

Nízkobakteriální strava a dietní doporučení pro ambulantní pacienty po transplantaci kmenových buněk krvetvorby

Prof. MUDr. Petr Sedláček, CSc.

Bc. Andrea Pertlová



DĚTSKÁ
TRANSPLANTAČNÍ
JEDNOTKA
PRAHA
ČESKÁ REPUBLIKA

Vážení rodiče a milí pacienti,

dovolte nám, abychom Vám stručně vysvětlili zásady bezpečného stravování v ambulantní péči po transplantaci kmenových buněk krvetvorby (HSCT) na Dětské transplantační jednotce Kliniky dětské hematologie a onkologie v Praze v Motole. Dodržování těchto zásad je dočasné, avšak po určitou dobu velmi důležité a nezbytné.



Jistě se ptáte „proč?“

Imunitní systém je zničen podáváním vysokých dávek chemoterapie před transplantací, cílem transplantace je totiž prakticky vždy výměna imunitního systému (obranyschopnosti) pacienta za zdravý imunitní systém dárce. V důsledku toho je pacient po dobu mnoha měsíců po transplantaci vystaven vyššímu riziku infekčních komplikací, které mohou vzniknout dietní chybou či nedodržováním hygienických opatření při přípravě a skladování pokrmů. V důsledku dietní chyby či infekce pocházející

z kontaminovaného jídla může dojít k podráždění nebo poškození sliznice trávicího ústrojí, což může vést až k vyvolání/aktivaci reakce štěpu proti hostiteli. Proto prosíme, buďte trpěliví. Jakmile to v dalším průběhu ambulantní péče bude možné, budeme ubírat na přísnosti a opatření postupně uvolňovat. Nerespektování doporučení může vést ke vzniku infekce a dalších život ohrožujících komplikací.

STRAVOVÁNÍ V NEMOCNICI

Během hospitalizace budete dostávat stravu výhradně z centrální kuchyně FN Motol. Pokrmy jsou z kuchyně přepravovány tabletovým systémem, kdy je nepřetržitě kontrolována teplota stravy. Na transplantační jednotce mohou být pokrmy skladovány ve speciálním termoboxu pouze po určenou dobu. Pokud je dítě během 3 hodin nesní, vracejí se zpět do kuchyně.

Ve sterilním režimu (tj. cca týden před transplantací a do doby přihojení transplantovaného štěpu) není možné donášet pacientům na transplantační jednotku jakoukoliv stravu.

Spolupracujeme s nutričními specialisty, kteří vytvářejí dětem jídelníček „na míru“ tak, jak to aktuální stav dítěte dovoluje, a samozřejmě

tak, aby si pacient, silně omezený dietou, přesto pochutnal. S těmito specialisty lze po domluvě nadále spolupracovat i v ambulantní péči.

DIETNÍ OMEZENÍ ZÁLEŽÍ NA VÍCE FAKTORECH

- typ transplantace (autologní/ /alogenní)
- ve které části léčby se dítě momentálně nachází
- jak funguje imunitní systém, zda Vaše dítě užívá imunosupresiva (léky působící na imunitu)
- funkce jednotlivých orgánů a celkový stav dítěte

ZÁKLADNÍ POJMY

Nízkobakteriální strava (NBS) – soubor dietních opatření zabrahňujících riziku přenosu infekcí způsobených bakteriemi, plísněmi, viry či parazity pocházejícími z nevhodných potravin.

Jistě se ptáte „jak dlouho?“

Autologní transplantace – u nekomplikovaného průběhu do dne +100 po HSCT.

Alogenní transplantace – u nekomplikovaného průběhu do dne +180 po HSCT, jinak po celou dobu užívání vyšších dávek a/nebo kombinované imunosuprese.

Další speciální dietní omezení

Někdy musíme přikročit k dalším dietním opatřením, například k omezení mléčných výrobků, tuků, cukrů – vše za současného dodržování nízkobakteriální stravy.





Obecně

- V prvních týdnech po transplantaci doporučujeme redukovat nadýmavá, mléčná a tučná jídla.
- Jemná a vlhká jídla se lépe polykají, pokrmy z tohoto důvodu doporučujeme podávat s omáčkou nebo šťávou.
- Případné změny vnímání chuti jídel jsou dočasné, chuť se postupem času upraví.

MANIPULACE S POKRMY

- Při přípravě stravy doma dbejte zvýšenou měrou na maximální dodržování hygienických podmínek (hygiena rukou,

pracovní plochy, používaného nádobí, častá výměna houbiček na mytí).

- Bakterie a plísně dokáže zničit pouze var. Ohřátí v mikrovlnné troubě nestačí!
- Pokrm servírujte ihned po uvaření.
- Jednou ohřátý pokrm je možné udržovat v teple maximálně po dobu 2 hodin, poté již nelze stravu použít, jediné po převaření. Ohřátí nestačí!
- Hluboko zmrazené pokrmy je nutné po rozmrazení nechat znovu projít varem (nestačí je pouze ohřát) a ihned servírovat. Znovu je již nezamrazujte.
- Spaření horkou vodou není v žádném případě jako tepelná úprava dostatečné. Dostatečnou tepelnou úpravou je pouze vaření s intenzitou dosažení bodu varu.
- U kupovaných potravin pečlivě sledujte stav, neporušenost obalu a datum spotřeby. Nepoužívejte žádné potraviny s prošlým datem spotřeby.
- Potraviny napadené plísní či jinak poškozené ihned vyhodte!



JAKÉ POTRAVINY JE ZAKÁZÁNO POUŽÍVAT?

- syrové či tepelně nedostatečně upravené maso, vajíčka, salámy, slaninu, tofu apod.
- nepasterizované mléčné výrobky, mléko, sýry, tvarohy, kefíry
- zrající a plísňové sýry
- med
- studené či chlazené saláty, dresinky (s výjimkou konzervovaných, krátce otevřených)
- čerstvou zeleninu a ovoce (výjimky viz níže)
- nepasterizované i kupované ovocné a zeleninové šťávy, džusy
- „čínské“ polévky (jen spařené)
- tepelně neupravené (nepřevařené, nepřepečené) koření (včetně kakaa, máku, ořechů, sušeného ovoce, bylinných čajů apod.)
- tepelně neupravené (nepřevařené, nepřepečené) müsli, vločky apod.
- nepasterizované pivo, studniční vodu, droždí apod.
- domácí zavařeniny (jakékoliv, včetně kompotů a marmelád)



- všechny tepelně neupravené polotovary a jakékoliv potraviny z provozoven rychlého občerstvení
- točené zmrzliny, zákusky a dorty



JAKÉ POTRAVINY LZE ZA URČITÝCH PODMÍNEK PO DOHODĚ S LÉKAŘEM POUŽÍVAT?

- pasterizované džusy
- originálně balené šťávy
- minerální vody a kupované nápoje
- pasterizované pivo
- vejce vařená natvrdo
- tavené sýry ve staniolu, tvrdé sýry, plátkové sýry vakuově balené, pasterizovanou mozzarellu v nálevu balenou v originálním plastovém obalu
- zdravé okrájené jablko či hrušku, oloupaný banán, pomeranč, mandarinku
- hluboko mraženou zmrzlinu
- čokoládu, tvrdé i želatinové bonbony, sušenky bez krému



- pasterizované trvanlivé mléko, termizované tvarohy
- převařené instantní polévky (např. Knorr, Maggi, Vitana)
- vařené a/nebo vakuově balené uzeniny
- jogurty přednostně s kulturou bifidobakterií (ne v době zánětu střev, ne při neutropenii)
- hořčici, kečup, tatarskou omáčku a majonézu (v jednorázovém malém originálním balení, nebo nově otevřené), ne doma připravované!



- sušenky, piškoty, slané tyčinky – 1 týden
- granulované čaje – 1 měsíc

Doporučujeme používat menší balení potravin.

DOPLŇKY STRAVY

Bylinky, další preparáty přírodní medicíny a potravinové doplňky mohou nepříznivě ovlivňovat účinnost léčby a způsobit řadu závažných komplikací (lékové interakce, toxické účinky, přenos infekce). Doporučujeme proto tyto preparáty neužívat v době transplantace a v době užívání imunosupresivní terapie (prednison, cyklosporin, mykofenolát atp.) a ještě alespoň měsíc po vysazení. K užívání těchto preparátů přistupte prosím vždy až po konzultaci s lékařem transplantační jednotky.



OTEVŘENÉ POTRAVINY SPOTŘEBOVAT DO...

- nápoje (minerálky, džusy) – 24 hodin (v lednici)
- originálně balené šťávy (sirupy) – 5–7 dní (v lednici)
- vakuově balené potraviny – 24 hodin (v lednici)
- kompoty, přesnídávky – 24 hodin (v lednici)
- hořčice, kečup, tatarka, majonéza – 24 hodin (v lednici)



Ptáte se „proč?“

- Lékové interakce – doplňky mohou oslabovat či nadměrně zvyšovat účinnost podávaných léků.
- Možné infekční kontaminace – doplňky, zejména bylinného a přírodního původu, nejsou čištěné a sterilizované, velmi

často obsahují bakterie, plísňě či parazity. Úprava přelitím horkou vodou není dostatečná, bylinky jsou možným zdrojem závažné infekce.

- Vážné toxické účinky – některé z doplňků mohou způsobit závažná poškození funkcí jater, ledvin, srdce, nervové soustavy a krve, mimo jiné z důvodu interakce s dalšími podávanými léky.
- Není jasné vhodné a bezpečné dávkování těchto doplňků, v mnoha případech není známo přesné složení apod.



VITAMINY A STOPOVÉ PRVKY

Po transplantaci je vhodné používat multivitaminových preparátů, minerálů, antioxidantů a stopových prvků. Vždy je však nutné se na konkrétním preparátu domluvit s lékařem transplantační jednotky, aby nedocházelo k předávkování některými složkami.



Doporučujeme podávat především preparáty obsahující vitaminy A, B, C, D, kyselinu listovou, vápník a hořčík.

Nedoporučujeme podávat preparáty obsahující železo.

ZÁVĚREM

Vážení rodiče a milí pacienti, doufáme, že Vám tyto informace pomohou v náročném období po propuštění domů. Ocitáte se v nelehké situaci, kdy musíte myslet na spoustu věcí, a proto se v případě jakýchkoliv nejasností neváhejte obrátit na lékaře či sestry transplantační jednotky.



ODKAZY NA INTERNET

- **Dietní zásady pro pacienty po HSCT**
- **Zásady používání doplňků stravy po HSCT**
- **Bezpečná manipulace s pokrmů**
- **Zásady bezpečné přípravy pokrmů**

LÉKAŘI DĚTSKÉ TRANSPLANTAČNÍ JEDNOTKY

prof. MUDr. Petr Sedláček, CSc.
(vedoucí lékař)

MUDr. Renata Formánková, Ph.D.
(oddělení TJ)

MUDr. Mgr. Petr Říha
(oddělení TJ)

MUDr. Petra Keslová
(ambulance TJ)

KONTAKT

Dětská transplantační jednotka

Oddělení

Tel.: 224 436 531, 224 436 533

Ambulance

Tel.: 224 436 537

<http://www.fnmotol.cz/microsite-kdho>

**Brožura je interním edukačním materiálem
Dětské transplantační jednotky.**

VZNIKLO ZA PODPORY:



sdužení **Donor, z.s.**

www.donor.cz

METODA
GRAFIKA • TISK • REKLAMA

grafické studio **Metoda spol. s r.o.**

www.metoda.cz