

# S CHUŤOU DO ŽIVOTA

## JEDÁLNY LÍSTOK STOMIKA

---



me+

PRODUKTY, STAROSTLIVOSŤ a PODPORA  
PRESNE PRE VÁŠ ŽIVOT.



Aká bude výživa po operácii? .....	3
Jedálny lístok po operácii .....	6
Diétne opatrenia pre pacientov s komplikáciami v GIT (tráviacom trakte) pri/po chemoterapii .....	7
Odporúčenie pri nechutenstve .....	7
Čo je parenterálna výživa? .....	8
Čo je enterálna výživa? .....	8
Vláknina a jej význam v našom jedálnom lístku .....	8
Pitný režim .....	9
Výživa v pokojovom období .....	9
Keď vás trápí tvorba plynov .....	9
Čo je dobré vedieť .....	10
Stomici a oslavy .....	10
Zdravý jedálny lístok po operácii .....	11
Ako zmeniť stravovacie návyky alebo nikdy nie je neskoro .....	12
Desatoro na záver .....	14

© 2016, ConvaTec Česká republika, s. r. o.

Odborná spolupráca: Marieta Balíková, nutričná terapeutka FN Motol

Jaroslava Pavličková, nutričná terapeutka FN Hradec Králové

# AKÁ BUDE VÝŽIVA PO OPERÁCII?



Základnou úlohou výživy je dodávať organizmu v správnom pomere všetky dôležité živiny. Aj stonici by mali dodržiavať zásady správnej výživy ako zdraví ľudia. Je však potrebné mať na pamäti odlišné anatomické pomery v čreve, ktoré vedú k nutnosti dodržiavať špecifické stravovacie pravidlá. Tesne po operácii je zloženie stravy iné ako v neskoršej dobe. Priepustnosťou črevnej sliznice dochádza k stratám bielkovín, minerálov a vitamínov. Preto je po operácii je nutné nejaký čas dodržiavať diétu. Výživu odporúčame upraviť tak, aby sa znížilo množstvo potravín spôsobujúcich zažívacie ťažkosti, prípadne tieto potraviny úplne vyradiť.



## Bielkoviny

Nedostatok bielkovín spôsobuje zhoršené hojenie rán, svalovú ochabnosť, tvorbu dekubitov, zníženú odolnosť voči infekciám. Hlavnými

zdrojmi sú mäso, mlieko, mliečne výrobky, vajcia, z rastlinných zdrojov strukoviny.

## Tekutiny

Tekutiny sa z tela v najväčšej miere strácajú pri hnačkách. Ich nedostatok spôsobuje suchosť slizníc, pokles krvného tlaku a zrýchlenie pulzu, dezorientáciu.

## Vitamíny

Vitamíny si naše telo nevie vytvárať samo, je preto odkázané na ich prísun potravou. Vitamíny rozpustné v tukoch (A, D, E, K) sa v tele ukladajú a vytvárajú tak určitú zásobu. Vitamíny rozpustné vo vode si telo neukladá (okrem vitamínu B12), preto je nutné dodávať ich priebežne. K stratám

vitamínov dochádza pri hnačkách.

## Minerálne látky

Vápnik je hlavnou stavebnou hmotou kostí a zubov, dôležitú úlohu zohráva pri činnosti buniek a zrážaní krvi, podporuje dobrú prácu nervov a svalov. Straty vedú k osteoporóze, kŕčom, arytmií. Zdrojom vápnika je mlieko a mliečne výrobky, vysoké percento obsahuje tiež mak a sardinky. Draslík spolu so sodíkom slúžia na udržiavanie rovnováhy tekutín a elektrolytov v bunkách a tkanivách, regulujú krvný tlak, udržiavajú srdcový rytmus. Straty vedú k opuchom, zvýšenému krvnému tlaku, únave, nervozite. Je obsiahnutý v zelenine, zemiakoch a v čerstvom i sušenom ovocí. Horčík je dôležitou zložkou kostí, podieľa sa na prenose nervových vzruchov a hrá úlohu pri kontrakcii svalov. Straty spôsobujú tetániu, svalové záškľby, svalovú slabosť, arytmiu. Je obsiahnutý v zelenine, citrónoch, kukurici, figách, jablkách.





## V OBDOBÍ PO OPERÁCIÍ SI VOLÍME BEZZVÝŠKOVÚ STRAVU

### Technologická úprava

K najvhodnejším spôsobom prípravy jedál patrí varenie, dusenie, pečenie bez tuku pod pokrievkou, aby sa netvorila kôrka. Mäso najprv zbavíme viditeľných nestráviteľných zvyškov, opečieme ho nasucho, podlejeme netučným vývarom alebo vodou a prikryté dusíme alebo pečieme. Štavu či omáčku na mäso zahustíme múkou, ktorú sme opražili nasucho a rozmiešali vo vode. Štavu nerestujeme ani nepoužívame zápražku. Do hotového pokrmu pridávame čerstvé neprepálené maslo.

V pokojovom období môžeme pripraviť jedlo aj vyprážením. Dôležitá je však príprava vypráženého jedla. **Potravinu vložíme do rozpáleného tuku a po dokončení ju rýchlo opláchneme vriacou vodou a osušíme v obrúsku.** POZOR na prepálené tuky!!! V ranom období po operácii sa vyvarujeme vyprážania, pečenia na tuku a pridávania zápražky. Jedlo podávame v pokojnom prostredí, radšej v menších porciách (5- až 6-krát denne). Podávané jedlá by mali mať izbovú teplotu, nemali by byť ani horúce, ani studené. Na úpravu mikrobiálnej črevnej rovnováhy použijeme probiotiká (napríklad *Bifidobacterium bifidum*, *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*), ktoré chránia zažívací trakt, znižujú hladinu cholesterolu, pôsobia proti infekcii a harmonizujú zažívanie po antibiotickej liečbe (jogurty, jogurtové mlieka, tvarohové syry, niektoré údeniny). Pri zvýšenej spotrebe energie sa môžu pridávať dietetické moduly – prípravky, ktoré zvyšujú energiu, alebo bielkoviny.

### Výber potravín

**Pri výbere stravy sa dôsledne riadime individuálnymi potrebami – jednoznačný návod neexistuje.**

**Pečivo:** sucháre, sendviče, netučné rožky, piškóty, staršia vianočka.

**Mlieko a mliečne výrobky:** mlieko nepodávame ako samostatný nápoj. Pri tolerancii mliečnych výrobky je vhodné používať syry – krájané, polotučný tvaroh, biele a ovocné jogurty so živými kultúrami.

**Polievky:** vývary z hovädzieho alebo hydinového mäsa, z ktorého odstránime viditeľný tuk, doplníme ich ryžou, cestovinou, bielkom. Zahustené obilninové polievky, lisované zemiakové, zeleninové, žemľové.

**Maso:** chudé hovädzie, bravčové, telacie, kuracie, morčacie, králičie, šunka, taktiež klokanie, pštosie. Biele mäsa podávame bez kože. Z rýb je vhodný losos, treska, filé, kapor.

**Prílohy:** dusená ryža, cestoviny, jemná knedľa (na kyprenie používame pečivový prášok, sódu, minerálne vody), zemiaková kaša.

**Omáčky:** rajčinová, kôprová (pri tolerancii mlieka), diétna sviečková s prelisovanou zeleninou.

**Tuky:** čerstvé maslo na pečivo alebo na omastenie pokrmu, jednodruhové oleje.

**Vajcia:** ako samostatný pokrm nepodávame, na prípravu jedál používame celé vajcia v menšom množstve. Vaječný bielok je vhodné používať na prípravu pokrmov v neobmedzenom množstve.

**Zelenina:** nepoužívame surovú, najvhodnejšia je jemne nastrúhaná alebo rozmixovaná varená mrkva, jemne nakrájaný zeler, petržlen, špenát, hlávkový šalát, na spestrenie využívame bylinky.

**Korenie:** pokrmy solíme mierne, koreníme jemne mletou rascou alebo vývarom z rasce, kôprom, petržlenovou vňaťou, dochucujeme vanilkou či citrónovou šťavou.

Na ochutenie jedál je možné použiť korenacie prípravky, napríklad VEGI VEGI a Family-vegi.



## VHODNÉ KORENIE A BYLINKY

bazalka	pomarančová kôra
pamajorán (oregáno)	puškovec
fenikel	rozmarín
rasca	saturejka
koriander	tymián
majoránka	muškátový oriešok
mäta	sladká paprika
materina dúška	škoricca
medovka	šalvia
pažítka	levanduľa
petržlenová vňať	

**Múčniky:** podávame v obmedzenom množstve, nepoužívame ťažké, maslové krémy. Vhodné sú piškótová roláda s džemom, piškótová bublanina s marhulami, piškóta s citrónovou polevou, biely chlebiček, ovocné rezy so želatínou, ovocný kysel, pri tolerancii mlieka vanilkový krém, biely krém šľahaný s džemom, tvarohový krém šľahaný s džemom, snehové pečivo.

V pokojovom období, teda nie v skorých štádiách po operácii, môžeme pre zastretie chuti a vône niektorého jedla použiť aj výraznejšie korenie (napr. do nátierok dáme cesnak, horčicu, kyslú uhorku, kečup, cibuľu, citrónovú šťavu a pod.).

# JEDÁLNY LÍSTOK PO OPERÁCII

## Týždenný jedálny lístok pre bezzvyškovú diétu – č. 5

Deň	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera
<b>Pondelok</b>	biela káva, rožky, maslo, med	jablčné pyré	ryžová (lisovaná) polievka, moravský guláš, jemná knedla	makovka, kakao	zapečené cestoviny so šunkou, Fruko
<b>Utorok</b>	čaj s mliekom, žemľa, maslo, syr eidam	pomarančová šťava	rezancová polievka, hovädzie na šampiňónoch, zemiaková kaša, broskyňový kompót	toastový chlieb, biokys	ovocné knedličky z tvarohového cesta
<b>Streda</b>	biela káva, rožky, maslo, ovocný jogurt	banán	krupicová polievka s vajcom, bravčové špikované šunkou, ryža, šalát z varenej mrkvy	piškóty, Malcao	tavený syr, veka, maslo
<b>Štvrtok</b>	čaj s mliekom, žemľa, maslo, jahodový džem sa zahustí	jablkový kysel' (šťava sa zahustí pudingom bez mlieka)	mixovaná zemiaková polievka, mäsové gulky v paradajkovej omáčke, cestoviny	toastový chlieb, kyslé mlieko	dusený kurací plátok, zemiaková kaša, krájaný hlávkový šalát
<b>Piatok</b>	kakao, rožky, maslo, kompót šľahaný tvaroh	mandarínková šťava	žemľová polievka, vaječná omeleta so šunkou, dusený špenát, zemiaková kaša	makovka, biela káva	ryžová kaša, marhuľový kompót

Deň	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera
<b>Sobota</b>	Malcao, žemľa, maslo, šunka	banán	rajčinová polievka s maslovými haluškami, pečené filé, zemiaková kaša, kompót	veka, acidofilné mlieko	biela káva, veka, maslo, biely jogurt
<b>Nedela</b>	čaj s mliekom, toastový chlieb, vajcová nátierka s pažítkou	broskyňové pyrė	mrkvová polievka, kuračí plátok na masle, cestoviny, kompót	rožky, biela káva	vanilkový puding s piškótami

V období po operácii sa odporúča obmedziť sladkosti, pretože spôsobujú kvasenie v črevách, dôsledkom čoho vzniká plynatosť, ťažko od žalúdka, únava.

## DIÉTNE OPATRENIA PRE PACIENTOV S KOMPLIKÁCIAMI V GIT (TRÁVIACOM TRAKTE) PRI/PO CHEMOTERAPII

Prekonávate alebo ste už prekonali náročnú liečbu, ktorá môže byť sprevádzaná rôznymi komplikáciami spôsobenými poškodením niektorej z častí zažívacieho traktu. V ústnej dutine môže dochádzať k zmenám vnímania chuti, k prehĺtacím ťažkostiam, bolestiam v ústach, k suchosti slizníc. Na oslabenej sliznici čreva môžu vzniknúť zápaly, dochádzať môže k malabsorpciám (poruchám vstrebávania živín), hnačkám alebo, naopak, k zápche.



### ODPORÚČANIA PRI NECHUTENSTVE

- nosiť voľné, neškrtiace oblečenie
- vyhýbať sa „pachom z kuchyne“
- pokrmy vyberať individuálne
- podávať častejšie malé porcie pokrmu
- prijímať ľahko stráviteľné a neodráždivé pokrmy
- nepodávať: tučné potraviny a pokrmy, vysmážené pokrmy, koncentrované pokrmy, príliš horúce pokrmy a nápoje
- u detí sa snažíme vyzdobiť tanier, vytvoríme im rôzne tvary, napr. zvieratká
- jedlo konzumovať spolu – celá rodina



- vyhýbať sa výrazom, ktoré od jedla odrádzajú
- pred hlavnými jedlami nepodávať nič, čo by spôsobilo zasýtenie, v týchto prípadoch sa odporúča pikantnejšia pestrá strava (výnimka potvrdzuje pravidlo), aby jedlo malo výraznejšiu chuť (čuchové a chuťové bunky sú v tomto období poškodené)
- po jedle odpočívať v polosedie
- piť nápoje bez CO<sub>2</sub>, a to medzi jedlami
- žalúdočnú nevoľnosť zmierňuje: „vyprchaná“ kola po lyžičkách, neperlivá voda s citrusmi, ľad v nápojoch, slané netučné krekerky
- pri zmenách chuti je vhodné čistiť si častejšie zuby, vyplachovať ústa, zvýrazniť chuť korením
- uprednostňovať bielkoviny, dávať si pozor na volné sacharidy
- namiesto mäsa jeť jeho plnohodnotnú náhradu = krájané syry
- alebo kvalitnú náhradu mäsa = vajcia, tvarohové a termizované syry, tvaroh, puding, mliečne dezerty, kyslé mlieka.

## ČO JE PARENTERÁLNA VÝŽIVA?

Parenterálna výživa je umelá výživa, ktorá je podávaná priamo do krvného obehu. Podáva sa len vtedy, ak chorý nie je schopný prijímať stravu a netoleruje enterálnu výživu. Obsahuje glukózu, bielkoviny, tuky minerály, vitamíny, stopové prvky.

## ČO JE ENTERÁLNA VÝŽIVA?

Enterálna výživa je umelá výživa určená na podanie do zažívacieho traktu. Výhodou je šetrnosť pre pacienta. Zlepšuje funkciu črevnej steny. Podáva sa sondou (tenkou trubičkou zavedenou nosom do žalúdka alebo do tenkého čreva). Môže sa podávať aj ústami, vtedy sa prijíma popíjaním ako doplnok stravy.



V súčasnej dobe je na trhu veľa výrobkov enterálnej výživy s rozsiahlou škálou príchuťí. Ako doplnok stravy ich doma odporúčame vychladiť a popíjať medzi jednotlivými jedlami. Môžeme ich aj tepelne upraviť pri príprave jedál.

## VLÁKNINA A JEJ VÝZNAM V NAŠOM JEDÁLNOM LÍSTKU

Vlákninu delíme na rozpustnú vo vode. Obsahuje ju ovocie, jej zástupcom je pektín. Ďalej na nerozpustnú vlákninu, ktorá viaže vodu len veľmi málo. Jej zdrojom sú strukoviny a celozrnné pečivo, šupky, orechy, semená, huby.

V pokojovej fáze po rekonvalescencii je vhodné potraviny s vyšším obsahom **vlákniny** postupne opäť zaradiť do jedálneho lístka, pretože vláknina má **mnoho pozitívnych účinkov**:

- spomaľuje vstrebávanie a trávenie
- znižuje hladinu tuku v krvi
- znižuje krvný tlak
- znižuje riziko rakoviny hrubého čreva
- veľmi pozitívne pôsobí proti zápche aj proti hnačke.

Odporúčaná denná dávka je 20 – 40 g. Rozpustnú vlákninu si môžeme zakúpiť aj v lekárni ako výživový doplnok.



## PITNÝ REŽIM

Dodržiavať pitný režim znamená piť dostatok tekutín, teda 30 ml na kilogram hmotnosti. Polovicu z tohto množstva by mala tvoriť obyčajná kohútiková voda. Pitie nápojov má byť oddelené od konzumácie tuhej stravy. Vhodné sú čaje, minerálne vody bez CO<sub>2</sub>, nesýtené stolové vody, slabé ovocné šťavy riedené vodou, džúsy, mrkvová šťava. Pozor – nedostatok tekutín môže spôsobiť zápchu alebo upchatie stómie. Ovocné a zeleninové šťavy majú mierne prehŕňavý účinok.



## VÝŽIVA V POKOJOVOM OBDOBÍ

Po odznení komplikácií a pri subjektívne dobrom pociťovaní neexistuje striktné obmedzenie vo výbere potravín. Energetický a biologický príjem musí byť taký, aby zabezpečil fyzickú aktivitu. Pri sklonochoch nadváhy je nutné upraviť príjem stravy vhodným výberom, množstvom a prípravou potravín. Stravovanie je úplne individuálne, každý si musí vyskúšať, ktoré potraviny sú preňho vhodné, ktoré mu nebudú spôsobovať nadúvanie, bolesti brucha, plynatosť. Spočiatku sa odporúča opatrne ochutnať novozaradené jedlo a poznamenať si druh, množstvo a skúsenosti s ním. Jedno jedlo nemusí vyhovovať dvom rôznym ľuďom.

## KEĎ VÁS TRÁPI TVORBA PLYNOV...

**Problémy s plynatosťou bývajú spojené s nasledujúcimi potravinami:** nápoje s kofeínom (čaj, kola, káva), nápoje s bublinkami, pivo, karfiol, kaleráb, cesnak, špargľa, pažitka, cibula, kapusta, rebarbora, čerstvé ovocie – najmä hrušky, orechy, vajcia, vaječné výrobky, majonéza, ryby, údené mäso, huby, živočíšne tuky, ostré koreniny.  
**Obmedzte príjem týchto potravín.**

**Do jedálneho lístka, naopak, zaradte potraviny, ktoré tvorbu plynov potláčajú:** čaj a výluhy z čučoriedok či brusníc, petržlen, hlávkový šalát, špenát, jogurty, kyslé jablká.

Tvorbu plynov však môže vyvolať aj prehltnutý vzduch pri rýchlych jedeniach, hladovanie, nedostatok pohybu, zlé hryzenie. Aj celozrnné potraviny u niekoho spôsobujú nadúvanie, preto je vhodné vyskúšať z nich rôzne druhy. Pri ťažkostiach s nadúvaním pomáha natiehanie nôh a masáž brucha.



## ČO JE DOBRÉ VEDIETĚ

### Laxatívne potraviny:

alkoholické nápoje, pivo, sušené slivky, figy, čerstvé ovocie, ovocné šťavy (okrem čučoriedok), rebarbora, kapusta (aj kyslá), cibula, káva, mlieko, ovsená kaša, sýtené nápoje, ostré korenie, hovädzí bujón, ľanové semienko (drvené), nelúpaná ryža, sladký mušt, hrozno, celozrnný chlieb, pšeničné otruby, ľadová voda, cukor.



### Potraviny skôr zapekajúce:

strúhané jablká so šupkou, banány, čučoriedky, hrozienka, zemiaky, kukurica, ovsené vločky.



### STOMICI A OSLAVY

Po rekonvalescencii a subjektívne dobrom pociťte nie je dôvod strániť sa osláv. Dôležité je vyberať si odskúšané a dobre tolerované potraviny. Z alkoholu je vhodné pivo (pozor na plynatosť), kvalitné neprisladzované červené alebo biele víno (pozor na zvýšené množstvo sacharidov z prisladzovania), 1 – 2 poháre.



# ZDRAVÝ JEDÁLNY LÍSTOK

Príklad pre už zdravých ľudí so stómiou – asi pol roka po operácii

Deň	Raňajky	Desiata	Obed	Olovrant	Večera
<b>Pondelok</b>	2 krajce chleba, tvaroh s kápiou, čaj	šalátová uhorka	polievka s mäsovými knedličkami, králik na zelenine, dusená ryža	banán, jogurtový nápoj	treska so šunkou, zemiaková kaša, rajčinový šalát
<b>Utorok</b>	2 cereálne rožky, dezert z kyslej smotany, čaj	strúhaná mrkva s jablkami	zeleninová polievka s maslovými haluškami,	ovocný šalát s bielym jogurtom	bravčová roláda, chlieb, šalát
<b>Streda</b>	zapečené toasty s debrecínskou pečienkou a syrom, čaj	rajčina	vložková polievka, kurací rezeň, zemiaky, šalát s mrkvou a jablkami	puding	cestovinový šalát s tuniakom
<b>Štvrtok</b>	jablkový závin, čaj	broskyňa	zemiaková polievka, pizza so šunkou a syrom, grécky šalát	ovocný kefir	kuskus so zeleninou a kuracím mäsom
<b>Piatok</b>	2 krajce tmavého chleba, cottage syr, čaj	kápia	cesnaková polievka, bravčová pečienka, zemiaková knedľa, dusená kapusta	biely jogurt	pohánkové palacinky s ovocným tvarohom, kompót

Ak je už vaše zažívanie stabilizované, je dobré, aby ste prijímali stravu bohatú na bielkoviny, vápnik (mliečne výrobky – nie pitie mlieka, ryby), horčík a draslík.

# AKO ZMENIŤ STRAVOVACIE NÁVYKY

## alebo nikdy nie je neskoro

**Motivácií k rozhodujúcemu kroku je veľa. Jedna vec je rozhodnutie a druhá vydržať a nesklamať seba ani svojich blízkych.**

**Pri plánovaní jedálneho lístka dbáme na výber potravín s čo najmenším obsahom tuku.**

**Na technologickú úpravu pokrmov používame varenie, dusenie či grilovanie bez prídavku tuku.**



### 1. Mäso

Mäso opekáme nasucho, podlejeme ho vodou alebo vývarom zo zeleniny a dusíme. Ak použijeme vývar z mäsa, najskôr necháme bujón vychladnúť a odoberieme všetok tuk. Vyberáme málo tučné mäso. Živočíšny tuk prispieva väčšou mierou k zvýšenej hladine cholesterolu, ktorý spôsobuje zužovanie ciev. Výsledkom môže byť vysoký krvný tlak, infarkt alebo mozgová mŕtvica

**Nevhodné mäso:** tučné bravčové a hovädzie, hus, kačica s kožou, sekaná, údeniny, rýchle občerstvenie, tzv. Fast food – hamburgery a pod.

**Kuchynská úprava:** odstránime viditeľný tuk, použijeme menej tuku pri varení, vhodné sú teflónové panvice, mikrovlnné rúry, grilovanie v alobale. Konzumujeme biele mäso, králiky, ryby, občas chudé hovädzie alebo bravčové mäso. Z údenín vyberajte výrobky z hydinového mäsa, z kvalitnej údeniny – šunky, debrecínskej pečienky.

### 2. Mlieko, mliečne výrobky

Trh ponúka dostatok výrobkov v polotučnej forme, vhodné sú syry s obsahom tuku v sušine do 30 % (napr. Eidam 30 %, tavené syry 30 %, cottage syr, olomoucké syrčeka, jogurty s obsahom tuku do 3,5 %).

### 3. Maslo či nízkoťučný margarín

Väčšinou sa maslo používa v studenej kuchyni na natretie chleba a rožkov. Na varenie maslo nepoužívame (používame riad, ktorý nie je potrebný masťou tukom, alebo použijeme pod mäso len malé množstvo oleja).

### 4. Pečivo, cereálie

Vhodnejšie než biele a sladké pečivo sú všetky druhy celozrnného pečiva a chlebov. Obsahujú viac vlákniny, vitamínov a minerálov. Vláknina podporuje pohyb čriev, čím zabraňuje zápche. Dobré sú celozrnné raňajky – kukuričné lupienky, ovsené vločky, músi s nízkoťučným mliekom alebo jogurtom a ovocím. Na trhu sú celozrnné cestoviny a nelúpaná ryža. Výrobky, ktoré obsahujú semená alebo orechy, konzumujeme v malom množstve.

## 5. Ovocie, zelenina

Ovocie a zelenina obsahujú vlákninu, vitamíny a minerály. Odporúčané množstvo: 4 – 5 porcií zeleniny, 3 – 4 porcie ovocia. Vyzerá to ako veľké množstvo, ale:

- začnite ráno napríklad jednou paradajkou (alebo inou zeleninou) a kúskom pečiva so syrom
- medzi raňajkami a obedom a obedom a večerou zvládnete ovocie, ďalšiu porciu môžete zjesť pri televízii miesto nejakej maškrtky
- na obed a večeru si dáte zeleninový šalát či dusenú zeleninu
- zásoba mrazenej zeleniny je k dispozícii kedykoľvek
- zemiaky sú vhodnejšie ako knedle.

## 6. Strukoviny

Rovnako ako zelenina aj strukoviny obsahujú veľké množstvo nestráviteľných zložiek, minerálov a vitamínov. Sú bohaté na bielkoviny a obsahujú menej tuku ako mäso. Sú dobre na zasýtenie, k jedlu potom netreba zajedať rožky. Aby strukoviny nenadávali, treba ich ponoriť na niekoľko hodín do vody, ktorú potom vylejeme – nepoužívame ju na prípravu pokrmu.

Strukoviny sa dajú pripravovať aj inak, než je klasická kaša či polievky. Ochutnajte z nich šaláty v kombinácii so zeleninou alebo cestovinami. Po úprave strukoviny prepasírujeme cez sito, aby sme sa zbavili veľkého množstva nestráviteľnej vlákniny.

## 7. Nápoje

Bez toho, aby sme si to uvedomovali, prijímame veľa kalórií v nápojoch, ako je kola a pod. Žiadne kalórie nemá voda, minerálky, nesladené ovocné a zelené čaje. Ovocné džúsy sú sladké, ale obsahujú vitamíny (diabetici ich príjem musia obmedziť) a rozpustnú vlákninu.

## 8. Alkohol (pre deti úplne nevhodný)

Alkohol je bohatý na prázdne kalórie a zároveň podporuje chuť do jedla. Záleží na množstve vypitého piva alebo vína – veľké množstvo nahradí bohatú porciu jedla, malé množstvo nevaďí.

## 9. Pestrosť, farebnosť

Pestrá strava neznamená to isté ako farebná. Pestrá v tomto ponímaní znamená vyvážená, v ktorej sú zastúpené všetky zložky potravy (na rozdiel napríklad od vegetariánstva). Farebnosť bude zaistená rozmanitosťou zeleniny a ovocia. Množstvo inšpirácii je k dispozícii v receptoch, u známych, v rôznych kuchárskych knihách a pod.



# DESATORO NA ZÁVER...



Prijímajte tekutiny v dostatočnom množstve (2 až 2,5 l denne) a jedzte viackrát denne v menších dávkach.

Dbajte na rozmanitosť jedla.



Jedzte v pokoji.

Jedlo si vychutnávajte.



Dôkladne jedlo pohryzte a požujte.

## **KOLOSTOMICI**

Obmedzte jedlá, ktoré podporujú zápach a nadúvanie (nadúvajúcu zeleninu, strukoviny). Pite dostatočné množstvo tekutín. Jedlá si vyberajte podľa individuálnej znášanlivosti a tie, po ktorých cítite nadúvanie či plynatosť, z jedálneho lístka vyradte.





Jedzte veľa rýb,  
ovocia a zeleniny.

Obmedzte sladké, tučné  
pokrmý, ostré jedlá  
a alkohol.



Dodržiujte hygienu  
prípravy i konzumácie  
pokrmov.

Zaradte do jedálneho  
lístka dostatok vlákniny  
a kyslé mliečne výrobky.



Dbajte na to, aby boli  
potraviny čerstvé.

### **ILEOSTOMICI**

Obmedzte príjem vlákniny. Každý hlt jedla starostlivo rozžujte.  
Pite dostatočné množstvo tekutín.

### **UROSTOMICI**

Pite dostatočné množstvo tekutín. Obmedzte príjem citrusových  
plodov a nadúvajúcej zeleniny.



**Chceme k vám byť bližšie | Zastavte sa u nás osobne**

**Návštíviť nás môžete bez objednania:**

Pondelok: 13.00 – 15.00 hod.

Streda: 10.00 – 12.00 hod.

Piatok: 13.00 – 15.00 hod.

**Zákaznícke centrum ConvaTec**

**Unomedical, s. r. o.**

Štúrova 71/A

949 01 Nitra



**PRODUKTY, STAROSTLIVOSŤ a PODPORA  
PRESNE PRE VÁŠ ŽIVOT.**