

# Výživa a onkologické ochorenie

© Ambulancia klinickej výživy, 2017



(pre pacientov s diagnostikovaným a **liečeným** zhubným nádorovým ochorením – zloženie stravy treba vždy prispôsobiť základnej diagnóze a **špecifikám pacienta**)

## AKV Vám odporúča realizovať tieto všeobecné opatrenia

### 1 z jedálneho lístka **dôsledne vylúčiť**

- všetky údeniny a spracované mäsové výrobky
- všetky druhy mäsa, najmä červené (hovädzie, bravčové)
- všetky mliečne výrobky (látka IGF-1 prítomná v kravskom mlieku podporuje delenie buniek, sialové kyseliny typu Neu5Gc podporujú chronický zápal), vrátane zmrzliny (mrazené ovocie a sorbety sú dobrou alternatívou)
- mastné, vyprážané, fritované a pečené potraviny
- biely cukor, sladkosti a sladené nápoje
- všetky výrobky z bielej múky (pečivo, cestoviny, cukrárenské výrobky, dezerty, koláče, zápražky a pod.)
- bielu ryžu a výrobky z nej
- všetky aromatizované, prifarbované a chemicky konzervované potraviny a nealko nápoje
- alkohol

### 2 vylúčiť užívanie všetkých výživových doplnkov (vitamíny, multivitamíny) s obsahom **železa** (ak užívanie železa vyžaduje zdravotný stav, musí to riešiť lekár)

### 3 skontrolovať doplnky stravy s obsahom **betakaroténu** – syntetický betakarotén môže v **nadmerných** dávkach pôsobiť ako stimulant rastu nádorových buniek

- prírodné zdroje ako mrkva, malé množstvá mrkvovej šťavy a pod. nie sú rizikové

### 4 každý deň konzumovať (podľa stavu a okolností):

- **varenú naturálnu ryžu**
- **ostatné obilniny** (pohánku, ovos, pšeno, pšenicu, raž, jačmeň) a výrobky z nich (chlieb, pečivo, cestoviny) striedať
- **varené strukoviny** (všetky druhy, najmä sóju) a **tofu**
  - biele a lahôdkové tofu – áno
  - **údené** tofu – **nie!**
- **ovocie** – všetky druhy, najmä tmavé, červené a oranžové druhy a bobuľové ovocie (môže byť aj **mrazené**)
  - aspoň 2 kusy citrusového ovocia, **okrem** grapefruitu
  - ½ – 1 šálku bobuľového ovocia – môže byť aj mrazené, nie zavárané (jahody, ríbezle, čučoriedky, brusnice, černice, maliny a pod.)
- **zeleninu** – všetky druhy (podľa znášanlivosti), najmä však kapustovitú zeleninu (kapusty, brokolicu, karfiol, kel, kaleráb a pod.) a tmavozelené listové druhy (špenát, vňate, mangold)
  - kapustovitú zeleninu v dávke najmenej ½ šálky denne
  - 1 – 2 kusy paradajok (môžu byť aj tepelne upravené alebo vo forme omáčok a pretlaku)
- **orechy** (vlašské orechy a mandle) – 2 – 4 pol. lyžice
- **olejnaté semená** (ľanové, sezamové, slnečnicové, tekvicové) – 1 – 2 pol. lyžice
  - uprednostnite **mleté** ľanové semeno (bližšiu informáciu si, prosím, vyžiadajte od lekára AKV)
- čerstvé **bylinky** a sušené **koreniny** – do každého jedla, ktoré ich „príjme“
- **najsilnejšie bylinky proti rakovine:** oregano, kôpor, rozmarín, bobkový list, škoricca, kurkuma, klinčeky
- **rastlinné oleje** (olivový, tekvicový, slnečnicový a pod.) – s mierou (cca. 1 pol. lyžicu na každých 10 kg hmotnosti)
  - **ako súčasť jedla:** 2-krát denne 1 čajovú lyžičku ľanového oleja lisovaného za studena (ak nekonsumujete mleté ľanové semeno)
  - aspoň raz týždenne konzumujte zrelé **avokádo**



- 5** denne vypiť **2 – 3 dcl cviklovej šťavy** v malých dávkach počas dňa (alternatíva doma pripravenej šťavy môže byť aj čerstvá nepasterizovaná šťava z obchodov, príp. Breussova šťava od firmy Biotta – táto šťava sa neriedi)
- čistú cviklovú šťavu je potrebné **riediť** vodou, mrkvovou alebo jablkovou šťavou (v pomere 1 : 4)
  - šťavu skladujte v chladničke a prísne dodržiavajte dátum spotreby
  - ak si pripravujete šťavu doma, pred uskladnením do chladničky na povrch vždy nakvapkajte pár kvapiek citrónovej šťavy a spotrebujte do 24 hodín
- 6** ako nápoj uprednostniť **zelený čaj**: 2 – 4 šálky denne (bez cukru, na sladenie použite radšej malé množstvo domáceho medu, javorového sirupu alebo predávaného stéviového sladidla)
- poslednú šálku nepite neskôr ako o 15. hod (obsahuje kofeín, ktorý narúša prirodzený spánkový cyklus) – v zahraničí sa predáva aj **bezkofeínový zelený čaj**, ktorý nemá vplyv na spánok
- 7** do jedla (striedavo každý druhý deň) pridávajte:
- **mletú škoricu**: ½ – 1 čaj. lyžičku rozdeliť do 2 denných dávok
  - **mletý/surový zázvor**: ½ – 1 čaj. lyžičku rozdeliť do 2 denných dávok
- 8** dodržiavať **pôstny („očistný“) deň** 1-krát týždenne – konzumovať len surové/dusené ovocie a zeleninu, zriedenú cviklovú šťavu a bylinkové čaje, príp. varenú naturálnu ryžu (v dávke max. 1 šálka denne)
- toto opatrenie **nie je vhodné** pri strate hmotnosti viac ako 10 %, pri ťažkých stavoch alebo pri sprievodnej cukrovke a pod.
- 9** na pitie a varenie používať len čistú **vodu** (mechanicky filtrovaná voda, dojčenská voda a pod.)



## AKV Vám odporúča tieto výživové doplnky



**D vitamín:** dávku nastavíme na základe výsledku vyšetrenia krvi

- užíva sa s výdatným denným jedlom, ktoré obsahuje prirodzený tuk

**Probiotiká** – druh a dávkovanie nastavujeme individuálne podľa stavu klienta a reakcie tráviaceho systému

- **Probiotic 30 miliárd** (fa Jamieson): 1 – 2 kpsl denne s jedlom (neobsahuje lepok)
- **Lactobacilly 5** (fa Swiss): 2-krát denne 4 tbl s jedlom (neobsahuje lepok)
- **Probio-Fix Inum** (fa SD Pharma): 1 – 4 kpsl denne s jedlom (neobsahuje lepok a laktózu)
- **Vivomixx**: 1 kpsl denne s jedlom (neobsahuje lepok a laktózu)

**Poznámka:** v prípade obmedzených možností konzumácie potravy, kapsule je možné otvoriť a prášok zamiešať do kaší, pyré alebo nápojov.

**Inocell:** 2-krát 2 tbl denne s jedlom

**Omega-3 MK:**

- panenský **lanový olej**: 1 – 2 pol. lyžice denne do jedla
- čistený rybací olej: 1 – 2 čaj. lyžičky denne do jedla

**Selén** (fa Jamieson): 50 – 100 mikrogramov denne s jedlom

**Siberian Ginseng** (fa Jamieson): 3-krát denne 1 kpsl s jedlom

ostatné výživové doplnky nastavujeme podľa konkrétnej diagnózy

Ďalšie informácie nájdete na našej stránke [www.encyklopedia.akv.sk](http://www.encyklopedia.akv.sk)

**Naše knihy:** ▪ Návod na prežitie pre **muža** ▪ Návod na prežitie pre **ženu** ▪ Návod na prežitie pre **bejby**

▪ Nová miniencyklopédia prírodnej liečby ▪ Plán B ▪ (Za)chráňte svoje črevo

**Naše kuchárske knihy:** ▪ Hneď to bude ▪ Hneď to bude, Anjeliak ▪ Sendviče na zdravie!

▪ Protiprkdavá kuchárska kniha

Ambulancia klinickej výživy | tel: 02/212 999 27

[www.akv.sk](http://www.akv.sk)

