



PRÍKLADY JEDÁLNYCH LÍSTKOV PRE ONKOLOGICKÝCH PACIENTOV

JEDÁLNY LÍSTOK PRI ZÁPČHE NA 7 DNÍ

Informácie pre pacienta,
príbuzných pacienta

Oddelenie klinickej a radiačnej onkológie

FNsP Žilina

Ošetrovateľská starostlivosť pri zápche

Pri zápche je dôležité:

- ◉ dodržiavať dostatočný pitný režim, denne treba vypiť aspoň 2,5 l tekutín, pravidelne piť ovocné šťavy, džúsy, konzumovať potraviny s vyšším obsahom vlákniny (čerstvá surová zelenina, ovocie, celozrnné pečivo, kukuričné lupienky, ovsené vločky, oriešky, sušené ovocie),
- ◉ na navodenie pravidelného vyprázdňovania, je nutné jesť denne v tom istom čase,
- ◉ hodinu pred vyprázdňovaním vypiť vlašný nápoj, nie je vhodné konzumovať jedlá, ktoré vyvolávajú plynatosť (šalátová uhorka, cibuľa, hrášok, karfiol, kel, perlivé nápoje).

Jedálny lístok pri zápche na 7 dní

1. deň

- ◉ **Raňajky:** biela káva, graham pečivo, maslo, paprika
- ◉ **Desiata:** strúhaná mrkva s jablkom a citrónom
- ◉ **Obed:** polievka šošovicová kyslá, bravčový záhradnícky rezeň, ryža, pomaranč
- ◉ **Olovrant:** hrozno
- ◉ **Večera:** zapekané zemiaky so syrom, miešaný šalát, minerálka

2. deň

- Raňajky: ovocné múslí v jogurte, čaj
- Desiata: hruška (melón)
- Obed: polievka zeleninová s nit'ovkami, kurací perkelt, halušky, grep
- Olovrant: fazuľový šalát so zeleninou, graham žemľa
- Večera: ryžový nákyp so slivkami, sirup, hroznový džús 100%

3. deň

- Raňajky: mlieko, vianočka, maslo, med
- Desiata: kefír, graham pečivo
- Obed: polievka špenátová s vajcom, vyprážené filé, zemiakový šalát, minerálka
- Olovrant: sušené slivky
- Večera: cestovina s paradajkou, brokolicou a syrovou omáčkou, pomaranč

4. deň

- Raňajky: ovocný čaj, tmavý chlieb, bryndzová nátierka, paradajka
- Desiata: jablko v župane
- Obed: polievka cícerová, sekaná, tekvicový prívar, zemiaky, hrozno
- Olovrant: eidam, maslo, graham žemľa, paprika
- Večera: šampiónová pizza, hruškový džús 100%

5. deň

- Raňajky: pomarančový džús 100%, šunka, maslo, graham pečivo
- Desiata: BB- puding s ovocím
- Obed: polievka mrkvová s krupicovými haluškami, segedínsky guláš, knedľa, minerálka
- Olovrant: kiwi
- Večera: rezance s tvarohom a so smotanou na slano, ovocný čaj

6. deň

- Raňajky: biela káva, tmavý chlieb, maslo, med
- Desiata: kompót so sušených sliviek
- Obed: polievka gulášová, sójový šalát so zeleninou, graham pečivo, jablko
- Olovrant: šľahaný tvarohový krém
- Večera: kukuricový karbonátok, zemiaková kaša, uhorkový šalát so smotanou

7. deň

- Raňajky: mlieko, bábovka
- Desiata: ovocný jogurt, graham pečivo
- Obed: polievka hašé, kuracie prsia so syrom a broskyňou, ryža, mrkvový šalát, broskyňový džús 100%
- Olovrant: grep
- Večera: sardinková nátierka, tmavý chlieb, paradajka, ovocie, čaj.