

**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.



**PRÍKLADY JEDÁLNYCH LÍSTKOV**

**PRE ONKOLOGICKÝCH**

**PACIENTOV**



**Jedálny lístok pri nechutenstve 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

**Oddelenie klinickej a radiačnej onkológie FNŠP 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