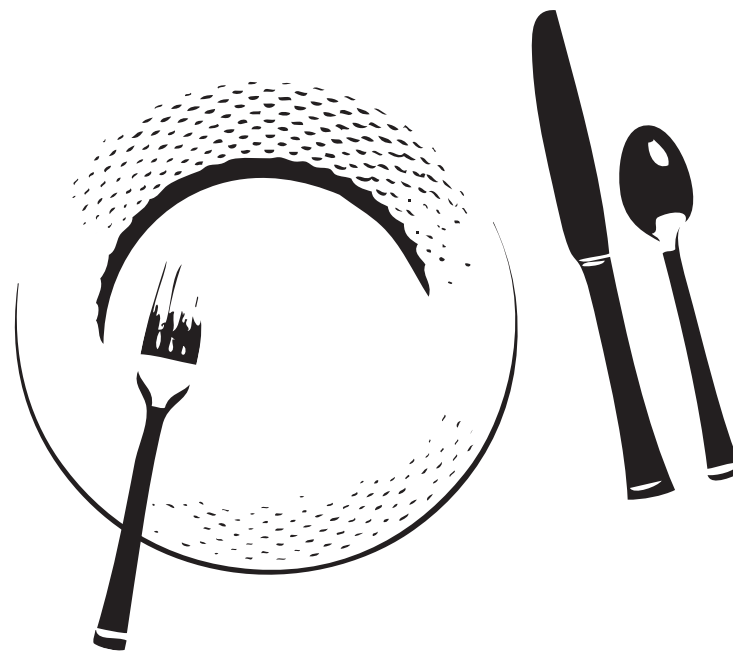


Bosniska
Den viktiga maten

VAŽNA HRANA

Hrana je važna da biste se osjećali što bolje moguće uprkos bolesti i zato što vam daje snagu za eventualno planirano liječenje.



Prilikom bolesti apetit se često pogoršava i zato može biti teško pojesti cijele porcije hrane.

Hrana bogata energijom (E-hrana) servira se u manjim porcijama kako bi bilo lakše pojesti sve. Pošto je obogaćena, ona sadrži podjednako energije (kalorija) i hranljiva je kao i obična hrana. Ova hrana se zato često preporučuje kod lošeg apetita.

Razgovarajte sa osobljem ukoliko ste smršali ili imate tegobe koje loše utiču na vašu sposobnost da jedete, npr. smanjen apetit, bolove, mučninu, suvoću grla, dijareju, zatvor ili probleme sa žvakanjem ili gutanjem.

Kada treba da jedete?

Jedite često. Ako imate loš apetit, lakše ćete uspjeti da pojedete sve obroke ako ih raspodelite na što veći mogući dio dana. Ponekad mogu biti potrebni i noćni obroci.

Pored doručka, ručka i večere treba da imate još najmanje tri međuobroka dnevno.

Međuobroci povećavaju Vaše mogućnosti da unesete dovoljno energije i hranljivih materija. Na većini odjeljenja serviraju se ekstra kalorični međuobroci. Osim međuobroka koji se serviraju, često postoje i druge alternative. Pitajte osoblje! Važno je da kažete ukoliko imate neke posebne želje i one će biti zadovoljene ukoliko je moguće.

Ako ne možete da pojedete uobičajene međuobroke, postoje hranljivi napici posebno bogati energijom koji mogu da zamijene ili dopune uobičajene međuobroke.

Ovakav može izgledati jedan dan:

08.00 doručak
10.00 užina
12.15 ručak
15.00 užina
17.15 večera
20.30 užina

Šta sami možete da uradite?

Kod lošeg apetita važno je izabrati napitke i dodatke koji sadrže dosta energije (kalorija). Zato razmislite o tome da tražite standardne proizvode umjesto lakih proizvoda i obične sokove umjesto lajt sokova. Vrhnje uz dezert i dodatna mast u kaši, na krompirima i povrću, daje takođe hrani više energije bez povećavanja porcija.

Ako imate dijabetes treba da izbjegavate obična slatka pića. Inače, treba se držati gore navedenih savjeta.

Šta je evidentiranje hrane i tečnosti?

Ponekad je neophodno izvršiti evidentiranje hrane i tečnosti. Pri evidentiranju hrane i tečnosti, na poseban obrazac beležite sve što pojedete i popijete tokom najmanje dva dana. Pomoću njega osoblje može da izračuna koliko energije (kalorija) unosite. Ovi podaci su potrebni kako bi se procijenilo da li hrana koju unosite pokriva energetske potrebe.