



PRÍKLADY JEDÁLNYCH LÍSTKOV PRE ONKOLOGICKÝCH PACIENTOV

JEDÁLNY LÍSTOK PRI BOLESTIVÝCH ÚSTACH A HRDLE NA 7 DNÍ

Informácie pre pacienta,
príbuzných pacienta

Oddelenie klinickej a radiačnej onkológie

FNsP Žilina

Ošetrovateľská starostlivosť pri bolestivom prehltní

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 pokrúvané na malé kúsky, prípadne rozmixované, maslo, šťavy a omáčky uľahčujú prehĺtanie,
- ⊙ na pitie používať slamku,
- ⊙ nevhodné sú citrusové plody, korenisté jedlá, alkohol, fajčenie,
- ⊙ v prípade silných bolestí je možné realizovať znečítlivejúce 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, žemľová 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

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.