

# Nutriční doporučení pro pacienty léčené multikinázovými inhibitory

Vážená paní, vážený pane,

lékař Vám nasadil přípravek cílené biologické léčby. Tento léčivý přípravek patří mezi tzv. inhibitory proteinových kináz, které blokují přenos signálu do buňky, a tím brání jejímu růstu, dělení i diferenciaci a šíření nádoru. Byť je snaha cílit léčbu na nádorovou buňku, účinky těchto přípravků zasahují i buňky zdravé, což vede ke vzniku nežádoucích účinků.

Mezi možné nežádoucí účinky medikamentů tohoto typu patří únava, průjemy, nechutenství, pocity na zvracení, zvracení, bolesti břicha, zhoršení jaterních testů, vznik či zhoršení vysokého krevního tlaku, změny barvy vlasů. Většina z těchto nežádoucích účinků může vést ke zhoršení stavu výživy a hubnutí, přičemž může dojít k úbytku svalové hmoty. Snížení množství svalové hmoty může vzniknout i vlastním účinkem léčivého přípravku.

Význam výživy pro organismus je nesporný. Dobrý stav výživy zlepšuje kvalitu života a snižuje výskyt komplikací léčby. Naopak nedostatečná výživa průběh léčby i základního onemocnění komplikuje.

Důležité je mít ve stravě dostatečné množství energie (cca 30 kcal/kg/den), dostatečné množství bílkovin (1,5 g/kg/den), dostatek cukrů, tuků i dostatečné množství minerálů, vitamínů a stopových prvků.

Během nemoci, její léčby i případných komplikací má příjem stravy vždy přednost před zásadami zdravé výživy.



## **Předkládáme Vám několik opatření, která se v praxi osvědčila:**

1. Jezte pestrou a rozmanitou stravu.
2. Jezte menší porce, ale vícekrát denně – 5x až 6x.
3. Jezte pravidelně.
4. Jídla připravujte tak, aby dobře vypadala a měla přiměřenou teplotu.
5. Neměňte razantně stravovací návyky a nadále jezte svá oblíbená jídla.
7. Konzumujte jídla s dostatečným obsahem kvalitních bílkovin – drůbeží nebo rybí maso, mléko, mléčné výrobky (např. tvaroh, tvrdý sýr), vejčička, luštěniny včetně sóji. Pokud špatně snášíte maso, nahradte ho jinými potravinami s dostatečným obsahem bílkovin.
9. Dávejte pozor, aby ve Vašem jídelníčku byly obsaženy všechny důležité živiny (tuky, cukry, bílkoviny), vitamíny, stopové prvky a minerály.
10. Při nedostatečném příjmu potravy použijte sipping – tekutou výživu k popíjení.
11. **Velmi důležitý je dostatečný příjem tekutin. Dodržujte pitný režim!** Potřebné množství tekutin je alespoň 1,5 litru/den.



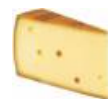
## Důležitý je pohyb

Svaly jsou největší zásobárnou bílkovin v lidském těle. Při hubnutí dochází k úbytku svalové hmoty. Tomu je možno předejít či zabránit nejen příjmem bílkovin ve stravě, ale rovněž pohybem. Fyzickou aktivitu provozujte denně. Veškeré fyzické aktivity vždy podříďte Vašemu stavu a tomu, jak se cítíte. Jděte například na krátkou procházku (lze využít trekové hole). Můžete provozovat i jiné aktivity, ale v žádném případě se nepřepínejte. Pokud nemůžete jít ven, cvičte alespoň několik minut doma.



**Výše uvedené rady jsou obecné, neexistuje univerzální doporučení. Najděte tedy způsob, který Vám bude vyhovovat, abyste příjmem potravy (nejlépe pestrou stravou) zajistili:**

- Dostatečné množství energie (cca 30 kcal/1 kg hmotnosti/den).
- Dostatečné množství bílkovin (cca 1,0–1,5 g/1 kg hmotnosti/den), cukrů, tuků, minerálů, vitamínů, stopových prvků.
- Dostatek tekutin.
- **A nezapomeňte na pohyb!**



Můžete vyhledat pomoc v některé z nutričních ambulancí. Jejich seznam naleznete zde:  
<http://www.skvimp.cz>, pak vyberte „Nutriční ambulance“ a následně „Přehled ambulancí“.

Odpovědi na Vaše otázky můžete hledat na těchto webových stránkách:

<http://www.onkoportal.cz/onkologie/vyziva-onkologickeho-pacienta-218.html>

<http://www.linkos.cz/vyziva/doporuceni-nutricni-skupiny-cos/>

**Vše vždy konzultujte s onkologem, který se léčbou Vašeho onemocnění zabývá!**



Odborný garant: MUDr. Petra Holečková, MBA (Nemocnice Na Bulovce Praha).

Novartis, s.r.o., Gemini-budova B, Na Pankráci 1724/129, Praha 4, 140 00, tel.: +420 225 775 111, [www.novartis.cz](http://www.novartis.cz)