



Вода

У току дана што чешће понудите оболелог водом, а после сваког оброка требало би обавезно да попије воду. Дневна количина течности зависи од стања и потреба оболелог, оптималан је унос 1,5 – 2 литре.

Исхрана оболелих на хемиотерапији

Хемиотерапија може да изазове нежељене ефекте као што су: мучнина, повраћање, сува уста, измењен укус хране, затвор, губитак тежине. У току хемиотерапије препоручују се храна благог, неутралног укуса, чешћи (може и на 3 сата), а мањи оброци, блендирана или ситно сецкана храна.



Примери оброка и намирница за оболеле на хемиотерапији:

- овсена каша;
- јаја – тврдо кувано јаје изгњечити и додати неком вариву;
- супе или чорбе са поврћем и месом;
- млевено коштуњаво воће (бадеми, лешници) – могу се додати у овсену кашу или смути;
- броколи и слична поврћа (карфиол, кељ, купус), у која се може додати уље, со и мало лимуна, зачинско биље или направити смути од обареног поврћа;
- спанаћ и блитва – скувати поврће и направити „пире“, а свеже може да се дода у смутије;
- цвекла – сок од цвекле, може и у комбинацији са јабуком и шаргарепом;
- разни смутији од воћа или поврћа са киселим млеком или кефиром;
- авокадо – изгњечен, ставити на тост или помешати са махунаркама (пасуљ);
- интегрални хлеб и крекери.

Код упорног повраћања могу се користити готови, припремљени оброци, који се набављају у апотеци.

Аутор: мр сц. мед. др Верослава Станковић, дијетолог



Градски завод за јавно здравље Београд
Градска управа града Београда
Секретаријат за здравство



Исхрана оболелог на палијативној нези



„Подршка едукацији у области палијативног збрињавања“

**ПРИРУЧНИК
ЗА ПОМОЋ
ПОРОДИЧНИМ
НЕГОВАТЕЉИМА**



www.zdravlje.org.rs

**Подршка
породичним
неговатељима**

Подржите оболелог да се самостално храни ма колико то било споро или неспретно. На тај начин подижете самопоуздање оболелог.

Будите стрпљиви, пуни разумевања, али одлучни у намери да нахраните или напојите оболелог члана породице. Немојте инсистирати на обилним оброцима. Мањи и чешћи оброци су бољи.

Оболелог не треба хранити стојећи поред њега јер тиме остављате утисак да сте у журби и да немате времена, а то негативно утиче на оболелог. Најбоље је сести поред њега и стрпљиво га мотивисати да једе.

- Ако постоји проблем са гутањем или варењем, најбоље је храну иситнити на мање залогаје, изгњечити је или испасирати, или припремити супе, чорбе, потаж, пире, пудинг.

- Храна би требало да буде свеже припремљена.

- За време храњења, оболели би требало да буде у седећем или полуседећем положају.

- Оболелом око врата причврстите памучну крпу, пешкир или портиклу за случај да се храна проспе.

- Пожељно је да има 3 до 5 obroka у току дана.

- Температура хране би требало да буде као температура коже, ни претерано врућа ни хладна.

- Уколико оболели има смањен апетит, користите зачине за побољшање укуса хране (першун, босиљак, нана, мајоран, лавор, куркума, оригано, мускатни орашчић, суви бели и црни лук, ђумбир, цимет).

- Додавање састојака са високим садржајем масти у јела и пића, повећаће калоријску вредност obroka без повећања количине хране, што је важно уколико оболели има смањен апетит.



Као додатке сланим јелима можете користити: павлаку, сир, путер, кајмак, кисело млеко, авокадо, млевене семенке, намазе од орашастих плодова, мајонез, пуномасни јогурт, уље.

Слатким десертима се могу додати: кајмак, павлака, сладолед, кондензовано млеко, пуномасни јогурт, млеко у праху, путер, мед.

Примери хранљивих пића богатих протеинима

Обогаћено млеко можете направити додавањем 1 шоље обраног млека у праху у 1 л пуномасног млека, или 1 шоље кондензованог млека у 2 шоље млека. Ово ће повећати енергетску вредност млека и садржај протеина. Обогаћено млеко чувајте у фрижидеру и користите га уместо обичног млека са, на пример, житарицама и уместо воде у кафи.

Млечним шејковима од пуномасног млека можете додати какао, ванилу, сладолед, јогурт, воће, кафу, обрано млеко у праху или јаја у праху (можете их наћи у

продавницама здраве хране).

Сок од воћа и поврћа обезбеђује енергију, али има мало протеина, па можете додати неколико кашика протеинског праха или спирuline у праху (доступно у продавницама здраве хране).

Пилеће супе можете обогатити додавањем протеинског праха (сурутке у праху).

Месо

Месо је добар извор висококвалитетних протеина, гвожђа и витамина Б12, који се добро ресорбују. У исхрану уврстити посна и лако сварљива меса, пре свега пилетину и ћуретину, а може се повремено узимати телетина.

Требало би користити и белу рибу (ослић, пастрмка), због присуства омега-3 масних киселина и квалитетних протеина. Уколико оболели нема мучнину и повраћање, може да користи скушу и сарделе.