

DOPORUČENÍ VÝŽIVY

Vážená paní, vážený pane,
ošetřující lékař posoudil Váš zdravotní stav a pro úspěšnou léčbu doporučuje řídit se označenou informací.

Označí lékař



- Pokud to Vaše zdravotní omezení dovolují, vybírejte si **kaloricky bohatá jídla** a pochutiny, plnotučné mléko, jogurty a sýry, majonézu, smetanu, máslo a sladkosti, protože obsahují dostatek energie. To je nyní důležitější než zásady „zdravé výživy“.

Doporučujeme:

- Jíst raději **menší porce**, aby Vás plný talíř neodradil od jídla.
- **Jíst častěji**, dopřejte si dvě tři svačinky během dne, jezte i večer u televize a před spaním.
- Vyloučit oblíbená jídla **v době chemoterapie**, aby se Vám nezošklivila.
- Během stolování nehovořit **o jídle a váze**.
- V době vaření se raději **projít venku**, snížíte tím nevolnost z kuchyňského pachu.
- Malá sklenička piva, vína nebo aperitivu před jídlem je vhodná (pokud Vám to lékař povolil), stejně jako různá koření při přípravě masa.
- **Zvážit se jednou týdně** ráno nalačno, výsledek si zapište a při poklesu váhy lékaře informujte.
- Dodržovat **pitný režim**

Datum	Datum	Datum	Datum	Datum
Kg	Kg	Kg	Kg	Kg

Trápí-li Vás nevolnost, jídlo Vám nyní chutná nějak jinak, máte sucho a bolest v ústech nebo průjmy, najdete příslušné dietní rady na druhé straně tohoto doporučení.

Označí lékař



Doplňte svoji stravu o přípravky tekuté výživy, tzv. nutriční drinky. Jsou určeny k pomalému popíjení mezi jídly nebo po něm, často i jako druhá večeře. Potřebná dávka jsou 2 kusy denně po dobu 2 týdnů. Typ i příchutí si můžete zvolit s lékárníkem, ale svého lékaře se zeptejte na doporučený druh:

- | | | |
|---|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Základní | <input type="checkbox"/> S vlákninou | <input type="checkbox"/> S navýšenou bílkovinou |
| <input type="checkbox"/> V malém objemu | <input type="checkbox"/> Diabetický | <input type="checkbox"/> Bez tuku |

Většina drinků chutná nejlépe vychlazená, ale lze ji i mírně ohřát nebo přidat do hotových pokrmů. Chuťově neutrální druhy lze přidat například do smetanových polévek a omáček. Přípravky je možné i mixovat s ovocem, marmeládou nebo kakaem jako koktejly.

Označí lékař



Poradte se s nutričním terapeutem (= dietní sestrou). Získáte tím trvalého rádce v oblasti stravy a udržení váhy. Pomůže Vám s tvorbou jídelníčku, volbou nutričních drinků, zprostředkuje Vám konzultaci lékařem specializovaným na problémy výživy atp.

Umístění ordinace, ordinační doba a telefon k objednání:

.....

Označí lékař



Vaše výživa vyžaduje odbornou lékařskou pomoc. Neprodleně se proto objednejte k lékaři, který se specializuje na problémy s výživou.

Jméno lékaře, umístění ordinace a telefon k objednání:

.....

Mnoho užitečných informací a rad naleznete na internetu. Doporučujeme například tyto stránky:

www.vyzivavnemoci.cz

www.vyzivapacientu.cz

www.linkos.cz/pacienti/vyziva.php

Seznam ambulancí, v nichž Vám může lékař předepsat nutriční drink nebo jinou umělou výživu najdete na:

www.skvimp.cz



Trpíte žaludeční nevolností? Jezte malé porce 6-8x denně. Jezte jídla měkká dobře mechanicky upravená (mletá, nakrájená) a lehce stravitelná (kaše, tvaroh, vařené netučné maso, tavený sýr, kompot, brambory, rýži, těstoviny), lépe pokojové teploty nebo chladná. Vynechejte kořeněná, smažená, aromatická a těžce stravitelná jídla (guláše, smažené řízky, klobásy). Pro předcházení ranní nevolnosti snězte ihned po probuzení dříve než vstanete z postele kousek netučného slaného pečiva - rohlík, sušenku, krekrý nebo piškoty. Nezdržujte se v místnosti, kde se jídlo připravuje. Zkuste během dne usrkávat po doušcích Coca-colu bez bublinek. Po jídle odpočívejte v polosedě.



Vnímáte chuť jídla jinak než dosud? Nepřestávejte proto jíst! Po ukončení léčby se tyto potíže začnou zlepšovat! Nebojte se vyzkoušet nové pokrmy a potraviny nebo nové druhy koření (kari, oregano, tymián, bazalka, máta). Jezte jídla studená nebo pokojové teploty, bývají lépe tolerována. Vyzkoušejte mražené smetanové krémy, nanuky, ovocné dřeně. Dbejte o pravidelnou a správnou hygienu dutiny ústní před jídlem i po něm (čištění zubů, vyplachování úst). Před jídlem cucejte kostky ledu nebo zmrazené ovocné šťávy. Vynechejte jídla, která vám dělají největší potíže, ale nahradte je dostatečným množstvím jídel, která vám nevadí a mají stejný obsah energie a bílkovin (např. maso nahradte rybou, vejcem, tvrdým sýrem, tvarohem).



Máte pocit sucha v ústech a bolest úst nebo hrdla? Jídlo nejzte horké, každé sousto řádně rozžvýkejte a zapijte douškem vody. Žvýkejte žvýkačky, cucejte bonbóny nebo kostky ledu (ovocné šťávy). V průběhu dne popíjejte často malé množství vody (můžete brčkem). Jezte měkké pokrmy jako jsou omáčky, kaše, pudinky, jogurty, koktejly. Vynechejte jídla příliš kořeněná a suchá. Kyselá jídla a bonbony zvyšují tvorbu slin, ale nejsou vhodná při postižení sliznic v dutině ústní. Pečujte o ústní hygienu (ústní vody bez alkoholu, měkký zubní kartáček, balzám na rty). Informujte se u lékaře příp. lékárníka o užití umělých slin a přípravků pro usnadnění polykání.



Máte průjemy? Přechodně omezte zeleninu, ovoce včetně kompotů, luštěniny (hrách, čočka, fazole), mléko a mléčné výrobky. Vynechejte kořeněné a velmi tučné pokrmy a potraviny (guláše, klobásy, omáčky, dresinky, smažená jídla, pokrmy na cibulovém základě a zahuštěné jíškou). Jezte malé porce jídel po 2 hodinách. Vhodné jsou bílé pečivo (rohlíky, veka, toustový světlý chléb), brambory, bramborová kaše, těstoviny, rýže, libové netučné maso (kuřecí bez kůže, králičí, rybí filé) upravené vařením nebo dušením bez tuku, tvrdý a tavený sýr, banán. Zkuste zařadit několikrát denně malou porci rýžového odvaru (rýži nejlépe kulatozrnnou rozvaříme ve větším množství mírně osolené vody). Po zlepšení potíží postupně obohatte jídelníček o jablečný, broskvový nebo meruňkový kompot bez slupek, libové vepřové a hovězí maso vařené nebo dušené, šunku, tvaroh a tvarohové sýry (lučina, cottage), jogurt, čerstvé máslo, kvalitní olej přidány do hotových pokrmů, vařenou nebo dušenou mrkev, celer, petržel, netučnou vánočku, starší chléb. Popíjejte dostatečné množství tekutin, vhodný je mírně slazený černý čaj, neperlivé vody, čaje zelené, ovocné a bylinkové, melta, bujon. Později lze zařadit i malé množství ředěné ovocné nebo zeleninové šťávy.