

Jíme zdravě nejen při onkologické léčbě



1. ročník

3/2023

15. listopad 2023

Do rukou se vám dostává měsíčník věnovaný zdravé výživě, která je důležitá nejen při onkologické i jiné léčbě, ale i jako prevence civilizačních nemocí. Budeme se věnovat představení vitamínů, stopových prvků, jednotlivým druhům ovoce a zeleniny a také bylinám.



Vitamín B1

Vitamín B1 se nazývá Thiamin. Řadíme ho stejně jako všechny vitamíny skupiny B mezi vitamíny rozpustné ve vodě.

Je důležitý především pro nervový systém a srdce. Podílí se na metabolismu aminokyselin. Nachází se především v celozrnných obilovinách – natural rýži, ovesných vločkách a otrubách.

Obsažen je i v ořechách, semínech, bramborách, chřestu, květáku, brokolici, luštěninách, v mase a ve vnitřnostech, kvasnicích a v mléčných výrobcích.

Nedostatek se může projevit brněním končetin, slabostí, únavou a bolestí hlavy.

Předávkování ze stravy vitamíny skupiny B je nepravděpodobné, protože nadbytečné množství je vylučováno močí.

Vitamín B2

Vitamín B2 se nazývá Riboflavin.

Je důležitý pro nervovou soustavu, zdravý zrak a pokožku.

Vitamín B2 najdeme v mase, v mléčných výrobcích, vnitřnostech, vejcích, droždí, luštěninách a v celozrnných obilovinách.

Nedostatek se může projevit záněty dutiny ústní, mohou se nám tvořit ústní koutky. Může docházet k pálení jazyka, očí i k zánětu spojivek nebo kůže.

Vitamín B3

Vitamín B3 se nazývá Niacin.

Je důležitý pro nervovou soustavu, zdravé sliznice a pokožku a pro psychickou odolnost.

Vitamín B3 najdeme v droždí, luštěninách, semínech, tuňákově, v mléčných výrobcích, mase, vnitřnostech a ve vejcích.

Nedostatek se projeví únavou, nechutenstvím, nespavostí, bolestí hlavy.

Vitamín B4

Vitamín B4 se nazývá Adenin.

Napomáhá vstřebávání železa. Působí proti šedivění vlasů a udržuje zdravou pleť. Obsažen je především v mléce a mléčných výrobcích, mase, vejcích, ovoci a zelenině. Nedostatek způsobuje vrozené vývojové vady plodu a retardaci, zácpu, hypoglykémii, únavu a závratě.

Vitamín B5

Vitamín B5 se nazývá kyselina pantothenová.

Napomáhá v boji proti infekcím, podporuje krvetvorbu a přispívá v léčbě diabetu. Lokálně pomáhá k hojení ran a popálenin.

Kyselina pantothenová je obsažena v mase, především ve vnitřnostech, mléku, celozrnných obilovinách a luštěninách.

Nedostatek se projevuje únavou, zácpou a slabostí. Depigmentací a vypadáváním vlasů.

Vitamín B6

Vitamín B6 se nazývá Pyridoxin.

Je nezbytný pro správnou funkci imunitního systému a k udržení krevního tlaku. Pomáhá zmírnit menstruační bolesti a je důležitý pro vstřebávání hořčíku.

Vyskytuje se v potravinách živočišného i rostlinného původu. Nalezneme ho v mase, rybách, vejcích, mléčných výrobcích, rýži natural, v ovoci a v zelenině.

Nedostatek se projevuje zvýšenou nervosvalovou dráždivostí, křečemi, cukáním očních víček a anémií.

Poruchami spánku, vypadáváním vlasů, brněním a třesem.

Banán

Banán je úžasné sladidlo, které obsahuje větší množství hořčíku a aminokyseliny tryptofanu.

Skutečně píše spíše „sladidlo“ či akutní doplněk cukru, protože je opravdu hodně sladký. Ano, nezralé banány používají domorodci spíše jako naše brambory (pro obsah škrobu, který se ale zráním mění v cukr). My však konzumujeme sladké banány (a necháváme



si dozrát i ty podtržené) a proto je banán vhodný jako a) rychlé doplnění sacharidů ráno či při jakémkoliv náhlém nedostatku, kdy hrozí kolaps b) před sportem, jelikož nezatíží trávicí soustavu.

Draslík z banánu působí dobře na srdce, nervovou soustavu, hospodaření s vodou apod.

Aminokyselina tryptofan je důležitou látkou, ze které naše tělo vyrábí serotonin, neuromediátor, který nám způsobuje pocit štěstí bez zjevnějších příčin (tj. vnitřní štěstí).

Neznamená to ale, že je vhodné konzumovat velké množství banánů, protože jakákoliv potravina obsahující velké množství cukru, je zátěží pro slinivku a i zakyseluje a vyplavuje minerály. Sušené a nadrcené banány či hrušky mohou být ale dobrým přírodním sladidlem. Banán se dá místo cukru použít jako sladidlo i při pečení do různých buchet.

Pokud se chcete podívat, jak kvete banán (na jeho krásné složité dužnaté květenství), doporučuji botanické zahrady. Můžete tam i vidět, jak vyrůstají na bylině banánovníku banány. Ano, skutečně, banánovník je bylina: I když může být vysoký, jde pouze o stočené růžice listů.

Máta

Máta voní, máta osvěžuje: Jak to? Terpenové silice vnímá naše nosní sliznice (smyslové buňky). A co ta svěžest, je to vůně? Ne, jde o efekt mentolu, kdy se roztáhnou naše cévy a uvolňují více tepla, takže při závanu větru cítíme ochlazení. Zároveň působí na nervová zakončení a způsobuje pocit chladu a také je mírně anestetický. Mentol je antibakteriální a zprůchodňuje dýchací cesty. Proto se přidává nejen do masážních



gelů, ale i do pastilek na bolest v krku (kde je hlavní léčivou složkou islandský lišejník). Mátu známe jako úžasnou bylinku do letních nápojů (spolu s chladivým citrónem). Máta působí uvolňujícím způsobem i při střevních obtížích. Velké množství máty může způsobit změnu srdeční činnosti, a proto ji raději nepodávejte kromě minimálního množství lidem s většími srdečními obtížemi (včetně vysokého krevního tlaku).

Mát je spoustu druhů a to jak volně v přírodě, tak vyšlechtěných. Máta patří do stejné rodiny s dalšími vynikajícími bylinkami na trávení, které používáme jako koření (tymián, bazalku, oregano) nebo k uklidnění (mateřídoušku).

Průjem

Průjem patří mezi běžné onemocnění. Může být buď akutní nebo chronický. Akutní vzniká většinou bakteriální nebo virovou infekcí, dietní chybou nebo může mít i psychický podklad. Chronický, který trvá v řádu měsíců může být způsoben onkologickým onemocněním a jeho léčbou nebo chronickým onemocněním – Crohnova choroba, ulcerózní kolitida. Může se jednat i o potravinové alergie nebo intolerance. Varovnými příznaky u průjmu jsou horečka, průjem, který trvá déle než den, pokud se jedná o závažně nemocného pacienta, krev a hlen ve stolici, zvracení a celková schvácenost. Může dojít k minerálnímu rozvratu a dehydrataci.

Při léčbě průjmu je důležitý dostatečný příjem tekutin. Nejlépe je podávat slabý černý čaj nejdříve hořký a později oslazený cukrem nebo minerální vodu neperlivou. Můžeme zařadit i rehydratační roztok, který zakoupíme v lékárně.

Po lžičkách podáváme netučný masový nebo zeleninový vývar nebo rýžový odvar. Postupně můžeme zařadit starší rohlík nebo veku, suchary, vařenou rýži, brambory a podušenou mrkev. Jablečný kompot, nastrouhané jablko nebo banán, který je bohatý na draslík.

Později můžeme zařadit libové maso a po zmírnění příznaků zařazujeme mléčné výrobky.

U onkologických pacientů se může předepsat lék na zpomalení střevní motility.

Recept na rýžový odvar:

100 g bílé propláchnuté rýže uvaříme v litru mírně osolené vody do měkka a rozmixujeme.

*Toto číslo připravil tým autorů Amelie: Bc. Lucie Vaňková (nutriční terapeut),
Mgr. Alena Kulhavá (biolog) a Mgr. Šárka Slavíková (zdravotně sociální pracovník)*

Nutriční poradenství v Amelii, z.s.

V případě, že máte dotazy nebo se potřebujete poradit v oblasti výživy, kontaktujte nutriční terapeutku Amelie, z.s. Je vám k dispozici osobně v Praze nebo po telefonu a emailu. Své požadavky pište na email: paha@amelie-zs.cz



Amelie, z.s., Šaldova 15, 186 00 Praha 8 – Karlín

Více na: www.facebook.com/amelie.zs a www.amelie-zs.cz

pomáháme žít život s rakovinou