



# PRÍKLADY JEDÁLNYCH LÍSTKOV PRE ONKOLOGICKÝCH PACIENTOV

## JEDÁLNY LÍSTOK PRI NECHUTENSTVE NA 7 DNÍ

Informácie pre pacienta,  
príbuzných pacienta

Oddelenie klinickej a radiačnej onkológie

FNsP Žilina

## Ošetrovateľská starostlivosť pri nechutenstve

Nechutenstvo je často vyskytujúcim sa javom u onkologických pacientov. Je preto potrebné:

- ⊙ do jedenia sa nenútiť, neobmedzovať akýkoľvek príjem potravy,
- ⊙ jesť pomaly, častejšie, v menších množstvách v priebehu dňa, len čo sa prejaví chuť do jedla, aj neskoro večer,
- ⊙ nie je potrebné dodržiavať žiadny stravovací režim, dôležitou zásadou je pestrý jedálny lístok,
- ⊙ mať pri sebe kúsok obľúbeného jedla, ak by dostal naň chuť,
- ⊙ najskôr jesť tuhšie jedlá, počas jedenia nepiť, vedie to k pocitu plnosti bez potrebného prísunu energie,
- ⊙ obmedziť nízko energetické nápoje - káva, nesladený čaj, vhodnejšie je mlieko, kakao,
- ⊙ pri nechutenstve na mäso je nutné zabezpečiť iné zdroje bielkovín,
- ⊙ zvýšiť chuť do jedla môže pohár vína, piva, prípadne destilátu, pozor však na kombináciu s liekmi,
- ⊙ k hlavnému jedlu je vhodné pridať ovocie, ktoré môže zvýšiť chuť do jedla, je ľahko stráviteľné,
- ⊙ k zvýšeniu chuti do jedla je dôležitá príjemná atmosféra pri jedle, lákavý vzhľad jedla, úprava prostredia, počúvanie obľúbenej hudby,
- ⊙ udržiavať sa v bežnej dennej činnosti, duševne aj fyzicky .

## Jedálny lístok pri nechutenstve na 7 dní

### 1. deň

- ⊙ **Raňajky:** čaj, pečivo, šunková pena, paradajka
- ⊙ **Desiata:** čokoládový puding so šľahačkou
- ⊙ **Obed:** polievka fazuľková kyslá, morčacie prsia so syrom a broskyňou,
- ⊙ ryža, mrkvový šalát, minerálka
- ⊙ **Olovrant:** ovocný šalát s orechami
- ⊙ **Večera:** zapekaná brokolica, zemiaková kaša, cvikla s chrenom

## 2. deň

- ⦿ Raňajky: kakao, vianočka, maslo, džem
- ⦿ Desiata: strúhaná mrkva s jablkom a citrónom
- ⦿ Obed: polievka rascová s vajcom, maďarský guláš, halušky, grep
- ⦿ Olovrant: sardinková nátierka, chlieb, paprika
- ⦿ Večera: parené buchty s makom, čaj

## 3. deň

- ⦿ Raňajky: biela káva, graham pečivo, maslo, paradajka
- ⦿ Desiata: obložený šunkový chlieb
- ⦿ Obed: polievka kelová s klobásou, bryndzové pirohy so slaninou, kefír, banán
- ⦿ Olovrant: pečené jablko so škoricou, keks
- ⦿ Večera: španielsky vtáčik, tarhoňa, miešaný šalát, pomarančový džús

## 4. deň

- ⦿ Raňajky: mlieko, chlieb, maslo, med
- ⦿ Desiata: marhuľový kysel, piškóty
- ⦿ Obed: polievka zeleninová s cestovinou, vyprážené filé, majonézový šalát, kiwi
- ⦿ Olovrant: tvarohová nátierka, pečivo, paradajka
- ⦿ Večera: palacinky s ovocím, šľahačkou a čokoládou, minerálka

### 5. deň

- Raňajky: čaj, žemle, párky, horčica
- Desiata: vínové šodó, keks
- Obed: polievka hrášková s lievankou, plnená paprika, knedľa, hrozno
- Olovrant: perník
- Večera: francúzske zemiaky, uhorkový šalát

### 6. deň

- Raňajky: biela káva, sendvič, maslo, vajce, paprika
- Desiata: krupicové flamery
- Obed: polievka špenátová, bravčové ražniči, opekané zemiaky, paradajkový šalát, zmrzlina
- Olovrant: šošovicový šalát, graham pečivo
- Večera: žemľovka s tvarohom a s jablkami, čaj

### 7. deň

- Raňajky: kakao, bábovka
- Desiata: ovocný jogurt, pečivo
- Obed: polievka drobková, pečené kurča, ryža, hlávkový šalát, múčnik
- Olovrant: mandarinky
- Večera: mäsová pena, eidam, chlieb, čaj, paradajka, jablko.