minimum
- jedzte menšie porcie častejšie, 5 – 6 porcií denne – aj desiatu, olovrant a druhú večeru
- jedzte kedykoľvek v priebehu dňa, nemusíte dodržiavať pevný časový harmonogram
- neodkladajte raňajky, začnite s príjmom stravy hneď ráno
- využívajte čas, keď sa cítite lepšie, k príjmu stravy bohatej na energie a bielkoviny
- majte vždy pri sebe jedlo vhodné napr. ako rýchla desiata – bez nutnosti ďalšej prípravy
- zvýšte pestrosť stravy, snažte sa obohatiť jedálniček, skúšajte nové recepty
- ak máte diétne obmedzenia, poraďte sa s nutričným terapeutom

- jedzte najprv tuhú stravu, nepite pri jedle (pitie zvyšuje pocit sýtosti bez príjmu živín)
- pite pravidelne, ale nie v čase príjmu stravy – pite medzi jedlami alebo po jedle
- nepoužívajte nízkoenergetické potraviny
- ovocie a zelenina na konci jedla vám môžu zvýšiť chuť k ďalšiemu pokrmu
- ak vám vadia pachy teplej stravy, nezdržiajte sa v kuchyni pri varení, vetrajte
- jedzte pomaly, v klude, neponáhľajte sa
- dbajte na atraktívny vzhľad jedla a spôsob jeho servírovania
- vytvorte si pri jedle príjemnú atmosféru – napríklad si pustite hudbu
- meňte miesta, kde jete, zvolte si príjemné prostredie a spoločnosť
- snažte sa mať každý deň fyzickú a duševnú činnosť, pomôže vám to zlepšiť chuť k jedlu
- pravidelné cvičenie pri kvalitnej výžive vám umožní udržať alebo aj zlepšiť svalovú hmotu

Výživa je dôležitý prostriedok, ktorý organizmu dodáva makroživiny – bielkoviny, tuky, sacharidy a mikroživiny – vitamíny a minerálne látky.

Je nevyhnutná pre fungovanie organizmu a naše telo funguje výlučne na energii, ktorú z nej získavame.

V rámci onkologickej liečby má výživa najmä úlohu podpornej starostlivosti, nakoľko pri onkologickom ochorení je zvýšená potreba celkového príjmu energie a plnohodnotných bielkovín v strave.

Liečebná výživa je taká výživa, ktorá má za cieľ zlepšiť zdravotný stav pacientov.

Hlavným cieľom výživnej stravy pri nádorovom ochorení je **zabrániť chudnutiu** a tým aj oslabením organizmu v priebehu protinádorovej liečby.

Už relatívne malý úbytok váhy pri nádorom ochorení je sprevádzaný stratou svalovej hmoty, bielkovín a oslabením imunitného systému. Čím rýchlejšie je chudnutie, tým väčšia je strata svalov a bielkovín. Veľké oslabenie imunity často znemožní dokončiť onkologickú liečbu.

Aj pri prechodnom chudnutí (hoci sa pacientovi neskôr podarí pribrať na váhe) priberie pacient viac tuku ako svalov.

Najlepším prístupom je snažiť sa hneď po zistení nádoru podporovať výživu súčasne s protinádorovou liečbou (operácia, chemoterapia, ožarovanie alebo biologická terapia).

Aby ste si udržali svalovú hmotu, je potrebné súčasne s kvalitnou výživou **pravidelne cvičiť**.

Ak jete jedlo bohaté na bielkoviny a cvičíte svalové cvičenie, využívajú sa tieto bielkoviny prednostne vo svaloch, dochádza k posilneniu svalovej hmoty. Preto sa snažte nielen udržiavať každodenný bežný pohyb, ale navyše cvičte každý deň, keď môžete.

Cvičenie nie je vhodné pri horúčkach, bolestiach, pri veľkej telesnej slabosti alebo vyčerpaní. Ak trpíte **nechutenstvom, problémami s prehĺtaním, bolesťami brucha, zápchou alebo hnačkou**, poraďte sa s lekárom.

Ak máte akékoľvek pretrvávajúce tráviace problémy, spolu s liekmi vám môže pomôcť aj úprava stravy – ideálne je **poradiť sa s nutričným terapeutom**. Rady nutričného terapeuta vyhľadajte aj vtedy, ak máte dlhodobé diétne obmedzenia, alebo pokiaľ neznášate, či vylučujete zo stravy niektorú skupinu potravín (napr. mliečne výrobky, mäso a pod.).

Každý pacient s onkologickou liečbou by mal **poznať svoju telesnú hmotnosť**. Ak máte sklón k chudnutiu, vedzte si záznamy o hmotnosti. Mali by ste sa vážiť 1x týždenne, na tej isté váhe, ráno nalačno po vymočení, v spodnom prádle alebo ľahkom odeve, s presnosťou najmenej na 0,5 kg a zaznamenávať si hmotnosť do kalendára. Ak máte opuchy, váženie hmotnosti nemusí byť v tomto prípade spoľahlivé.

Akonáhle zistíte pokles hmotnosti, mali by ste sa snažiť zvýšiť príjem stravy bohatej na energie, bielkoviny a vitamíny. V takomto prípade je vhodné včas doplniť stravu prípravkami tekutej výživy na pitie (napr. Nutridrink).

Alternatívne diétne postupy nie sú u onkologických pacientov dostatočne účinné pri liečbe nádorových ochorení. Vo väčšine prípadov vedú k **prehĺbeniu podvýživy a k oslabeniu organizmu a jeho imunity**. V žiadnom prípade nie je možné nádor vyhľadávať, pretože jeho rast nie je závislý od živín v strave.

Zloženie výživnej stravy onkologického pacienta

- **Mliečne výrobky (tvaroh, jogurt, tvrdý syr, ...) denne**
- **Mäso (všetky druhy) denne (ryby 2 - 3x týždenne)**
- **Vajce (rôzna úprava) priemerne 1 - 2 ks denne**
- **Pečivo (podľa stavu chrupu aj celozrnné) denne**
- **Zemiaky, ryža, cestoviny denne**
- **Strukoviny (druh a množstvo podľa znášanlivosti) 2x týždenne**
- **Zelenina (aj surová) denne**
- **Ovocie (čerstvé) denne**

- výživná strava by mala pravidelne obsahovať potraviny zo všetkých uvedených skupín
- ak zo stravy vylučujete celú skupinu potravín, snažte sa nahradiť chýbajúce látky inými vhodnými potravinami
- ak máte nechutenstvo k mäsu, zabezpečte si prísun bielkovín z iných potravín, ktoré sú tiež bohaté na bielkoviny (ryby, tvaroh, jogurt, tvrdé syry, vajcia, strukoviny, sója)
- zo strukovín je dobre stráviteľná červená šošovica, cícer alebo lúpaný hrach
- pestrá strava znižuje riziko nerovnováhy vo výžive
- navýšte bielkoviny až na 2 gramy na 1 kg hmotnosti za deň, zaradte denne do jedálnička potraviny, ktoré obsahujú plnohodnotné bielkoviny /viď tabuľka/ – pri onkologickom ochorení je takéto zvýšenie bielkovín bezpečné.

Potraviny s vysokým obsahom energie v malom objeme

→ Maslo

Pridať do polievky, zemiakovej kaše, varenej zeleniny, do omáčok.

→ Rastlinný olej

Pri príprave jedla, pridávať aj do hotových jedál, do polievok, olivový olej pridávať do šalátov.

→ Smotana, šľahačka, plnotučné mlieko

Na prípravu kakaa, múčnikov, lievancov, pudingu, pridať na horkú čokoládu, na čerstvé ovocie, do kávy.

→ Smotana nesladená

Pridať do zemiakovej kaše, zeleninového pyré, namáčať zeleninu.

- všetci pacienti so sklonom k chudnutiu potrebujú zvýšiť príjem energie
- potreba energie sa zvyšuje aj pri fyzickej aktivite, ale cvičenie je nevyhnutné na udržanie svalovej hmoty
- pokiaľ môžete cvičiť, posilujete tým svoju telesnú výkonnosť a odolnosť

→ Kyslá smotana

Pridať k čerstvej zelenine, ovociu, tvarohu, na prípravu múčnikov.

→ Smotanový syr

Na pečivo, do omáčok, natrieť na krekry, pridať k zelenine, do zemiakovej kaše, do polievky.

→ Majonéza (nie však doma pripravená)

Na prípravu dressingov, omáčok, zálievky, kombinovať s mäsom, vajcom, zeleninovým šalátom.

→ Med, džem

Na pečivo, pridať k mliečnym nápojom, jogurtom, ovociu.

→ Sušené ovocie, orechy

Pridať k ryži, pudingu, jogurtom, tvarohu, na prípravu múčnikov a šalátov, kombinovať so strúhanou mrkvou.

- najlepším dôkazom dostatočného príjmu energie je zastavenie poklesu hmotnosti
- všetci pacienti, ktorí chudnú a strácajú svalovú hmotu, majú vysokú potrebu bielkovín (1,5 g/kg hmotnosti)
- pacient vážiaci cca 60 kg by mal prijímať 90 g bielkovín denne