

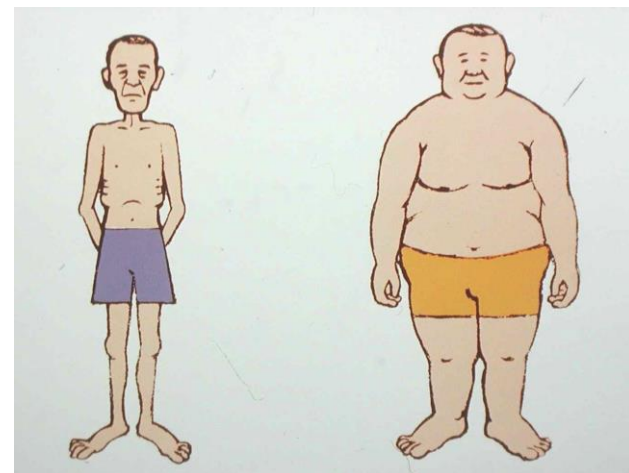
Populární, ale nevhodné diety v onkologii

Bc. Věra Andrášková
vedoucí nutriční terapeutka, MOU
Členka Pracovní skupiny nutriční péče v onkologii



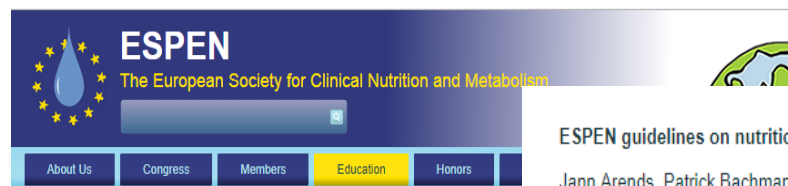
Onkologický pacient

- Anorexie, odpor k některým potravinám
- Změna percepce aroma/chuť stravy
- Postižení sliznice dutiny ústní, i celého GIT
- Dysfagie, odynofagie
- Obstipace, diarea
- Vomitus, nausea ...
- Vysoké nároky nutriční potřeby
- Energie, bílkoviny, ...
- Zaměňuje preventivní stravu s léčebnou stravou



Doporučení odborných společností

- ESPEN



ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients

[Clinical Nutrition 36 \(2017\) 11–48](#)
[Download file](#)

Jann Arends, Patrick Bachmann, Vickie Baracos, Nicole Barthelemy, Hartmut Bertz, Federico Bozzetti, Ken Fearon, Elisabeth Hütterer, Elizabeth Isenring, Stein Kaasa, Zeljko Krznaric, Barry Laird, Maria Larsson, Alessandro Laviano, Stefan Mühlebach, Maurizio Muscaritoli, Line Oldervoll, Paula Ravasco, Tora Solheim, Florian Strasser, Marian de van der Schueren, Jean-Charles Preiser

- Česká onkologická společnost České lékařské společnosti JEP, PSNPO



- Evidence-based medicine (EBM, medicína založená na důkazech) lékařská praxe založená na důkazech. Způsob provádění lékařské činnosti, který není založen pouze na osobních zkušenostech lékaře, nýbrž zahrnuje i výsledky výzkumných studií

Nejčastější „alternativní dietní potupy“ onkologických pacientů

- zásaditá strava (javorový sirup + jedlá soda)
- Breußova dieta
- olejovo-bílkovinová strava paní doktorky Johanny Budwig
- syrová (raw) strava
- Gersonův léčebný postup
- vyloučení sacharidů/ketogenní dieta
- vyloučení masa, mléčných výrobků
- bezlepková dieta
-

Zásaditá strava

„Špatná strava a stres mění pH těla na kyselé a v tomto prostředí nemoci přímo vzkvétají“

- Kyselinotvorná strava: maso, obilniny, ořechy a luštěniny (kyselý popel, poté co jsou metabolizovány); prvky: síra, fosfor, chlór, jód, železo; často zakazováno mléko jako hlenotvorné
- Zásadotvorná strava: ovoce, zelenina, malé množství bezlepkových zrnin, je povoleno i střídme množství masa ze zvířat odchovaných na čerstvé trávě, čisté ryby a bio drůbež párkrát do týdne
- Mnoho zdrojů, různé informace...

Zásaditá strava

- William Howard Hay (1866 - 1940)
„A New Health Era“ (Nová zdravotní éra) r. 1933
Nerovnováhy kyselin a zásad jako příčin nemoci
80 % těla tvoří zásadité/20 % kyselé složky
- + Využití střídání pH moči při léčbě chronické infekce močového měchýře (kolonizace mikroorganismy)
- nedostatečný přívod energie
- omezení příjmu bílkovin
- ...

Javorový sirup a jedlá soda

- Jim Kelmunen ze Severní Karolíny - léčení rakoviny
- Napravuje kyselost těla
- 3 díly javorového sirupu a 1 díl jedlé sody (hydrogenuhlíčan sodný) , ve vodní lázni povařit a mícháme, aby se soda rozpustila a pevně navázala na cukr v javorovém sirupu
- Užívá se 1 až 3 čajové lžičky v průběhu dne do spotřebování dávky.
- Omezit maso a cukry ve stravě
- *„Při užívání buňky hltají cukr z javorového sirupu a s cukrem se do buněk vpravuje jedlá soda, která zde působí alkalicky - alkalizování těla tímto způsobem začíná z nitra buněk“*

Breußova dieta

- Rudolf Breuß , rakouský elektrikář a léčitel
 - 42 dní zeleninové šťávy (zejména červená řepa)
 - Zanechání jiné léčby, exaktně dodržovat, jinak léčba není úspěšná
 - Pracuje na principu vylučování jedů z těla a následném vymizení rakoviny
-
- nedostatečný přívod energie
 - omezení příjmu bílkovin, tuků...
 - ...

Olejovo-bílkovinná strava Dr. Johanny Budwig

- Dr. Budwig, biochemička
- „*Rakovina je způsobena přebytkem nasycených a nedostatkem nenasycených mastných kyselin, což vede k nedostatku kyslíku*“
- Směs se vytvoří ze dvou složek: lněných semínek / lněného oleje a tvarohu (tvaroh: lněné semínko = 2:1)
- Lněné semínko 17g kys.alfa-linolenové/100g
- tučný tvaroh vs. tvaroh nízkotučný ...
- bílkoviny (aminokyseliny), které dle její teorie napomáhají rozpustnosti účinných látek ve lněném oleji/semínkách

Olejovo-bílkovinná strava Dr. Johanny Budwig

- Nesmí se konzumovat např. cukr v jakékoliv podobě (vyjímka med), zvířecí tuky, ryby, potravinářsky upravené potraviny, sója a většina mléčných výrobků, kofein, tabák a také alkohol (s výjimkou malých dávek červeného vína a šampaňského)
- Doporučeny jsou zelenina a ovoce a z nich vlastnoručně připravené šťávy
- Důležitý také častý pobyt na slunci

? Přívod omega 3 mastné kyseliny

– při striktním dodržování = nedostatek energie a bílkovin...

? Doplnkové užívání

Raw strava (vitariánství)

- Strava upravená max.teplotou 40 - 45°C
(brání ztrátě důležitých látek např. vitamínů a enzymů)
- „požití vařené stravy nastane v organismu nepřirozený stav - leukocytóza.
...Jinými slovy to znamená, že jakákoliv vařená strava je imunitním systémem těla vnímána jako cizí a nebezpečná látka“
- Strava rostlinného původu tzv. živé jídlo
- Ovoce, zelenina, saláty a semínka, ořechy a sušené plody
- Nedostatek energie, bílkovin...
- Stravitelnost

Gersonův léčebný postup

- vysoce draslíková strava s nízkým obsahem sodíku, bez tuků a olejů a minimálním množstvím živočišných bílkovin
- kávové klystýry
- v tbl. draslík, vitamín B12, pankreatické enzymy, hormony štítné žlázy, jód (Lugolův roztok)
- 13 sklenic šťávy z ovoce a zeleniny, 3 zeleninové pokrmy, 5x denně kávový klystýr
- „Šťávy ze syrového ovoce a zeleniny a ze syrových jater poskytují aktivní oxidační enzymy, které usnadňují rehabilitaci jater. Kávové klystýry způsobují dilataci žlučových cest, což usnadňuje vylučování toxických produktů rozpadu rakoviny játry a dialýzu toxických produktů z krve přes stěnu střev. Léčba musí být použita jako integrovaný celek.“
- <https://gerson.org/gerpress/>

Gersonův léčebný postup

- + zvýšení hladiny aldosteronu
- + některé nádory mohou být citlivé na minerální kortikoidy /inhibiční účinek mineralkortikoidů
- nedostatečný přívod energie
- omezení tuků, bílkovin

Omezení sacharidů, ketogenní dieta

- Warburgova hypotéza
představa, že příčinou vzniku maligního bujení je přepnutí z aerobního metabolismu na anaerobní (mitochondriální porucha metabolismu). Hypotéza vycházela z pozorování, že řada maligních buněk získává energii pouze glykolýzou
- RNDr. Johannes F. Coy, Maren Franz: Aktivní proti rakovině: Nový pohled na výživu (jak zastavit gen od rakoviny)
- 1g sacharidů/1kg tělesné hmotnosti

Omezení sacharidů, ketogenní dieta?

- Pacienti často omezují pouze disacharidy
 - Konzumují zeleninu, obiloviny...
-
- Možnost deplece některých vitamínů, minerálních látek
 - Nedostatečné pokrytí energie
 - Riziko vzniku nevolností, hypoglykemie, metabolické acidózy

Omezení příjmu masa (+mléka)

- Doporučení WHO
 - Uzeniny v seznamu prokázaných karcinogenů, kde figuruje například i tabák a azbest
 - „Omezení“ konzumace červeného masa
- Pacienti často maso vyloučí úplně
 - Tepelná úprava masa, záhřev nad 200°C = látky karcinogenní a mutagenní (polyaromatické uhlovodíky, polycyklické aromatické sloučeniny...)
- + Červené maso = Fe, Zn, ..., biologicky kvalitní bílkoviny
- + Denaturace zvyšuje stravitelnost
- + 70% využitelnost bílkovin

Omezení příjmu mléka, mléčných výrobků (+masa)

- „Podle studie provedené profesorem T. Collinem Campbellem, PhD., Cornell Univerzity, potravin podporující růst rakoviny je pasterizované kravské mléko kvůli obsahu kaseinu“
- „Mléko podporuje tvorbu kyselin, zvyšuje záněty a podporuje dělení rakovinných buněk“
- Pacienti často vylučují mléko, případně všechny mléčné výrobky
- Nepasterizované mléko = riziko mikrobiální kontaminace
- + Syrovátkové bílkoviny = nejcennější bílkoviny (vysoký obsah rozvětvených AMK)
- + Dobrý zdroj Ca (více než z rostlinných zdrojů)

Bílkoviny, jak na ně?

- Doporučený příjem 1,0 -1,5 g (2g)/kg/den
- Běžná strava
- Maso,mléko a mléčné výrobky, vejce
- tvaroh tučný 100g + vepřová kýta 150g + jogurt smetanový 150g + sýr eidam 50g + vejce = 70g B
- Luštěniny, obilniny
- pohanka 50g + rostl.mléko + sójové maso 30g + sójový dezert 125g + čočka 100g = 40g B
- Ovoce, zelenina
- červená řepa 400g + mrkev 400g + celer 200g + jablko 200g + brokolice 200g + čekanka 200g + špenát 200g +květák 200g = (2kg) 30g B

Pacient MOU

- Setká se s alternativními doporučeními
- Vyzkouší některé z „doporučení“
např. Chlorella 60 tbl./den
- Nejčastěji vyloučí ze stravy maso, mléko a mléčné výrobky, sladkosti (sacharózu), občas lepek
- Jídlo může ovlivnit ON SÁM NEBO JEHO RODINA
- Víra a Naděje
- „Alternativní“ informace jsou podávány prostým způsobem, jednoduchých jazykovým kódem

Pacient MOU

- Edukační skupiny (Febrilní neutropenie, radioterapie)
- Výživa a chemoterapie
- Beseda na oddělení
- Všeobecná sestra specialistka a nutriční terapeutka
- malá skupina pacientů
- sociální interakce, bezpečná komunikace, sdílení zkušeností

Kazuistika I

- Pacientka, 50 let
- NET (dobře diferencovaný)G1, origo nejspíše v GITu
(biologicky aktivní látky hormonální povahy, serotonin)
- rozsáhlá TU infiltrace mesenteria jdoucí k radixu mesenteria, infiltrace zasahuje do blízkosti klíček střední části jejunu, mts ložiska v oblasti páteře (hrozí patologická zlomenina)
- terapie: XGeva, Sandostatin LAR
- FA: apo-rabeprazol, dlp Algifen, dlp torecan supp, sipping 1bal.
- doporučena konzultace v nutriční ambulanci

Kazuistika II

- výška: 175 cm, hmotnost 63 kg, BMI 20,6, obvyklá hmotnost 70 kg (1/2017)
- **zhubnutí 7kg (10%/za 3 měsíce)**
- aktuální energetická potřeba: **8500kJ (2100 kcal)**; 35 kcal/kg
- potřeba bílkovin: **76 g**; 1,4g /kg
- anamnéza: konzumuje stejné množství stravy jako obvykle, ale změna výběru potravin, vylučuje nezdravé potraviny a vybírá si zdravé tj. vyloučila maso (karcinogen), mléko (kyselotvorné a hlenotvorné), jednoduché **cukry** (živí nádor), mléčné výrobky zakysané **nízkotučné**, zařazuje hodně zeleniny a luštěnin, celozrnných potravin, do stravy přidává proteinový prášek, popíjí sipping 1bal. denně, který si kupuje, dysp.potíže neguje; dříve konzumovala vše, hodně pila coca – colu, jedla uzeniny, velká obliba masa
- množství snědené stravy:
 - snídaně: 1 rohlík, máslo, čaj s citrónem
 - přesnídávka: **hrozny** 100g
 - oběd: čočková polévka se **smetanou**
 - svačina: pomeranč, meruňková jádra
 - večeře: 2pl.chleba, máslo, 2 vejce, paprika

Kazuistika III

- pokrytí nutriční potřeby: 75%
- pokrytí potřeby bílkovin: 60%

- Nutriční plán:

Edukace o významu dobrého nutričního stavu, doporučeno zařazení biologicky kvalitních bílkovin, zařazení potravin s vyšší energetickou denzitou. Běžnou stravu vhodné doplnit o sipping hyperkalotický s vyšším obsahem bílkovin, užívat nad rámec stravy. Poučena i dcera.

Kontrola v nutriční ambulanci za 4 týdny.

Kazuistika IV

Pátá kontrola v nutriční ambulanci

- výška: 175 cm, hmotnost 65 kg, BMI 21,7, obvyklá hmotnost 70 kg (1/2017)
- + 2kg za 5 měsíců
- množství snědené stravy:
snídaně: 5 pl.vánočky, máslo, džem
přesnídávka: banán
oběd: fazole se zakysanou smetanou, brambory, vejce 2ks
svačina: vlašské ořechy (domácí)
večeře: 2pl.chleba, máslo, rybičky v oleji

Děkuji za pozornost.



tel.číslo: +420 543 134 226

e-mail: vera.andraskova@mou.cz