

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.



PRÍKLADY JEDÁLNYCH LÍSTKOV

PRE ONKOLOGICKÝCH

PACIENTOV



Jedálny lístok pri zápche 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 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 vlažný 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 múсли v jogurte, čaj
Desiata: hruška (melón)
Obed: polievka zeleninová s niťovkami, 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 cicerová, sekaná, tekvicový prívar, zemiaky, hrozno
Olovrant: eidam, maslo, graham žemľa, paprika
Večera: šampiánová 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