

7. deň

Raňajky: kakao, bábovka
Desiata: banán
Obed: polievka hašé, maslový rezeň, zemiaková kaša, jablkový kompót, zmrzlina
Olovrant: vanilkový puding so sirupom
Večera: šunková pena, tavený syr, sendvič (bez kôry), čaj, broskyňový džús.



**PRÍKLADY JEDÁLNYCH LÍSTKOV
PRE ONKOLOGICKÝCH
PACIENTOV**



**Jedálny lístok pri bolestivých ústach
a hrdle na 7 dní**

Zoznam použitej literatúry:

KUZMA, I. 2009. *Ako sa správne stravovať*. 10. vyd. Brožúra.
Bratislava: Liga proti rakovine SR, 2009. ISBN 978-80-89201-36-5

Oddelenie klinickej a radiačnej onkológie FNsP Žilina



Ošetrovateľská starostlivosť pri bolestivom prehltaní

Pri bolesti v dutine ústnej:

- je potrebné vyplachovanie, aby došlo k odstráneniu mikróbov a podpore procesu hojenia sliznice,
- vhodné sú mäkké varené jedlá, tekutá strava, ktorá sa popíja v malých množstvách,
- vyhýbať sa tuhým jedlám, suchej strave, ktoré si vyžadujú namáhavé hryzenie a prežúvanie,
- jedlo by malo byť pokrúpané na malé kúsky, prípadne rozmixované, maslo, šťavy a omáčky uľahčujú prehltanie,
- na pitie používať slamku,
- nevhodné sú citrusové plody, korenisté jedlá, alkohol, fajčenie,
- v prípade silných bolestí je možné realizovať znečitlivejúce výplachy dutiny ústnej pred každým jedlom.

Jedálny lístok pri bolestivých ústach a hrdle na 7 dní

1. deň

Raňajky: čaj, sendvič (bez kôry), tvarohová nátierka
Desiata: čokoládový puding
Obed: polievka tekvicová, mäsový puding, zemiaková kaša, broskyňový kompót
Olovrant: mrkvová šťava
Večera: krupicová kaša s kakaom, jablkový kompót (mixovaný)

2. deň

Raňajky: biela káva, sendvič (bez kôry), syrová nátierka
Desiata: ovocný jogurt
Obed: polievka gulášová, vajcová sadlina, špenát, zemiaková ryža, zmrzlina
Olovrant: banán
Večera: mäsové guľky v kôprovej omáčke, zemiaková knedľa, jablkový džús

3. deň

Raňajky: mlieko, vianočka, maslo, med
Desiata: kefír, sendvič (bez kôry)

Obed: polievka zeleninová s cestovinou, tvarohový puding so sirupom, čaj
Olovrant: strúhaná mrkva s jablkom
Večera: rybací karbonátok, zemiaková kaša, cviklový šalát s jablkom

4. deň

Raňajky: banánový koktail, sendvič (bez kôry), maslo
Desiata: jablkový kysel, piškóty
Obed: polievkový hráškový krém, hašé omáčka, zemiaková kaša, minerálka
Olovrant: vajcová nátierka, sendvič (bez kôry)
Večera: ryžová kaša, s čokoládou, broskyňový kompót (mixovaný)

5. deň

Raňajky: čaj, sendvič (bez kôry), mäsová nátierka
Desiata: vtáčie mlieko
Obed: polievka drobková, kurací perkelt (mletý), kolienka, broskyňový džús
Olovrant: banán
Večera: zeleninový puding, zemiaková kaša, cviklový šalát

6. deň

Raňajky: biela káva, sendvič (bez kôry), syr bambino
Desiata: šľahaný tvarohový krém
Obed: polievka mrkvová, párky, zemiakový prívarok, sendvič (bez kôry), minerálka
Olovrant: jablková kaša
Večera: piškóty, karamelový krém, čaj