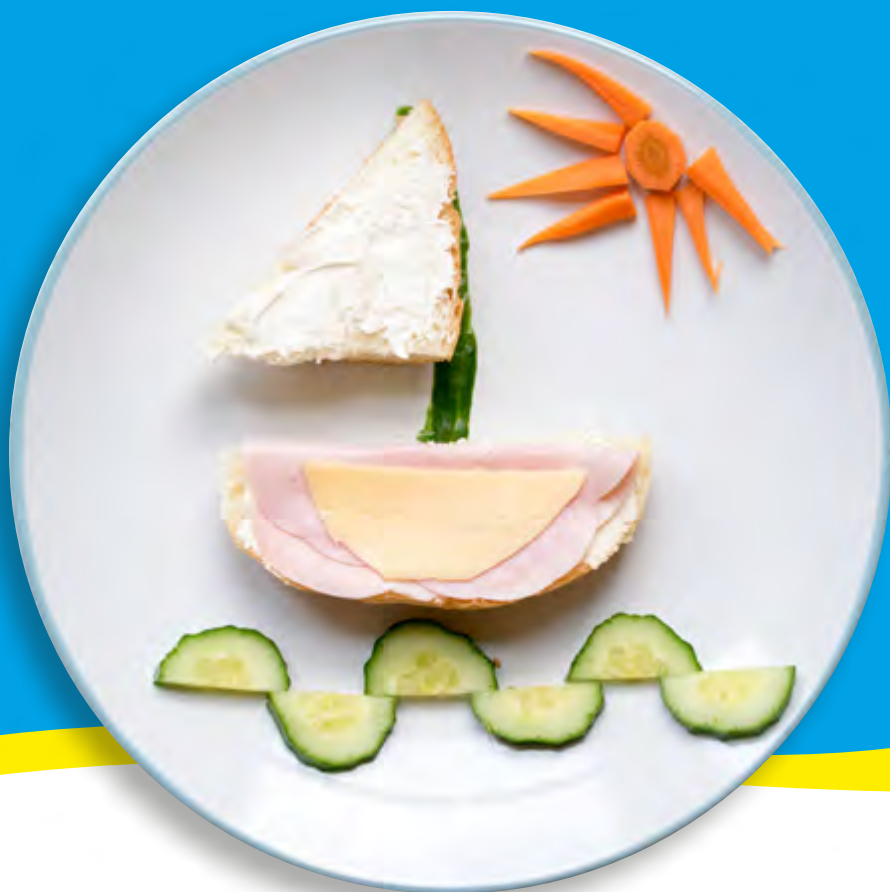


Výživa detí v priebehu liečby onkologického ochorenia





Kto nám pomohol so vznikom tejto príručky?

Odborná recenzia – MUDr. Iveta Valachová, detská gastroenterologička

Svetielko nádeje – www.svetielkonadeje.sk

www.nikolzmoravy.cz – onkologická pacientka, ktorú ochorenie motivovalo k tomu začať robiť čo ju baví, a tak vznikol blog plný chutných a zdravých receptov

www.eliskapivrcova.cz – ďakujeme za fotky detských jedál nutričnej terapeutke a laktačnej poradkyni, ktorá sa aktívne venuje výžive aj pri troch malých deťoch

www.scr.sk – digitálne riešenia budúcnosti

www.redlinedesign.sk – grafický dizajn a fotografia

Obsah

Príhovor	4
Prečo je pre nás výživa tak dôležitá?	5
Ako správne vyberať potraviny pre vaše deti	6
Pyramída výživy pre deti	7
Špecifiká stravovania počas liečby	8
Čo robiť v prípade príliš veľkej straty hmotnosti?	11
Zmeny chuti	12
Mukozitída	13
Hnačka	14
Obstipácia (zápcha)	14
Zvýšená chuť do jedla	15
Diéta počas neutropénie	16
Diabetická diéta	19
Pečeňová a pankreatická diéta	20
Nízkofosfátová diéta	21
Vitamíny a výživové doplnky	22
Výživa po ukončení liečby	24
Pohybová aktivita	25
Zásady bezpečnej prípravy jedál	26
Recepty	28
Banánový chlebík	29
Mrveničkový koláč s ovocím	30
Ovsené slivkové gule	31
Plnený wrap s kuracím mäsom, ajvarom a hummusom	32
Ryžový šalát s tuniakom	33
Špagety s citrónovou ricottou a hráškom	34
Tvarohová pizza s tekvicou Hokkaido, figami a orechmi	35
Tekvicové rizoto s čerstvým syrom a granátovým jablkom	36
Cícerové chrumky	37
 Zdroje	 39



Milí rodičia,

radi by sme vám predstavili našu príručku s odporúčaniami a radami, týkajúcimi sa výživy počas aj po skončení liečby vášho dieťaťa. S onkologickým ochorením prichádza nespočetne veľa nových informácií, liekov, pojmov a liečebných postupov, v ktorých sa musíte zorientovať. Taktiež sa postupne stretávate s nežiaducimi účinkami liečby, ktoré môžu negatívne ovplyvniť aj príjem potravy vášho dieťaťa. Rodičia sú veľakrát prekvapení zmenou chutí u ich detí, alebo nemajú istotu, ktoré jedlá môžu počas liečby podávať.

Preto sme sa rozhodli zosumarizovať základné informácie o potravinách, ktoré považujeme za vhodné počas jednotlivých fáz liečby, rady, ako zmierniť nežiaduce účinky liečby, zásady správneho spracovania a uskladnenia potravín, ako aj zopár receptov, ktorými sa môžete inšpirovať.

Dúfame, že pre vás bude tento text inšpiráciou a pomocou. V prípade akýchkoľvek otázok neváhajte osloviť nutričné terapeutky, ktoré vám budú na klinike každý deň k dispozícii.

Váš nutričný tím

Prečo je pre nás výživa tak dôležitá?

Deti s onkologickým ochorením majú v dôsledku samotnej choroby a jej liečby zvýšené nároky na príjem všetkých zložiek potravy. Zároveň potrebujú dostatočné množstvo živín na zabezpečenie rastu a vývoja. Preto sú zdravé stravovacie návyky počas liečby mimoriadne dôležité. Umožňujú deťom udržať si zdravú hmotnosť, silu a svalovú hmotu. Dostatočná výživa pomáha zvládať vedľajšie účinky a komplikácie náročnej liečby. Znižuje výskyt infekcií, zrýchľuje a zlepšuje hojenie rán, zabezpečuje dostatočný príjem potrebných vitamínov a minerálnych látok. V súčasnosti existujú presvedčivé dôkazy o tom, že stav výživy detí s rakovinou, či už s nadváhou alebo s podváhou, ovplyvňuje výsledky liečby.

Naše ciele

- ☉ Zabezpečiť dostatočný príjem živín.
- ☉ Dosiahnuť a udržať zdravú, veku primeranú hmotnosť.
- ☉ Usilovať sa o zachovanie svalovej hmoty.
- ☉ Umožniť výber jedla podľa toho, čo dieťaťu chutí.
- ☉ Pravidelné konzultácie s nutričným terapeutom, pomoc pri riešení problémov so stravou.

Náš tím



MUDr. Kristína Horváthová

lekárka

kristina.horvathova@dfnbb.sk



Mgr. Ivana Baranová

nutričná špecialistka

ibaranova@dfnbb.sk



Mgr. Marta Kubánová

nutričná špecialistka

mkubanova@dfnbb.sk

Ako správne vyberať potraviny pre vaše deti

Kvalitná a vyvážená strava je základom správneho rastu a vývoja vášho dieťaťa. Podľa svetových odborníkov by mala byť každodenná strava pestrá a rôznorodá, aby zabezpečila dostatočný príjem bielkovín, sacharidov a tukov, ako aj vitamínov a minerálov. Zloženie jedla by malo byť nasledovné:

Zelenina a ovocie:

Čím viac, tým lepšie. Ponúkať rozličné druhy rôznych farieb, surové aj tepelne opracované (vyhýbajte sa vareniu vo veľkom objeme vody, v ktorom sa môžu biologicky aktívne látky „stratiť“), prípadne vo forme smoothie. Zemiaky ani hranolky sa medzi zeleninu nepočítajú. Takisto neodporúčame namiesto ovocia deťom ponúkať ovocné džúsy (rozumné množstvo je 1 malý pohár denne).

Obilniny

Obilninové kaše, vločky, pečivo, chlieb, cestoviny, ryža - mali by tvoriť najväčšiu časť jedálnečka, pretože sú najlepším zdrojom energie. Deťom od troch rokov odporúčame preferovať celozrnné pšeničné alebo ražné výrobky – pečivo, chlieb aj cestoviny. Vhodná je aj hnedá (nelúpaná) ryža, quinoa, amarant či pšeno. Pre deti do troch rokov nie sú vhodné celozrnné výrobky, a to kvôli vyššiemu obsahu vlákniny.

Zdravé bielkoviny

Chudé mäso, ako hydina, ryby, králik. Vaječný bielok, strukoviny a orechy. Obmedziť príjem červeného mäsa (najmä bravčového, hovädzie je vhodnejšie) a úplne sa vyhýbať spracovaným mäsovým výrobkom (saláma, párky, klobásky...), prípadne vyberať také, v ktorých je obsah mäsa minimálne 95 %.

Tuky

Preferovať tie, ktoré sú pri izbovej teplote tekuté (olivový, slnečnicový, repkový, ľanový, rybí olej) pred tými, ktoré sú tuhé (sadlo, loj, tuk v tučnom mäse a údeninách, kakaový, kokosový, palmový tuk). Výnimkou sú kvalitné margaríny a maslo, ktoré sú vhodné v primeranom množstve a je dobré ich pravidelne striedať. Zdrojom zdravých tukov sú aj vaječné žĺtky, orechy a semená. Pozor na lístkové cestá a na cukrárske polevy či polevy na sušienkach, müsli tyčinkách, orieškoch, ovoci atď., ktoré sa práve vďaka obsahu „tuhých tukov“ neroztekajú – tieto potraviny sú úplne nevhodné. Na studenú kuchyňu sú ideálne za studena lisované oleje (panenský olivový, repkový, olej z orechov...), na tepelnú úpravu naopak iba rafinované oleje (klasický repkový).

Mliečne výrobky

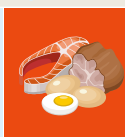
Mlieko, jogurty a jogurtové nápoje, kyslomliečne výrobky (napr. acidofilné mlieko), tvaroh či syry by mali byť každodennou súčasťou jedálnečky, sú dobrým zdrojom vápnika a vitamínu D. Ideálne sú polotučné výrobky (1,5 % tuku) a syry s obsahom tuku okolo 30 %. Je však potrebné vyhýbať sa nepasterizovaným výrobkom a výrobkom s ušľachtilými plesňami (napr. Niva, Camembert a pod).

Nezabúdajte na dostatočný pitný režim. Ideálna je čistá voda alebo nesladený čaj. Sladkosti a sladené nápoje by mali deti konzumovať len príležitostne a v malých množstvách, a následne ich vyvažovať denne ovocím a zeleninou či vhodným pohybom.



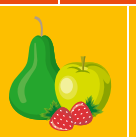
Pyramída výživy pre deti

Potraviny slúžiace
na dochutenie
(soľ a cukor)

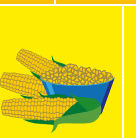
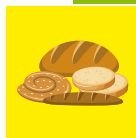


Potraviny
bohaté na
bielkoviny
a orechy

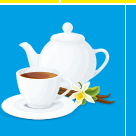
Zelenina



Ovocie



Obilniny



Nápoje

Špecifiká stravovania počas liečby

Nízky príjem potravy a nechutenstvo

Najčastejšie príčiny zníženej chuti do jedla počas liečby sú žalúdočná nevoľnosť, zvracanie, zmena chutí, pocit „zlej chuti“ v ústach, pocit plnosti. Ako s tým bojovať?

- ☉ Ponúkať dieťaťu jedlo častejšie a podávať menšie porcie.
- ☉ Preferovať jedlo, ktoré mu chutí, nenútiť ho jesť veci, ktoré nemá rado (počas chemoterapie sa môžu jednotlivé chute meniť, preto to, čo dieťaťu zvyklo chutiť, zrazu nemusí...).
- ☉ Jeť pred podaním chemoterapie, nie po (min. 1 hodinu vopred).
- ☉ Podporovať dieťa v jedle vtedy, keď mu najviac chutí – pokojne aj v nezvyčajných časoch.
- ☉ Vyhýbať sa masným a ťažkým jedlám – spomaľujú vyprázdňovanie žalúdka.
- ☉ Obmedziť výrazne korenisté a pikantné jedlá.





- ☉ Ak má dieťa nauzeu (pocit na zvracanie) snažte sa vyberať jedlá bez výraznej arómy. Taktiež sa vyhýbajte príprave teplých jedál v blízkosti dieťaťa.
- ☉ Ješť najprv tuhé jedlá a nepiť tekutiny počas či bezprostredne pred jedlom.
- ☉ Po každom jedle si vypláchnuť ústa vodou.
- ☉ Skúsiť studené jedlá a nápoje – smoothie, mliečne výrobky, sendviče.
- ☉ Snažiť sa zachovať si stravovacie návyky a spoločné stolovanie, a zároveň zabezpečiť príjemné prostredie a pohodlie pri jedle. Pri nevoľnosti po jedle je vhodný odpočinok v polosedie.
- ☉ Jedlo chutne a lákavo upravovať, prípadne upraviť do požadovanej konzistencie, napr. rozmixovať alebo zahusťiť tekuté jedlá pomocou na to určených prípravkov (konkrétny prípravok vám odporučí lekár alebo nutričný terapeut).
- ☉ Pochváliť dieťa za zjedené jedlo – aj malá porcia sa počíta!
- ☉ Podávanie výživovo kompletných prípravkov (tzv. nutridrinky) – ako doplnok alebo úplná náhrada stravy. Je možné vybrať si z veľkej ponuky prípravkov v podobe nápojov, pudingov, nápojov podobných jogurtom, prípadne džúsov. K dispozícii je aj množstvo príchuť vrátane prípravkov bez chuti. Môžu sa piť/ješť samostatne, prípadne zakomponovať do jedla – na to sú vhodné tekuté výrobky aj výrobky v podobe prášku. Vhodný prípravok vyberieme spolu s nutričným terapeutom na mieru.

Kvôli náročnosti liečby a problémom so stravovaním, ktoré sa v jej priebehu môžu vyskytnúť, odporúčame navyšovať kalorický príjem v dňoch, kedy sa dieťa cíti dobre.

Ako to urobiť?

- ☉ Ponúkať dieťaťu plnotučné a smotanové mliečne výrobky.
- ☉ Do sladkých aj slaných jedál pridávať kyslú/sladkú smotanu, maslo, olivový olej, med...
- ☉ Nepiť tekutiny pred jedlom ani počas jedla.
- ☉ Ponúkať jedlo často, nezabúdať na pravidelnosť (raňajky, desiata, obed, olovrant, večera, druhá večera).
- ☉ Vyhýbať sa „prázdny kalóriám“ – ovocným nanukom, cukríkom, lízankám atď., ktoré môžu zbytočne potláčať hlad. Ak má dieťa chuť na sladké, nahradte ich kvalitnou smotanovou zmrzlinou, tvarohovým dezertom alebo celozrnnými sušienkami.
- ☉ Zvyšovanie kalorického príjmu neznamená podávanie fast foodu a iných mastných/vyprážaných a nezdravých potravín – dbajte na to, aby ste dieťaťu ponúkali výživné a kvalitné potraviny.





Čo robiť v prípade príliš veľkej straty hmotnosti?

Ak sa napriek všetkým uvedeným radám nepodarí zastaviť úbytok hmotnosti, vieme zasiahnuť viacerými spôsobmi:

- ☉ Podávanie výživy cez nazogastrickú sondu – je to hadička, ktorá sa zavedie cez nos až do žalúdka, pomocou ktorej podávame dostatočné množstvo tekutej výživy. Toto riešenie je vhodné u detí, u ktorých je zachovaná správna funkcia tráviaceho traktu a dôvodom ich nízkeho príjmu stravy je nechutenstvo. Túto možnosť uprednostňujeme, pretože pri nej tráviace orgány „nezlenivujú“.
- ☉ PEG/PEJ (perkutánna endoskopická gastrostómia/jejunostómia) – ak predpokladáme, že dieťa dlhodobo nebude schopné prijímať dostatočné množstvo stravy, môže byť zavedená hadička do žalúdka/tenkého čreva priamo cez brušnú stenu. Stravu podávame niekoľkokrát denne cez striekačku alebo kontinuálne pomocou špeciálnej pumpy. Tým zabezpečíme dostatočný prívod stravy. Ak to stav dieťaťa umožňuje, môže popri tejto výžive jesť stravu aj normálnym spôsobom.
- ☉ Parenterálna výživa – podávanie vysokokalorickej tekutej výživy priamo do žily.

Lekár a nutričný terapeut vám podrobne vysvetlia všetky možnosti a spoločne vyberiete tú najvhodnejšiu metódu pre vaše dieťa.

Zmeny chuti

- ☉ Pri nepríjemných pachutiach zapíjať jedlo tekutinami.
- ☉ Pred aj po jedle vyplachovať ústa a dodržiavať dôkladnú zubnú hygienu.
- ☉ Pri kovovej pachuti v ústach vymeniť kovový príbor za plastový, nepodávať jedlo a nápoje z plechoviek.
- ☉ Zvýrazniť chuť jedla tak, ako to dieťaťu vyhovuje – pridať korenie, bylinky, osladiť, osoliť, zvýšiť kyslosť pomocnou citrónu alebo zálievok...
- ☉ Ponúkať dieťaťu jedlá, na aké má práve chuť.
- ☉ Ak je chuť iba na ovocie, skúsiť k nemu pridať napríklad smotanu, aby bol zachovaný príjem bielkovín.





Mukozitída

Častým problémom počas liečby je bolestivý zápal sliznice najmä v ústach, ktorý môže byť spojený s tvorbou áft. Vtedy je prirodzené, že dieťa kvôli bolesti odmieta jesť. Ak je bolesť príliš veľká, nenúťte dieťa jesť nasilu, toto obdobie vieme prekonať podávaním výživy cez centrálny žilový katéter. Väčšinou to trvá iba niekoľko dní a následne po zlepšení stavu je už dieťa schopné jesť normálne.

- ☉ Dôležitá je dostatočná hygiena úst a pravidelné vyplachovanie úst odporúčanými prípravkami.
- ☉ Vyhýbať sa kyslým, slaným, štiplavým a korenistým jedlám a nápojom. Nevhodné sú aj suché a tvrdé potraviny, jedlo by nemalo byť ani príliš teplé.
- ☉ Piť dostatok tekutín – udržiavať sliznicu úst vlhkú.
- ☉ Vhodné sú tekuté/kašovité a chladnejšie jedlá – polievky, zemiakové a obilninové kaše, cestoviny s omáčkou, puding, detská výživa, jogurty a jogurtové nápoje atď. Pomôcť môže aj nanuk alebo zmrzlina.
- ☉ Vyberať potraviny s vyšším obsahom energie – plnotučné mliečne výrobky, krémové polievky so smotanou, prípadne stravu nutrične obohatovať – proteínový prášok, maltodextrín či zahusťovať pre uľahčenie prehltnutia – **konkrétne prípravky vám odporučí lekár alebo nutričný terapeut.**
- ☉ Používať slamku.

Hnačka

Pri hnačke je veľmi dôležitý dostatočný príjem tekutín. Prechodne vylúčime všetky mliečne výrobky, s výnimkou bezlaktózových – tie je možné podávať aj pri hnačke. Prvé dni, prípadne po jednodňovej hladovke, ponúkajte dieťaťu iba suché biele pečivo, varenú ryžu a ryžový odvar, mrkvový odvar, banán, detskú výživu – sú to potraviny, ktoré nedráždia tráviaci trakt. Vylúčte všetky korenisté a pikantné jedlá, vyprážané a tučné pokrmy, nafukujúcu zeleninu (kel, kapusta, karfiol, hrášok, paprika, cibuľa...), orešky a ovocie so šupkou. S postupným zlepšovaním stavu môžete zaradiť netučný kurací vývar, zemiakovú kašu bez mlieka a masla a jablkový kompót. Ako posledné podávajte mliečne výrobky – začnite s kysnutými (kefir, jogurt), až na záver zaradte klasické mlieko.

Obstipácia (zápcha)

Pri zápche je dôležité, aby vaše dieťa prijímalo dostatok potravín s vysokým obsahom vlákniny – zeleninu a ovocie, celozrnné pečivo, ovsené vločky a pod. Ošetrojúci lekár vám môže odporučiť aj vlákninu vo forme prášku, rozpustnú vo vode. Pri jedle sa snažte dodržiavať pravidelnosť, pokiaľ to nie je nutné, tak neprerušujte príjem jedla na dlhšiu dobu. Taktiež zvýšte príjem tekutín (okrem čiernych čajov), vhodné sú aj ovocné šťavy a mlieko. Nemenej dôležitý je pohyb – jeho nedostatok môže zápchu zhoršovať. Ak tieto opatrenia nepomôžu, prechodne do liečby nasadíme laxatíva – lieky, ktoré vášmu dieťaťu pomôžu ľahšie sa vyprázdniť.

„Nemenej dôležitý je pohyb – jeho nedostatok môže zápchu zhoršovať.“



Zvýšená chuť do jedla

V určitých fázach liečby, najmä pri užívaní kortikosteroidov, môže nastať opačný prípad a vaše dieťa bude pociťovať zvýšenú chuť do jedla. Často dôjde k zvýšeniu hmotnosti – kvôli strate svalov, nárastu tukovej hmoty a najmä kvôli zvýšenému zadržiavaniu vody v tele. Tieto vedľajšie účinky po vysadení kortikosteroidov ustúpia, ale je dôležité, aby si dieťa z tejto fázy liečby neponechalo nevhodné stravovacie návyky. Počas liečby nie je žiaduca redukcia hmotnosti, avšak treba mať na pamäti, že výrazný nárast hmotnosti má tiež nežiaduce účinky, ktoré môžu zvyšovať výskyt komplikácií počas liečby, ovplyvňujú efekt liečby a niektoré môžu pretrvávať dlhodobo aj po ukončení liečby (zvýšený krvný tlak, cukrovka, srdcovo-cievne ochorenia, zvýšená záťaž pohybového aparátu, zvýšené riziko tvorby krvných zrazenín...). V tomto prípade je dôležité zachovávať nasledujúce pravidlá:

- ☉ Rozvrh jedál – stanovte presný čas podávania 3 hlavných jedál a 2-3 doplnkových jedál. Podporte dieťa v tom, aby počkalo aspoň 20 minút po jedle, kým si bude pýtať viac (približne toľko času trvá, kým máme po dojedaní pociť sýtosť).
- ☉ Kontrolujte príjem soli v potrave, pretože deti majú často zvýšenú chuť na slané. Snažte sa obmedziť najmä fast food (pizza, kebab, hamburgery...) a spracované potraviny, slané tyčinky, chipsy a pod. Pri vysadzovaní kortikoidov však môže nastať situácia, že bude naopak žiadúci zvýšený príjem soli. O tom vás bude informovať ošetrojúci lekár.
- ☉ Nezabúdajte na ovocie a zeleninu. Jedlá s vyšším obsahom vlákniny zvyšujú pocit sýtosti.
- ☉ Zdravé snacky. Majte vždy po ruke zdravé drobnosti, ak má dieťa chuť na nejakú maličkosť – napríklad obľúbené ovocie a zeleninu, celozrnné sušienky, syrové korbáčiky, ochutený tvaroh alebo tvarohové tyčinky, pečené cícerové chrumky (nájdete medzi receptami).
- ☉ Aktivity. Zamestnajte dieťa počas dňa činnosťami, ktoré ho bavia, ako sú hry, kreslenie, čítanie. Nezabúdajte na pohybovú aktivitu podľa individuálnych možností.
- ☉ Pozor na kalórie v nápojoch. Väčšinu denného pitného režimu by mala tvoriť voda a neochutený čaj. Vyhybajte sa sladeným nápojom, džúsom a sirupom.

Počas liečby môže byť na prechodné obdobie nutné, aby vaše dieťa dodržiavalo špecifickú diétu. Tie najčastejšie vám podrobnejšie vysvetlíme.

Diéta počas neutropénie

Neutropénia znamená nízky počet neutrofilov v krvi. Neutrofily tvoria podskupinu bielych krviniek, ktoré sú nesmierne dôležité ako prvá línia v boji proti infekciám. Neutropénia patrí medzi najčastejšie nežiaduce účinky protinádorovej liečby. Podľa počtu neutrofilov v krvi rozlišujeme niekoľko stupňov – ľahkú, stredne ťažkú a ťažkú neutropéniu. Pri ťažkej neutropénii sa výrazne zvyšuje riziko infekcií, ktorých príčinou môže byť aj strava obsahujúca mikroorganizmy. Preto je nutné zo stravy vylúčiť niektoré potraviny. O ďalších opatreniach vhodných pri neutropénii vás bude informovať ošetrojúci lekár.



Počas celej liečby sú nevhodné tieto potraviny:

- Surové a nedostatočne tepelne upravené mäso.
- Morské plody, nebalené údené ryby, sushi.
- Nebalené údené mäso, nepasterizované paštéty, zavárané mäso, domáce klobásky a iné mäsové výrobky.
- Trvanlivé salámy s plesňou na povrchu.
- Všetky mliečne výrobky vyrobené z nepasterizovaného mlieka (platí to aj pre doma prevarené čerstvé mlieko).
- Plesňové a zrejúce syry.
- Surové vajcia a produkty zo surových vajec (domáca majonéza, domáca zmrzlina, hollandská omáčka, „riedka“ praženica, vajce „na hniličku“, volské oko s tekutým žĺtkom...).
- Surové korenie a bylinky – nepridávať korenie do hotových pokrmov, ale len počas varenia (tak, aby celý pokrm ešte prešiel tepelnou úpravou).
- Potraviny „po dátume spotreby“, dlho skladované potraviny, potraviny z pultového predaja.
- Ovocie a zelenina napadnuté hnilobou či plesňou – nestačí vyrezať napadnuté miesto, treba vyhodiť celý kus.

Počas ťažkej neutropénie (absolútny počet neutrofilov menej ako 500) nie sú vhodné potraviny:

- Surové ovocie a zelenina, ktoré sa nedajú poriadne umyť a ošúpať (jahody, maliny, broskyne, šalátové listy, pór, nedostatočne tepelne upravený čerstvý karfiol a brokolica, čerstvé bylinky...).
- Sušené ovocie a jedlá, ktoré ho obsahujú (napr. müsli).
- Poškodené, prezreté ovocie.
- Smoothie z čerstvého ovocia a zeleniny.
- Nápoje a jogurty so živou kultúrou (probiotické), kyslá smotana.
- Orechy, semiačka, mak.
- Surový/farmársky med.
- Nepitná voda/voda odobratá z prírodných prameňov.
- Nevhodne skladované potraviny (napríklad pečivo dlhšiu dobu zabalené v igelitovom vrecku).

Namiesto toho sú vhodné potraviny:

- Dobre prepečené mäso a ryby.
- Vákuovo balený údený losos, tuniak z konzervy.
- Vákuovo balená šunka.
- Pasterizované mlieko a mliečne výrobky z pasterizovaného mlieka.
- Pasterizovaný parmezán, mozzarella, syr Halloumi, čerstvé roztierateľné syry (Philadelphia, Lučina)
- Pasterizované a vákuovo balené tvrdé syry (eidam, čedar).
- Vajcia uvarené na tvrdo.



Namiesto toho sú vhodné potraviny:

- Ošúpaná, dobre umývateľná alebo tepelne spracovaná zelenina a ovocie.
- Pasterizované smoothie.
- Balená zmrzlina/nanuk.
- Termix, puding, smotanový krém.
- Pasterizovaný med.
- Čerstvá pitná voda z kohútika, balené vody, balené džúsy z obchodu.





Diabetická diéta

Steroidný diabetes je ďalšou možnou komplikáciou užívania kortikosteroidov. Jedná sa o prechodný stav, pri ktorom dochádza k zvýšenej hladine cukru v krvi. Telo nedokáže vytvoriť dostatočné množstvo inzulínu tak, aby udržalo hodnoty glykémie (cukru v krvi) v norme. Vo väčšine prípadov stačí na úpravu tohto stavu dodržiavanie diabetickej diéty. Môže sa ale stať, že ani úprava stravy nebude dostatočná a vaše dieťa bude prechodne dostávať inzulín.

O hodnotách glykémie vás bude pravidelne informovať ošetrojúci lekár.

S vhodnými a nevhodnými potravinami, rovnako aj s režimovými opatreniami pri diabetickej diéte vám pomôže nutričný terapeut.

Základy diéty:

- ☉ Je nutné dodržiavať stanovený denný kalorický príjem a sacharidové jednotky, ktoré určí lekár. Sacharidová jednotka zodpovedá množstvu 10 g sacharidov v potravine.
- ☉ Pozor na sacharidy v potravinách – obmedziť jednoduché sacharidy, pretože prudko zvyšujú glykémiu po jedle. To platí pre cukor, med, sladkosti a keksy, biele pečivo, čipsy, sladené nápoje, ovocie...
- ☉ Pozor aj na „skryté“ sacharidy – nízkotučné mliečne výrobky, ktoré sú dosladené, nekvalitné párky, salámy, hotové omáčky, kečup, dofarbované tmavé pečivo (často označené ako „viaczrnné“), sterilizovaná zelenina...
- ☉ Preferovať komplexné („pomalé“) sacharidy, ktoré zvyšujú glykémiu postupne a poskytujú pocit sýtosti – celozrnné/ražné pečivo a celozrnné cestoviny, nelúpaná ryža, ovsené vločky, koreňová zelenina, strukoviny. Tieto potraviny obsahujú zároveň aj vlákninu, ktorá pomáha udržať stabilnú hladinu cukru v krvi.
- ☉ Súčasťou každého jedla by mala byť potravina s obsahom bielkovín, ktoré taktiež spomaľujú nárast glykémie (syr, biely jogurt, tvaroh, mäso, vajcia atď.).
- ☉ Dôležitá je pohybová aktivita, ktorá tiež ovplyvňuje hladinu cukru v krvi. Aj počas leukopenického režimu by to mala byť aspoň prechádzka v rámci izby.





Pečeňová a pankreatická diéta

V určitých fázach liečby môže dôjsť k prechodnému poškodeniu pečene a zvýšeniu pečeňových enzýmov. V tomto období je vhodné dočasne podávať stravu s obmedzením tuku, v niektorých prípadoch až pankreatickú diétu. Počas pobytu v nemocnici bude mať vaše dieťa naordinovanú stravu, ktorá spĺňa požiadavky pečeňovej diéty. V tomto prípade je však vhodné ešte nejaký čas dodržiavať zásady diéty, a to aj počas pobytu doma.

- ☉ Vylúčiť prepálené tuky, celkovo obmedziť tepelné spracovanie tukov. Žiadne vyprážané jedlá!
- ☉ Na prípravu jedál používať iba varenie, dusenie alebo grilovanie/pečenie/opekánie bez tuku s prídavkom tekutiny (na nepriľnavom povrchu alebo v alobalu).
- ☉ Čerstvé maslo alebo olej pridávať až do uvarených jedál, aj to v obmedzenom množstve.
- ☉ Nie sú vhodné ani ťažko stráviteľné, nafukujúce a aromatické jedlá (kapusta, kel, cesnak a cibuľa, kysnuté pečivo, strukoviny, celozrnné pečivo, ovocie s jadierkami, zelenina so šupkou).
- ☉ Vylúčiť treba aj masťné mäsa, údeniny, paštéty, smotanú, jedlá nakladané v octe a oleji, čokoládu, orechy, semienka, kokos, mak...
- ☉ Pozor aj na kombináciu tučno-sladkých jedál – nevhodné sú koláče s plnkou, maslové cestá, výrobky z lístkového cesta, smotanové dezerty...

Nízkofosfátová diéta

V úvodnej fáze liečby môže nastať stav, pri ktorom dochádza k zvýšeným hladinám niektorých látok v krvi následkom rozpadu nádoru. Medzi tieto látky patrí fosfor, ktorý sa bežne vyskytuje v mnohých potravinách. Ak tento stav nastane po zahájení liečby u vášho dieťaťa, je vhodné dodržiavať nízkofosfátovú diétu. Nie je to dlhodobý stav a stačí na niekoľko dní mierne upraviť stravu.

Vhodné je:

- ☉ Vylúčiť všetky spracované potraviny, potraviny v prášku a polotovary, v ktorých je množstvo prídavných látok (tzv. „éčka“ – ich súčasťou je takmer vždy aj fosfor).
- ☉ Vylúčiť potraviny s označením „bez tuku“, pretože fosfor je taktiež súčasťou stabilizátorov, ktoré nahrádzajú tuk.
- ☉ Vylúčiť čokoládu, zmrzliny a kolové nápoje.
- ☉ Vylúčiť tavené syry a nátierky.
- ☉ Vylúčiť huby a hriby, mak, mandle, kokos, semienka a otruby, droždie.
- ☉ Obmedziť mäso a mäsové výrobky (najmä paštéty, údeniny a vnútornosti) a mlieko a mliečne výrobky (pozor, mäso aj mlieko sú veľmi dôležitou súčasťou stravy, preto ich konzumáciu obmedzte len na nevyhnutný čas).
- ☉ Obmedziť používanie kypriacich a pudingových práškov.



Vitamíny a výživové doplnky

Počas liečby by ste nemali vášmu dieťaťu dávať iné vitamíny či doplnky než tie, ktoré vám predpísal lekár. Najčastejším obmedzením v priebehu liečby býva zákaz užívania vitamínu C počas dní, keď vaše dieťa dostáva antibiotikum Biseptol – vtedy sa treba vyhýbať podávaniu samotného vitamínu C, rovnako aj citrusov a ostatných potravín s vysokým obsahom vitamínu C. Ďalšie obmedzenie platí pre užívanie vitamínu B12 a kyseliny listovej – ich užívanie môže viesť k zníženiu efektu podávanej chemoterapie. Ako doplnok liečby preto odporúčame napríklad B-komplex, ktorý neobsahuje vitamín B12 ani kyselinu listovú (konkrétnu značku vám odporučí lekár).

Ak sa rozhodnete podávať dieťaťu po skončení liečby akékoľvek vitamíny či výživové doplnky, a to aj také, ktoré sú na čisto prírodnej báze, určite sa o tom vopred poraďte s lekárom. Opatrní buďte aj pri bežných bylinných čajoch. Mnohé rastlinné zložky, aj keď sú samé o sebe bezpečné, môžu spôsobovať nežiaduce interakcie s liekmi, ktoré vaše dieťa užíva. Typickým príkladom je ľubovník bodkovaný – bylina bežne sa vyskytujúca v čajoch, ktorá znižuje účinok mnohých liečiv. Počas celej onkologickej liečby je vhodné vylúčiť zo stravy grepfruit, ktorý môže znižovať účinok niektorých cytostatík.

Probiotiká, prebiotiká

Probiotiká a prebiotiká najčastejšie používame ako prevenciu hnačky počas užívania antibiotík, resp. v rámci liečby hnačky na zmiernenie príznakov a podporu „dobrých“ baktérií, ktoré prirodzene osídľujú črevo. Ich užívanie vám taktiež musí odporučiť lekár, pretože v ojedinelých prípadoch môžu pri veľmi nízkych hodnotách bielych krviniek pre dieťa predstavovať riziko.





Výživa po ukončení liečby

Väčšina nežiaducich účinkov liečby spojených so stravou, ako sú zvracanie, hnačky, problémy s prehĺtaním, mukozitídy či diabetes, by mali po jej ukončení odznieť. Niektoré však môžu ešte nejaký čas pretrvávať, napríklad zmeny vnímania chuti a vône, suchosť v ústach, znížený apetít či naopak zvýšená chuť do jedla. Najmä po liečbe kortikoidmi, ktorá má za následok zmnoženie tukového tkaniva v tele a zvýšený apetít (často na „nezdravé“ potraviny, ako sú vyprážané jedlá, slané tyčinky a chipsy, sladkosti a pod.), vzniká riziko, že si dieťa tieto nevhodné návyky zachová aj dlhodobo po liečbe. To môže mať za následok rozvoj nadváhy a následne až obezitu. Je preto dôležité dbať na správnu výživu aj po liečbe. Dieťa by rozhodne nemalo pokračovať vo váhovom úbytku (pokiaľ nie je celený), no zároveň by nemalo extrémne priberať.

V prípade pretrvávania problémov či vzniku nových problémov, súvisiacich so stravou po ukončení liečby, je vám k dispozícii nutričný terapeut.





Pohybová aktivita

Primeraná pohybová aktivita by mala byť rovnako dôležitou súčasťou každodenného života vášho dieťaťa po ukončení liečby, ako je strava. Možno si myslíte, že dieťa je po liečbe vyčerpané a potrebuje oddych. Patologická únava ako dôsledok liečby skutočne môže pretrvávať dlhú dobu. No práve vhodne zvolený pohyb pomáha znižovať únavu a predchádzať jej. U detí je pohybová aktivita potrebná aj kvôli správne mu rastu, mineralizácii kostí, budovaniu svalovej hmoty, posilneniu imunity či vytváraniu vhodných pohybových návykov do dospelosti. Nemenej významný benefit je aj priaznivý vplyv na psychiku. Navyše je dokázané, že fyzická aktivita pravidelného charakteru podporuje protizápalové procesy v tele, pomáha regulovať hladinu inzulínu, zlepšuje stav ciev a má vplyv na celkovú kvalitu života a prežívanie po prekonaní onkologického ochorenia.

Záťaž by mala byť postupná, poraďte sa preto s vaším lekárom, aký typ pohybu a v akej intenzite je vhodné vykonávať. Rozhodne sa však snažte vyhýbať sedavému spôsobu života, ku ktorému majú deti po prekonaní onkologického ochorenia väčší sklon ako ich rovesníci, a to nielen kvôli únave, narušeným sociálnym väzbám alebo možným psychickým problémom, ale aj kvôli príliš opatrnému prístupu rodičov. Zo začiatku stačí aj 10 minút ľahkého cvičenia denne, ktoré pomôže znížiť únavu (pohyb kratší než 10 minút nie je dostačujúci). Ideálne je postupne sa dopracovať k aeróbnej aktivite (taká, pri ktorej sa zadýchate) minimálne 5-krát v týždni (napr. rýchlejšia chôdza), v kombinácii so silovým cvičením minimálne 2-krát týždenne. Ak je to možné, dieťa by malo vykonávať pohyb v spoločnosti rovesníkov.

Zásady bezpečnej prípravy jedál

4 základné kroky

1) Umývanie

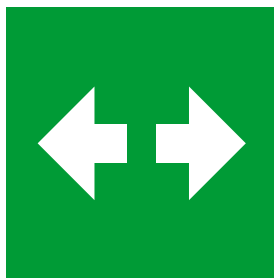
- ☉ Nebezpečné baktérie a iné mikroorganizmy sa v kuchyni nachádzajú na rôznych miestach a povrchoch. Preto pred začatím varenia dôkladne poumývajte všetky pomôcky, pracovnú dosku aj riady pomocou horúcej vody a čistiaceho prostriedku.
- ☉ Nezabúdajte na hygienu rúk – pred varením a jedením si ich umývajte aspoň 20 sekúnd pomocou mydla a teplej tečúcej vody.
- ☉ Ovocie a zeleninu, určenú na varenie a konzumáciu, dôkladne umyte pod tečúcou vodou.

2) Oddelené skladovanie

- ☉ Surové mäso, morské plody a vajíčka môžu kontaminovať ostatné potraviny v chladničke, ak nie sú skladované oddelene.
- ☉ Používajte rozdielne dosky na krájanie surového mäsa a ostatných potravín
- ☉ Pri nákupe aj počas skladovania živočíšnych produktov v chladničke ich dôkladne oddelte od ostatných potravín.



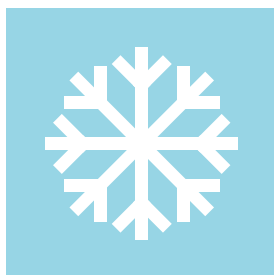
Umývanie



Oddelené skladovanie



Tepelné spracovanie



Skladovanie v chlade

3) Tepelné spracovanie

- ☉ Potravina je dostatočne uvarená v prípade, že jej vnútorná teplota dosiahne bod, kedy zabije všetky nebezpečné mikroorganizmy. U každej potraviny je táto teplota iná. Jediný bezpečný spôsob, ako zistíme, či sme jedlo dostatočne uvarili, je pomocou teplomeru.

Jedlo	Typ	Vnútorná teplota meraná teplomerom (°C)
Mleté mäso	Hovädzie, bravčové, teľacie, jahňacie	71 °C
	Morčacie, kuracie	74 °C
Čerstvé hovädzie, teľacie, jahňacie mäso	Steaky, opečené, nakrájané na kúsky	63 °C
Hydina	Všetky druhy (stehno, prsia, krídla...)	74 °C
Bravčové mäso	Čerstvé bravčové mäso	63 °C
Ryby	Ryby	63 °C, alebo kým mäso nezbledne a nezačne sa ľahko oddeľovať vidličkou
Vajcia a jedlá z vajec	Vajcia	Variť, pokým nie sú bielo aj žltok tuhé
	Jedlá z vajec (frittata, quiche)	71 °C

4) Skladovanie v chlade

- ☉ Teplota v chladničke by nemala byť vyššia ako 5 až 8 °C.
- ☉ Potraviny, ktoré sa môžu pokaziť (vrátane ovocia a zeleniny!), treba uskladniť do chladničky najneskôr do 2 hodín, ak je vonkajšia teplota viac ako 30° C, tak do 1 hodiny od kúpenia. Nezabudnite, že pri izbovej teplote sa baktérie v potravinách rýchlo množia.
- ☉ Rozmrazujte jedlo vždy v chladničke, studenej vode, alebo pomocou mikrovlnky. Nikdy nerozmrazujte jedlo pri izbovej teplote na pracovnej doske – baktérie sa začnú rýchlo rozmnožovať v tej časti potraviny, ktorá dosiahne izbovú teplotu.

Rada na záver: Ak si nie ste istí, či je potravina vhodná pre vaše dieťa, alebo si nie ste istí čerstvosťou potraviny/uvareného jedla, v žiadnom prípade mu toto jedlo nepodávajte. Nahraďte ho niečím čerstvým, alebo potravinou o ktorej s istotou viete, že je pre vaše dieťa vhodná. Určite je takých potravín vo vašej kuchyni dostatok.



RECEPTY





Banánový chlebík

Prísady:

- ☉ 2 väčšie zrelé banány
- ☉ 2 vajčka
- ☉ 40 g arašidového alebo iného orieškového masla
- ☉ 140 g hutného jogurtu (ideálne grécky s 0 % tuku)
- ☉ 70 g celozrnnej múky
- ☉ 40 g ovsených vločiek
- ☉ 50 g trstinového cukru
- ☉ 20 g vanilkového proteínu (nie je nutné)
- ☉ 60 g vlašských orechov
- ☉ 1 ČL kypriaceho prášku
- ☉ 1 ČL mletej škorice (ideálne cejlónska)
- ☉ štipka soli

Banány ošúpte, rozmliadzte vidličkou a preložte do väčšej misy. Pridajte vajcia, arašidové maslo, grécky jogurt, štipku soli a všetko dôkladne premiešajte. Ovsené vločky nasucho rozmixujte do konzistencie hrubšej múky, orechy nakrájajte na menšie kúsky alebo taktiež rozmixujte (ale iba ak máte dostatočne výkonný mixér). Celozrnnú múku zmiešajte s pomletými ovsenými vločkami, cukrom, proteínom, šoricou a kypriacim práškom. Suchú zmes pridajte do misy k banánovej, ďalej pridajte väčšiu časť orechov a všetko spolu ešte raz poriadne premiešajte. Cesto nalejte do formy na chlebík, vyloženej papierom na pečenie. Vrch chlebičku posypte zvyškom orechov a pečte približne hodinu pri teplote 170 °C. Ku koncu pečenia je vhodné chlieb kontrolovať pomocou špajdle, či sa znútra nelepí surové cesto. Hotový chlebík nechajte vychladnúť a podávajte nakrájaný na hrubšie plátky, ideálne v kombinácii s jogurtom/tvarohom a ovocím alebo potretý orieškovým maslom.



Mrveničkový koláč s ovocím

Prísady:

- ☉ 400 g bobuľovitého ovocia, napr. čerešne (v zime môžete použiť aj mrazené)
- ☉ 500 g polotučného mäkkého tvarohu
- ☉ 2 vajcia
- ☉ 20 g vanilkového proteínu (nie je nutné)
- ☉ 20 g vanilkového pudingu
- ☉ 60 g trstinového cukru
- ☉ 140 g celozrnej špaldovej múky
- ☉ 140 g polohrubej múky
- ☉ 130 g masla
- ☉ 1 ČL kypriaceho prášku

Ako prvé si pripravte ovocie – čerešne vykôstkujte (Napríklad pomocou kovovej slamky, ktorú pretlačíte cez miesto, kde vyrastá stopka. Kôstku jednoducho vytlačíte a čerešňa zostane celá). V miske zmiešajte obe múky, cukor a prášok do pečiva. Pridajte nakrájané maslo a prstami vypracujte drobné cesto, ktoré rozdelíte na dve časti. Asi 2/3 cesta nasypete do koláčovej formy vyloženej papierom na pečenie a zvyšnú 1/3 dajte bokom. V druhej miske vyšľahajte tvaroh spolu s proteínovým a pudingovým práškom, vajíčkami a lyžičkou cukru. Zmes vylejte do formy s cestom a rovnomerne rozotrite. Na tvarohovú zmes vysypte čerešne, prelejte zvyšným cestom a pečte približne 60 minút pri teplote 180 °C. Keď bude koláč upečený do zlatista a stred mierne vypuklý, môžete ho vybrať a nechať vychladnúť.



Ovsené slivkové gule

Prísady:

- ☉ 50 g ovsenej múky alebo rozmixovaných ovsených vločiek
- ☉ 50 g celozrnnej krupice
- ☉ 250 g jemného tvarohu
- ☉ čakankový sirup
- ☉ 10 menších sliviek
- ☉ mletý mak a orieškové maslo na ozdobenie (podľa chuti)

Pokiaľ používate ovsené vločky, najprv ich nasucho rozmixujte do konzistencie múky (ale iba ak máte dostatočne výkonný mixér). V mise medzitým zmiešajte tvaroh s lyžicou čakankového sirupu, pridajte ovsenú múku/rozmixované vločky a vypracujte lepivé cesto. Slivky dôkladne umyte a opatrne vykôstkujte tak, aby sa nerozpolili. Z cesta navlhčenými rukami vytvorte malé placky a slivky do nich zabaľte. Gule vložte do vriacej vody a varte cca 2 minúty od doby, kedy vyplávajú na hladinu. Podávajte ozdobené makom, orieškovým maslom a kvapkou čakankového sirupu.



Plnený wrap s kuracím mäsom, ajvarom a hummusom

Prísady:

- celozrnné tortilly
- kuracie prsia
- olivový olej (rafinovaný)
- soľ, čierne korenie
- ľadový šalát
- červená cibuľa
- šalátová uhorka
- ajvar
- hummus

Ako prvé si pripravte kuracie prsia, očistite ich, nakrájajte na menšie kúsky, pokvapkajte olivovým olejom, osolte a pridajte čierne korenie.

Zeleninu umyte, šalát natrhajte na listy, cibuľu a uhorku nakrájajte na tenké plátky.

Ako ďalší krok si rozohrejte dve panvice. Na jednu dajte trochu oleja a opečte na ňom kuracie kúsky. Na druhej panvici si postupne nahrievajte tortilly. Teplú tortillu natrite hummusom a naň položte listy ľadového šalátu, ktoré potrite ajvarom. Pridajte plátky uhorky, na ne dajte kuracie prsia a tie posypte cibuľkou. Wrap zabalte a môžete ho podávať. Je ideálny na cesty, stačí ho zabaliť do alobalu a môžete vyraziť.



Ryžový šalát s tuniakom

Prísady:

- 160 g jazminovej ryže
- 2 konzervy tuniaka vo vlastnej šťave
- 4 reďkovky
- hrst cherry paradajok
- 1/2 šalátovej uhorky
- hrst petržlenu
- grécky jogurt s 0 % tuku (napr. Milko grécky jogurt, ale môže byť aj Skyr alebo Rajo active protein)
- 1 ČL dijonskej horčice
- 1 PL olivového oleja
- 1/2 ČL sušeného cesnaku
- soľ, čierne korenie

Ryžu dôkladne prepláchnite a dajte do hrnca alebo ryžovaru, zalejte vodou, pridajte soľ, sušený cesnak, trochu oleja a nechajte uvariť. Reďkovky nakrájajte na tenké plátky, uhorky a paradajky na štvrtinky. Petržlen nasekajte najemno a následne ho spolu so zeleninou pridajte do vychladnutej ryže. Zmes okoreňte, osolte, premiešajte a nechajte chvíľu odstáť. Medzitým si pripravte dip. Do misky vyklopte grécky jogurt, pridajte dijonskú horčicu, olivový olej, soľ a čierne korenie. Dobre premiešajte, nech sa olej spojí s jogurtom a horčicou. Šalát podávajte v hlbokých tanieroch, navrch položte kúsky tuniaka, pridajte dip a nasekanú petržlenovú vňať.



Špagety s citrónovou ricottou a hráškom

Prísady:

- ☉ 1 balenie celozrnných špagiet
- ☉ 20 g ricotty
- ☉ 2 strúčiky cesnaku
- ☉ hŕstka petržlenu
- ☉ 1 ČL oregana
- ☉ 1 ČL tymianu
- ☉ 1 a 1/2 hrnčeku hrášku (čerstvého alebo mrazeného), menšie množstvo si nechajte na dozdobenie
- ☉ 1 PL citrónovej kôry z chemicky neošetreného citrónu
- ☉ šŕava z 1/2 citrónu
- ☉ 2 PL olivového oleja
- ☉ hŕstka mandlí
- ☉ soľ, čierne korenie
- ☉ voda z cestovín podľa potreby

Ako prvé si pripravte kuracie prsia, očistite ich, nakrájajte na menšie kúsky, pokvapkajte olivovým olejom, osolte a pridajte čierne korenie.

Zeleninu umyte, šalát natrhajte na listy, cibuľu a uhorku nakrájajte na tenké plátky. Ako ďalší krok si rozohrejte dve panvice. Na jednu dajte trochu oleja a opečte na ňom kuracie kúsky. Na druhej panvici si postupne nahrievajte tortilly. Teplú tortillu natrite hummusom a naň položte listy ľadového šalátu, ktoré potrite ajvarom. Pridajte plátky uhorky, na ne dajte kuracie prsia a tie posypte cibulkou. Wrap zabaľte a môžete ho podávať. Je ideálny na cesty, stačí ho zabaliť do alobalu a môžete vyraziť.



Tvarohová pizza s tekvicou Hokkaido, figami a orechmi

Prísady:

- 250 g mäkkého tvarohu v tégliku
- 80 g celozrnej múky
- 1 PL olivového oleja (nie panenský)
- 100 g syru Lučina
- 1/4 tekvice Hokkaido
- 2 figy
- hrst vlašských orechov
- soľ, čierne korenie
- tymian

Predhrejte si rúru na 200 °C a v mise spojte tvaroh s múkou a lyžicou olivového oleja. Zmes poriadne vymiešajte a podľa chuti osolte. Plech vyložte papierom na pečenie a cesto naň opatrne rozprestrite (ide to ľahšie s navlhčenými prstami). „Korpus“ na pizzu pečte asi 20 minút, pokiaľ nebude na celom povrchu sfarbený do zlatista. Ako ďalšie si pripravte prísady na pizzu. Tekvicu naporciujte, vydlabte a škrabkou nalúpte na tenké plátky. Figy nakrájajte na plátky a orechy najemno pokrájajte nožom. Upečený plát cesta potrite syrom, ozdobte plátkami tekvice a fig, posypte nakrájanými orechmi, tymianom a všetko ešte jemne osolte, pridajte čierne korenie a pár kvapiek olivového oleja. Pizzu pečte ešte asi 10-15 minút pri 200 °C, ale ku koncu ju častejšie kontrolujte, aby sa plátky tekvice alebo okraje cesta nezačali pripekať.



Tekvicové rizoto s čerstvým syrom a granátovým jablkom

Prísady:

- 1/2 stredne veľkej tekvice Hokkaido (cca 600 g)
- olivový olej (nie panenský)
- soľ
- 2 PL masla
- 1 šalotka
- 130 g ryže arborio
- 750 ml zeleninového vývaru
- granátové jablko
- 100 g čerstvého syru
- čerstvý tymian

Tekvicu opláchnite, rozkrojte na polovice a jednu z nich nakrájajte na mesiačky. 1/3 mesiačikov ošúpte a nakrájajte na kocky, zvyšok dajte na plech vyložený papierom na pečenie a pokvapkajte olivovým olejom. Dajte piecť pri 200 °C približne na 30 minút. Keď bude tekvica mäkká a mierne opečená, môžete ju vybrať. Keď trochu vychladne, rozmixujte ju na jemné pyré (ideálne ponorným mixérom), ktoré následne osolte. Zeleninový vývar zohrejte a udržiajte ho teplý po celú dobu varenia. Zoberte si väčší hrniec alebo hlbokú panvicu s nepriľnavým povrchom, rozohrejte ju a rozpustite v nej lyžicu masla. Pridajte najemno nakrájanú šalotku a nechajte zosklovatieť. Následne prihoďte tekvicové kocky, ktoré ste si nachystali na začiatku varenia, pridajte aj prepláchnutú ryžu a 3-4 minúty restujte. Po ďalších 3-4 minútach pridajte tekvicové pyré a viac než polovicu pripraveného vývaru. Všetko premiešajte a nechajte variť pod pokrievkou na miernom plameni. Po cca 15 minútach skontrolujte konzistenciu rizota a prípadne dosolte. Ak je ryža ešte tvrdá, pridajte potrebné množstvo vývaru a nechajte ďalej variť. Keď bude ryža dovarená podľa vašich predstáv, pridajte lyžicu masla, zopár lístkov tymianu a ešte chvíľku zohrievajte. Rizoto podávajte na tanieri tak, že navrch rozdrobite polovicu čerstvého syra, pridajte zrníčka granátového jablka a dozdobte tymianom.



Cícerové chrumky

Prísady:

- ☉ 240 g cícer varený alebo z konzervy
- ☉ 20 g olivový olej
- ☉ 10 g údená paprika
- ☉ 1 g soľ
- ☉ 1 g čierne korenie

Ak používate surový cícer, na noc ho namočte do vody a následne uvarte do mäkka. Cícer z konzervy dôkladne premyte. Následne cícer pokvapkajte olivovým olejom a premiešajte s korením tak, aby sa všetky guľičky obalili. Rúru si zohrejte na 180 stupňov a pečte na plechu približne 30 minút.



Recepty

Ďalšie inšpirácie na recepty s použitím prípravkov enterálnej výživy (Nutridrink, Fortini a i.) nájdete na webových stránkach:

<https://www.fortini.sk/kucharka>

<https://www.neocate.sk/kucharka>

<https://www.nutridrink.cz/docs/nutridrink-kucharka.pdf>

Zdroje:

<https://kidshealth.org/en/parents/cancer-nutrition.html>

<https://www.pulib.sk/web/kniznica/elpub/dokument/Majernikova1/subor/1.pdf>

<http://www.bccancer.bc.ca/nutrition-site/Documents/Symptom%20management%20guidelines/Mucositis.pdf>

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/kids-healthy-eating-plate/>

<https://www.cdc.gov/foodsafety/index.html>

TOMÍŠKA, Miroslav. Výživa onkologických pacientů. Praha: Mladá fronta, 2018, 743 s. Edice postgraduální medicíny. ISBN 978-80-204-4064-8.

ŠACHLOVÁ, M, TOMÍŠKA, M, SLÁMA, O. Doporučené postupy nutriční péče u pacientů v onkologické paliativní péči: Stanovisko pracovní skupiny pro výživu České společnosti paliativní medicíny ČLS JEP. 1. vyd. Praha: Ambit Media, a.s., 2012. ISBN 978-80-904596-5-6

AMERICAN CANCER SOCIETY. Nutrition for the person with cancer during treatment: A guide for patients and families. Dostupné na: <https://www.cancer.org/content/dam/cancer-org/cancer-control/en/booklets-flyers/nutrition-for-the-patient-with-cancer-during-treatment.pdf>

TOMÍŠKOVÁ, M. Dietní opatření při průjmech. Prevence a léčba zácpy při chemoterapii. 1. vyd. Praha: Mediforum, 2007, s. 8. Dostupné na: [mediforum_prujmy:Layout 1.qxd \(linkos.cz\)](#)

TOMÍŠKOVÁ, M. Předcházení nevolnosti a zvracení po chemoterapii. 1. vyd. Praha: Mediforum, 2007, s. 8. Dostupné na: [mediforum_emeze:Layout 1.qxd \(linkos.cz\)](#)

VYHLÍDAL, T, JEŠINA, O, et al. Pohybové aktivity v dětské onkologii. Praha: powerprint s.r.o., 2014. ISBN 978-80-87994-21-4

Klinika pediatrickej onkológie a hematológie SZU

Detská fakultná nemocnica s poliklinikou Banská Bystrica

Námestie Ľudvika Svobodu 4

974 09 Banská Bystrica

Svetielko nádeje, o.z.



**svetielko
nádeje**

Veľká pomoc malým hrdinom