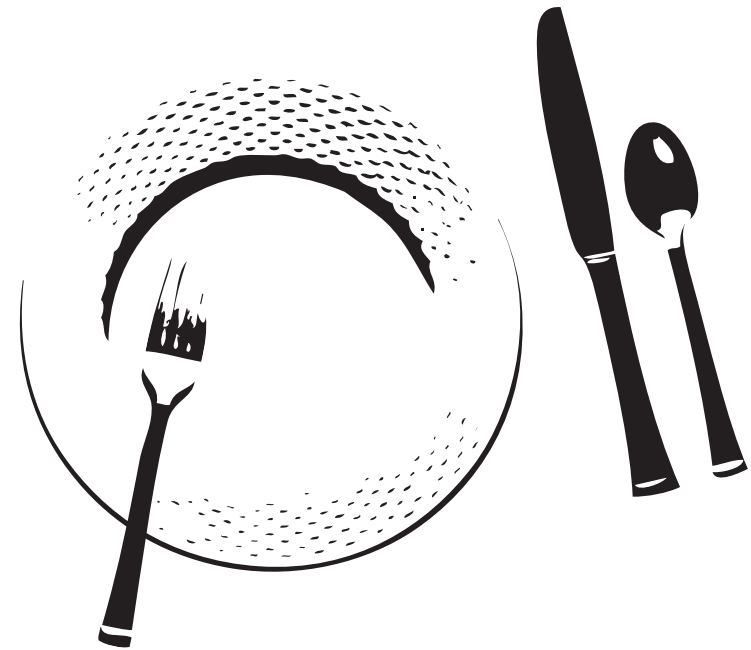


Polska
Den viktiga maten

Ważne odżywianie

Pożywienie jest bardzo ważne, abyś pomimo choroby czuł się jak najlepiej i miał siłę przetrwać ewentualne zaplanowane leczenie.



Podczas choroby często tracimy apetyt i nie mamy ochoty zjadać całej porcji posiłku.

Pożywienie wysokoenergetyczne podaje się w mniejszych porcjach, aby łatwiej było zjeść cały posiłek. Ponieważ jest on specjalnie wzbogacony, daje tyle samo energii (kalorii) i substancji odżywczych, co zwykła porcja. Dlatego żywność taką zaleca się przy obniżonym apetycie.

Jeśli schudłeś lub masz kłopoty z przyjmowaniem posiłków, np. z powodu braku łaknienia, bólu, nudności, suchości w ustach, bigunek, zaparc lub problemów z gryzieniem czy połykaniem, poinformuj o tym personel.

Kiedy należy jeść?

Jedz często. Kiedy apetyt nie dopisuje, łatwiej jest spożywać mniejsze posiłki kilkakrotnie w ciągu doby. Czasami konieczny może być nawet posiłek nocny.

Oprócz śniadania, obiadu i kolacji powinieneś spożywać przynajmniej trzy przekąski w ciągu dnia.

Dzięki takim przekąskom pomiędzy posiłkami wzrasta możliwość przyswojenia przez Twój organizm potrzebnej ilości energii i substancji odżywczych. Na większości oddziałów podaje się przekąski wzbogacone kalorycznie. Istnieją też inne możliwości do wyboru, zapytaj personel! Ważne, abyś powiedział o swoich szczególnych potrzebach, jeśli takie masz. Postaramy się je zaspokoić w miarę możliwości.

Jeśli nie jesteś w stanie spożywać zwykłych przekąsek, możesz korzystać z napojów energetycznych, które mogą zastąpić lub uzupełnić przekąski.

Przykładowy plan posiłków:

08.00 śniadanie
10.00 przekąska
12.15 obiad
15.00 przekąska
17.15 kolacja
20.30 przekąska

Co możesz zrobić sam?

Jeśli nie masz apetytu, powinieneś wybierać napoje i dodatki zawierające dużo energii (kalorii). Pamiętaj zatem, aby prosić o produkty i soki standardowe, zamiast tych, o obniżonej zawartości cukru, tłuszczu itp. (tzw. light). Śmietana na deserze oraz dodatkowy tłuszcz w kaszy, na ziemniakach i warzywach również dodadzą energii bez zwiększania porcji.

Jeśli jesteś diabetykiem, powinieneś unikać słodzonych napojów, poza tym możesz stosować powyższe rady.

Czym jest rejestracja posiłków i płynów?

Czasami konieczne jest rejestrowanie przyjmowanych posiłków i płynów. Polega to na zapisywaniu na specjalnym blankiecie wszystkiego, co zjadasz i pijesz przez przynajmniej dwie doby. Dzięki temu personel może obliczyć ile energii (kalorii) spożywasz. Informacje te są konieczne, aby ocenić, czy to, co jesz pokrywa Twoje zapotrzebowanie na energię.