



PRÍKLADY JEDÁLNYCH LÍSTKOV PRE ONKOLOGICKÝCH PACIENTOV

JEDÁLNY LÍSTOK PRI HNAČKOVÝCH OCHORENIACH NA 7 DNÍ

Informácie pre pacienta,
príbuzných pacienta

Oddelenie klinickej a radiačnej onkológie

FNsP Žilina

Ošetrovateľská starostlivosť pri hnačke

Pri hnačke je potrebné:

- ⊙ jesť častejšie v priebehu dňa, v malých dávkach, ak nehrozí dehydratácia, je možné znížiť množstvo tekutej stravy,
- ⊙ nevhodné sú mastné, vyprášané, korenené jedlá, surová zelenina, jedlá spôsobujúce nadúvanie, perlivé nápoje,
- ⊙ obmedziť konzumáciu mlieka a mliečnych výrobkov, ktoré obsahujú laktózu, môžu sa zle stráviť,
- ⊙ vhodné sú potraviny bohaté na draslík a sodík (hovädzí, kurací vývar, varené zemiaky), potraviny s nízkym obsahom hrubej vlákniny,
- ⊙ neodporúča sa konzumovať zelenina s vysokým obsahom vlákniny (karfiol, kapusta, kukurica, hrach, fazuľa), nápoje s obsahom kofeínu (káva, silný čaj, čokoláda),
- ⊙ obmedziť treba žuvačky bez cukru a cukrovinky dochucované sorbitolom, ktorý môže vyvolať hnačky,
- ⊙ vhodná je teplá strava, vyhýbať sa treba príliš horúcim a studeným jedlám.

Jedálny lístok pri hnačkových ochoreniach na 7 dní

Prvý a druhý deň hnačiek podávame len slabý nesladený ruský čaj, neperlivé minerálne vody a sucháre.

1. deň

- ⊙ **Raňajky:** horký ruský čaj, sucháre
- ⊙ **Desiata:** banán
- ⊙ **Obed:** polievka vložková s mrkvou, kuracie hašé, zemiaková kaša s vývarom (bez mlieka), jablkový kompót, banán
- ⊙ **Olovrant:** čučoriedkový džús 100%
- ⊙ **Večera:** mrkvové rizoto, jablkový kompót

2. deň

- Raňajky: horký ruský čaj, staršie biele pečivo
- Desiata: jablkový kysel' s dia sladidlom
- Obed: polievka ryžová s nastrúhanou mrkvou, rezance s krupicou na slano, broskyňový kompót bez šupky, strúhané jablko
- Olovrant: banán
- Večera: dusené filé, varená nastrúhaná mrkva, varené zemiaky bez tuku

3. deň

- Raňajky: horký ruský čaj, starší biely sendvič s dia marhuľovým džemom
- Desiata: nízkotučný tvaroh, staršie biele pečivo
- Obed: polievka rascová so zemiakmi, kuracie rizoto s nastrúhanou mrkvou, jablkový kompót, čučoriedkový džús 100%
- Olovrant: mrkvová šťava
- Večera: dusená tekvica, zemiaky, banán

4. deň

- Raňajky: horký ruský čaj, sucháre
- Desiata: banán
- Obed: polievka krúpková s nastrúhanou mrkvou, dusené hovädzie kocky, ryža, posekaný hlávkový šalát, neperlivá minerálka
- Olovrant: pečené jablko
- Večera: kaša z ovsených vločiek, broskyňový kompót bez šupky

5. deň

- Raňajky: jablkový kysel', BB keks
- Desiata: čučoriedkový džús 100%
- Obed: zeleninový vývar s nit'ovkami, kuracie prírodné prsia, zemiaková kaša s vývarom, šalát z varenej mrkvy, banán
- Olovrant: kefír, staršia biela žemľa
- Večera: varená ryža s jablkovou kašou, mrkvová šťava

6. deň

- Raňajky: šípkový čaj, starší sendvič
- Desiata: banán
- Obed: polievka zemiaková prírodná, tvarohové guľky so strúhankou a marhuľovým džemom, neperlivá minerálka
- Olovrant: horký ruský čaj, BB keks
- Večera: pečené filé, zemiaková kaša s vývarom, jablkový kompót

7. deň

- Raňajky: horký ruský čaj, staršie biele pečivo, med
- Desiata: acidofilné mlieko, biela žemľa
- Obed: polievka krupicová, bravčový prírodný rezeň na mrkve, žemľová knedľa, mrkvová šťava
- Olovrant: pečené jablko
- Večera: nízkotučný tvaroh, starší sendvič, banán, čučoriedkový džús 100%

.