1. Зашто је болничка исхрана важна?

Болничка исхрана:

- помаже лечењу и опоравку,
- обезбеђује потребне хранљиве материје,
- спречава слабост и неухрањеност,
- прилагођена је Вашој болести и терапији.

2. Врсте дијета у болници

У зависности од здравственог стања, можете добити:

- стандардну исхрану,
- дијабетичну дијету,
- безсалну дијету,
- кашасту или течну исхрану,
- лако сварљиву исхрану,
- дијету са ограниченим мастима или протеинима,
- друге посебне режиме исхране.

Дијетална исхрана је саставни део здравствене неге која се спроводи у сарадњи лекара, нутриционисте - дијететичара и медицинских сестара.

3. Шта је важно да кажете медицинском особљу?

Обавезно обавестите лекара или медицинску сестру ако:

- имате алергију на храну,
- болујете од дијабетеса,
- имате проблеме са жвакањем или гутањем,
- осећате мучнину или немате апетит,
- користите посебан режим исхране,
- не подносите одређене намирнице.

4. Правила исхране током боравка у болници

- **Не уносите храну у болницу.**
- Једите оброке у предвиђено време.
- Узимајте довољно течности ако није другачије прописано.
- Придржавајте се препоручене дијете.
- Ако не можете да поједете оброк, обавестите особље.

5. Безбедност хране

Болничка храна припрема се у контролисаним условима ради:

- безбедности пацијената,
- спречавања инфекција,
- очувања квалитета и хигијене хране.

6. После отпуста из болнице

Могуће је да ћете добити савете о даљој исхрани код куће. Придржавање препорука помаже:

- бржем опоравку,
- бољој контроли болести,
- спречавању компликација.

Коме можете да се обратите?

За сва питања у вези исхране обратите се:

- лекару,
- медицинској сестри,
- дијететичару/нутрициониста.

Желимо Вам брз и успешан опоравак.

ИСХРАНА У БОЛНИЦИ

Правилна исхрана је важан део Вашег лечења и опоравка. Оброци које добијате прилагођени су Вашем здравственом стању и препоруци лекара.



Информатор за пацијенте

ПРИНЦИПИ ИСХРАНЕ КОД ОДАБРАНИХ БОЛЕСТИ И СТАЊА КОЈИХ СЕ ТРЕБА ПРИДРЖАВАТИ НАКОН ИЗЛАСКА ИЗ БОЛНИЦЕ

Исхрана код кардиоваскуларних болести

Препоручује се:
- Поврће и воће свакодневно (најмање 5 порција дневно).
- Интегралне житарице (интегрални хлеб, овсене пахуљице, смеђи пиринач).
- Риба 1–2 пута недељно, посебно масна риба (скуша, сардина, лосос).
- Посно месо (пилетина, ћуретина без коже).
- Млеко и млечни производи са смањеним садржајем масти.
- Махунарке (пасуљ, сочиво, грашак, леблебије).
- Орашасти плодови у умереним количинама.
- Биљна уља, нарочито маслиново уље.
- Довољан унос воде.

Треба избегавати или ограничити:
- Масно црвено месо и месне прерађевине (кобасице, саламе, паштете).
- Пржену и поховану храну.
- Пуномасне млечне производе.
- Храну богату сољу (грицкалице, сухомеснати производи, индустријски готова јела).
- Слаткише, колаче и заслађене напитке.
- Храну која садржи транс масти (индустријска пецива, брза храна).
- Прекомеран унос алкохола.

Савет:
Храну припремати кувањем, динстањем без много масноће, печењем у рерни или на пари. Со користити у што мањим количинама, а за зачињавање користити зачинско биље.

Исхрана код дијабетеса

Препоручује се:
- Поврће свакодневно, нарочито зелено лиснато поврће, купус, паприка, парадајз, краставац, тиквице и броколи.
- Интегралне житарице (интегрални хлеб, овсене пахуљице, хељда, интегрални пиринач).
- Посно месо (пилетина, ћуретина, телетина), риба и јаја.
- Млеко и млечни производи са смањеним садржајем масти.
- Махунарке (пасуљ, сочиво, леблебије, грашак).
- Воће у умереним количинама (јабуке, крушке, бресквe, кајсије, бобичасто воће).
- Довољан унос воде.

Треба избегавати или ограничити:
- Шећер, мед, слаткише, колаче, чоколаде и к ремове.
- Газиране и заслађене напитке.
- Бело пециво, лисната теста и производе од белог брашна.
- Веће количине грожђа, смокава, урми и сувог воћа.
- Брзу храну и грицкалице.
- Масну и пржену храну.

Савет:
Редовни оброци и контрола величине порција помажу одржавању стабилног нивоа шећера у крви.

Исхрана код анемије

Препоручује се:
- Црвено месо (јунетина, телетина) неколико пута недељно.
- Пилетина, ћуретина и риба.
- Џигерица, према препоруци лекара.
- Јаја.
- Махунарке (пасуљ, сочиво, леблебије).
- Блитва, кељ и друго зелено лиснато поврће.
- Цвекла.
- Интегралне житарице.
- Намирнице богате витамином Ц (лимун, поморанџа, мандарина, киви, паприка), јер побољшавају искоришћавање гвожђа.

Треба избегавати или ограничити:
- Кафу и црни чај непосредно пре или после оброка.
- Веће количине газираних напитака.
- Прекомеран унос индустријски прерађене хране.

Савет:
Уз оброк који садржи месо или друге изворе гвожђа препоручује се унос воћа или поврћа богатог витамином Ц ради боље апсорпције гвожђа.

Исхрана породиља

Препоручује се:
- Разноврсна и уравнотежена исхрана.
- Млеко, јогурт, кисело млеко и сиреви.
- Посно месо, риба и јаја.
- Интегралне житарице.
- Воће и поврће различитих врста.
- Махунарке.
- Довољан унос течности, нарочито током дојења.
- Храна богата гвожђем и калцијумом.

Треба избегавати или ограничити:
- Алкохол.
- Енергетска пића.
- Веће количине кафе и кофеинских напитака.
- Индустријски прерађену храну богату шећером, сољу и мастима.
- Претерано масну и пржену храну.

Савет:
Током дојења потребе за енергијом, протеинима и течношћу су повећане. Редовни оброци и довољан унос воде доприносе опоравку организма и стварању млека.

Исхрана пацијената са стомом

Препоручује се:
- Редовни оброци у приближно исто време сваког дана.
- Храну јести полако и добро сажвакати.
- Кувана, барена или печена јела.
- Посно месо, риба и јаја.
- Пиринач, тестенина, кромпир и двопек.
- Јогурт и ферментисани млечни производи уколико се добро подносе.
- Банане, кувана шаргарепа, пире кромпир и кувана јабука код ређе столице.
- Довољан унос течности током дана.

Треба избегавати или ограничити:
- Намирнице које изазивају надимање и гасове (пасуљ, купус, карфиол, броколи, црни лук, газирана пића), уколико изазивају тегобе.
- Кокице, семенке, орашасте плодове и суво воће уколико доводе до проблема са варењем.
- Веома масну, пржену и јако зачињену храну.
- Веће количине алкохола.

Савет:
Нове намирнице уводити постепено и пратити реакцију организма.

Препоруке наведене у овом информатору представљају опште смернице. За правилну исхрану током лечења и опоравка увек се придржавајте индивидуалних препорука лекара, медицинских сестара и дијететичара.