

# VÝŽIVOVÉ ODPORÚČANIA

Vážená pani, vážený pán,

ošetrojúci lekár posúdil Váš zdravotný stav a pre úspešnú liečbu odporúča riadiť sa označenými radami

- Pokiaľ to Vaše zdravotné obmedzenia umožňujú, vyberajte si kaloricky bohaté jedlá a pochutiny, ako plnotučné mlieko, jogurty a syry, majonézu, smotanu, maslo, sladkosti, orechy, sušené ovocie, pretože obsahujú dostatok energie v malom množstve. To je momentálne dôležitejšie ako zásady „zdrovej výživy“.

## Odporúčame:

- Jesť radšej menšie porcie, aby Vás plný tanier neodradil od jedla
- Jesť radšej častejšie (v menších porciách), doprajte si aj desiatu aj olovrant počas dňa, jedzte aj večer pred televízorom či pred spaním pokiaľ máte chuť
- Vylúčte obľúbené jedlá počas chemoterapie, aby sa Vám neznechutili
- Pokiaľ si nemusíte pripravovať jedlo sami, choďte sa radšej počas prípravy jedla prejsť a netrávte čas v kuchyni, znížite tým nevoľnosť z kuchynského pachu
- Malý pohár piva či vína pred jedlom môže zvýšiť chuť do jedla (pokiaľ Vám to lekár povolí), rovnako ako rôzne korenia pri príprave mäsa.
- Dodržujte pitný režim (pramenitú vodu, jemne sytené minerálne vody, bylinkové čaje, džúsy...)
- Raz do týždňa sa zväzte nalačno a výsledok si zapíšte. Pri poklese váhy informujte lekára.

Dátum	Dátum	Dátum	Dátum	Dátum	Dátum	Dátum
Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg	Kg

V prípade že Vás trápí nevoľnosť, jedlo Vám chutí akosi inak, máte sucho alebo bolesť v ústach alebo trpíte hnačkami či zápchou, nájdete príslušné diétne rady na druhej strane tohto odporúčania.

Doplňte svoju stravu o prípravky tekutej výživy, tzv. nutričné drinky. Sú určené k pomalému popíjaniu medzi jedlami alebo po jedle, často aj ako druhá večera. Potrebná dávka sú väčšinou 2 kusy denne po dobu 2 týždňov. Typ aj príchutí si môžete zvoliť s lekárnikom alebo nutričným terapeutom, ale na odporúčaný typ sa opýtajte svojho lekára:

- |                          |                |                          |             |                          |                         |
|--------------------------|----------------|--------------------------|-------------|--------------------------|-------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Základný       | <input type="checkbox"/> | S vlákninou | <input type="checkbox"/> | S navýšenou bielkovinou |
| <input type="checkbox"/> | V malom objeme | <input type="checkbox"/> | Diabetický  | <input type="checkbox"/> | Bez tuku                |

Väčšina drinkov chutí najlepšie vychladených, ale je možné ich tiež ohriať alebo pridať do už hotových jedál (pre navýšenie energetickej hodnoty jedla). Chuťovo neutrálne druhy je možné pridať napríklad do smotanových polievok alebo do omáčok. Prípravky je možné aj mixovať s ovocím, džemom alebo mliekom ako koktejly.

Poradte sa s nutričným terapeutom (diétnou sestrou). Získate tým trvalého radcu v oblasti stravovania a udržiavania telesnej hmotnosti. Pomôže Vám s tvorbou jedálničky, voľbou nutričných drinkov...

Nutričný terapeut: .....

Váš nutričný stav vyžaduje odbornú lekársku pomoc. Čo najskôr sa objednajte k lekárovi, ktorý sa špecializuje na problémy s výživou.

Lekár: .....

### Trpíte žalúdočnou nevoľnosťou?

Jedzte malé porcie 6-8 x denne. Jedzte jedlá mäkká dobre mechanicky upravené (mleté, na jemno nakrájané) a ľahko stráviteľné (kaša, tvaroh, varené netučné mäso, tavený syr, kompót, zemiaková kaša, ryža, cestoviny), radšej izbovej teploty než studené. Vynechajte korenené, smažené, aromatické a ťažko stráviteľné jedlá (guláše, smažené rezne, klobásy, slanina). Na prevenciu rannej nevoľnosti skúste zjesť hneď ráno po prebudení kúsok netučného slaného pečiva – rožok, sušienku, kreky alebo piškóty. Jedlo jedzte v klude a pomaly, poriadne jedlo pokúste v ústach, aby ste uľahčili trávenie. Nezdružujte sa v miestnosti kde sa jedlo pripravuje. Skúste počas dňa po dúškoch usrkávať Coca-Colu bez bubliniek. Po jedle odpočívajte v polosedie.

### Vnímate chuť jedla inak ako obvykle?

Neprestávajte preto jesť! Po ukončení liečby sa tieto príznaky začnú zlepšovať. Nebojte sa vyskúšať nové jedlá a potraviny alebo nové druhy korenia (kari, oregano, tymián, bazalka, mäta). Jedzte jedlá studené alebo izbovej teploty, zvyknú byť lepšie tolerované. Vyskúšajte mrazené smotanové krémy, nanuky, ovocné drene. Dbajte na pravidelnú a správnu hygienu ústnej dutiny pred jedlom a po ňom (čistenie zubov, vyplachovanie úst). Pred jedlom cucajte kocky ľadu alebo zmrazené ovocné šťavy. Vynechajte jedlá ktoré Vám robia najväčšie ťažkosti, ale nahraďte ich dostatočným množstvom jedál ktoré Vám nevadia a majú približne rovnaký obsah energie a bielkovín (napr. Mäso nahraďte rybou, vajíčkom, tvrdým syrom, tvarohom...)

### Máte pocit sucha v ústach a bolesť v ústach alebo v hrdle?

Jedlo nejedzte vriace, každé sústo poriadne požujte a zapite dúškom vody. Používajte žuvačky, cmúľajte cukríky alebo kocky ľadu (ovocné šťavy). V priebehu dňa popíjajte často malé množstvo vody (slamkou). Jedzte mäkké jedlá ako sú omáčky, kaše, pudinky, jogurty, koktejly. Vynechajte jedlá príliš korenené, pikantné a suché. Kyslé jedlá a cukríky zvyšujú tvorbu slín ale nie sú vhodné pri postihnutí slizníc v ústnej dutine. Dbajte o ústnu hygienu (ústne vody bez alkoholu, mäkká zubná kefka, balzam na pery). Informujte sa u lekára alebo lekárniko o možnosti užitia umelých slín alebo prípravkov pre uľahčenie prehĺtania.

### Trpíte opakovanými hnačkami?

Prechodne obmedzte zeleninu, ovocie, strukoviny (hrach, šošovica, fazule) mlieko a mliečne výrobky. Vynechajte korenené a veľmi tučné jedlá a potraviny (guláše, klobásy, omáčky, dresingy, vysmázané jedlá, pokrmy na cibuľovom základe a zahustené zápražkou). Jedzte malé porcie jedál po 2 hodinách. Vhodné je biele pečivo (rožky, toustový svetlý chlieb), zemiaky, zemiaková kaša, cestoviny, ryža, chudé mladé mäso (kuracie bez kože, králičie, rybie filé) upravené varením alebo dusením bez tuku, tvrdý a tavený syr, banán. Skúste zaradiť niekoľkokrát denne malú porciu ryžového odvaru (ryžu rozvarte vo väčšom množstve mierne osolenej vody). Po zlepšení ťažkostí postupne obohatte jedálniček o jablčný, broskyňový alebo mandarinkový kompót bez šupiek, chudé bravčové a hovädzie mäso varené alebo dusené, šunku, tvaroh a tvarohové syry (Lučina, cottage), jogurt, čerstvé maslo, kvalitný olej pridaný do hotových pokrmov, varenú alebo dusenú mrkvu, celer, petržlen, netučnú vianočku, starší chlieb. Popíjajte dostatočné množstvo tekutín, vhodný je mierne sladený čaj, neperlivé vody, čaje bylinkové, zelené. Neskôr je možné zaradiť aj malé množstvo ovocnej alebo zeleninovej šťavy, smoothie.

