

7. deň

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

Oddelenie klinickej a radiačnej onkológie FNsP Žilina

PRÍKLADY JEDÁLNYCH LÍSTKOV PRE ONKOLOGICKÝCH PACIENTOV

Jedálny lístok pri hnačkových ochoreniach 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



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, vyprážané, 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 niťovkami, kuracie prírodné prsia, zemiaková kaša s vývarom, šalát z varenej mrkvy, banán
Olovrant: kefir, staršia biela zemiarka
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