



Dijetoterapija malnutricije

Malnutricija je stanje energetskog, proteinskog i/ili nutritivnog deficita koje uzrokuje mjerljivu promjenu tjelesnih funkcija, a povezana je s lošijim ishodom bolesti te je specifično reverzibilna primjenom adekvatne nutritivne potpore. Za dijagnosticiranje malnutricije potrebna je procjena nutritivnog statusa pacijenata. Malnutricija je veliki javnozdravstveni problem kojim se produljuje i trajanje liječenja pacijenata. Nutritivnu potporu potrebno je uskladiti s postojećim stanjima i bolestima. Ove smjernice služe pacijentima koji s obzirom na zdravstvenih status nemaju restrikcija u prehrani.

Zdrav način života sastavni je dio liječenja bolesti.

Smjernice za pravilnu prehranu:

- Svakodnevno u glavnim obrocima jedite žitarice, proizvode od žita i škrobno povrće poput kruha, riže, tjestenine, palente, prosa, griza, heljde i krumpira.
- Žitarice za doručak obavezno pripremite na punomasnom mlijeku ili jogurtu, dodajte kakao, kokos, cimet, rogač, med, usitnjeno suho voće, mljeveno orašato voće ili sjemenke.
- Voće jedite svakodnevno kao dio međuobroka ili uz glavni obrok. Jedite svježe i sušeno voće ili u obliku raznih kompota, marmelada, pirea i frpea.
- Povrće jedite svakodnevno kao dio ručka i večera. Jedite razne salate, variva, guste krem juhe od povrća, kuhano i pasirano povrće.
- U prehranu uvrstite punomasno mlijeko i mliječne proizvode (3,2% mliječne masti). Ukoliko ne podnosite dobro mlijeko pokušajte piti fermentirane mliječne proizvode poput jogurta, kefira ili kiselog mlijeka.
- Nemojte zaboraviti na namirnice bogate bjelančevinama poput mesa, ribe, morskih plodova, jaja i sira, ali i namirnice biljnog porijekla koje su bogate bjelančevinama poput mahunarki (grah, slanutak, leća, bob), orašastog voća (orasi, bademi, lješnjaci) i sjemenki (lan, sezam, suncokret).
- Kako biste povećali energetski unos u jela dodajte ulja i masti, što češće neka to budu biljna ulja, osobito maslinovo i bučino ulje. Osim navedenih u jela možete dodati i druga biljna ulja, kokosovo ulje, maslac, margarin i vrhnje.
- Nemojte zaboraviti na dovoljan unos tekućine tijekom dana. Neka vam barem pola unesene tekućine bude voda, a ostatak zaslađeni voćni čajevi, zaslađene limunade, voćni sokovi, mlijeko, kakao ili bijela kava (kavovina). Dnevno unesite barem 1,5 L tekućine (osim ako nije kontraindicirano).

Jedite sve namirnice za koje smatrate da ih dobro podnosite. Važno je jesti česte manje obroke tijekom dana, svaka 2-3 sata što bi značilo da se u jednom danu jede 5-7 obroka. Ukoliko trenutno jedete jako malu količinu hrane, postepeno povećavajte količinu. Nemojte zaboravit da s povećanjem količine hrane treba povećati i količinu vode u prehrani. Po potrebi i preporuci liječnika nadopuna vaše prehrane može biti enteralni pripravak.

Posljedice malnutricije su mnogobrojne komplikacije poput slabijeg cijeljenja rana i veće učestalosti dekubitusa, smanjene otpornosti i povećane podločnosti infekcijama, prerastanje patogenih bakterija u gastrointestinalnom sustavu, povećani gubitak nutrijenata, dulje trajanje liječenja te povećana smrtnost i pobol. Iz svih navedenih razloga od velike je važnosti jesti dovoljne količine hrane kako bi organizam što bolje funkcionirao u procesu liječenja.

Započnite s promjenama već danas.
Učinite korak naprijed za svoje zdravlje.

Primjer tjednog jelovnika

Zajutrak

Doručak

Ručak

Užina

Večera

Ponedjeljak

Griz na mlijeku s medom, kakaom i orasima, sok od naranče

Kolač od jabuke, čaj

Krem juha od povrća, pileći batak, riža, mrkva salata, kruh, limunada

Banana, jogurt, bučine sjemenke

Kruh, sir rezani, kuhano jaje, zelena salata

Utorak

Kruh, maslac, marmelada, bijela kava (kavovina)

Voćni kompot s medom i cimetom, dvopek

Goveđa juha s tjesteninom, mesne okruglice, krumpir pire, kruh, kupus salata

Puding na mlijeku sa šlagom, čaj

Palenta s vrhnjem i svježim sirom, cikla salata

Srijeda

Riža na mlijeku sa suhim voćem i sjemenkama lana, čaj

Dvopek, mliječni namaz, čaj, kruška

Riblja juha, pohani oslić, blitva s krumpirom, kruh, limunada

Voćni frape – krem jogurt, sirutka, šumsko voće, zobene pahuljice, med

Kruh, pašteta od oslića i tune, miješana salata

Četvrtak

Kruh, maslac, med, kakao, kikiriki

Voćni jogurt, zobene pahuljice i sjemenke suncokreta

Krem juha od povrća, pureći file u bijelom umaku, tjestenina, kruh, crveni radič

Voćna salata s medom i šlagom

Rižoto s puretinom, sirom i tikvicama

Petak

Proso na mlijeku s medom, lješnjacima i čokoladom, čaj

Kolač sa sirom, sok od ananasa

Krem juha od povrća, tjestenina s tunom i kukuruzom, mahune na salatu

Pire od jabuke s keksima, čaj

Kruh, margarin, šunka, miješana salata, jogurt

Subota

Zobene pahuljice na mlijeku s maslacom, cimetom i suhim voćem, čaj

Banana, dvopek, čaj

Pileća juha s tjesteninom, pileći file, špinat s krumpirom, kruh, limunada

Puding od čokolade s rogačem i medom, kruška

Salata – zrnati sir, pileći file, slanutak, ječam, mrkva s maslinovim uljem i vrhnjem, jogurt

Nedjelja

Kruh, sirni namaz, kuhano jaje, kefir

Frage – jabuka, mrkva, naranča, zobene pahuljice, sirutka

Krem juha od povrća, juneći gulaš, palenta, grašak

Kolač sa suhim i orašastim voćem, bijela kava (kavovina)

Srdele u pećnici, zapečena palenta, miješana salata

- Svaki dan započnite s čašom vode i kvalitetnim obrokom.
- Hranu raspodjelite u česte manje obroke kako biste olakšali rad probavnog sustava. Dajte si dovoljno vremena za jedenje obroka.
- Po potrebi uvrstite i noćni obrok koji se primjerice može sastojati od mliječnog napitka i dvopeka/kruha ili nekog drugog proizvoda od žita.
- Neka vaše omiljene grickalice budu namirnice koje su bogate energijom i nutrijentima poput oraha, lješnjaka, badema, sjemenki suncokreta, bučinih sjemenki, suhih marelica, smokvi, šljiva...
- Ako sami pripremate kruh nadopunite ga sjemenkama poput sezama, lana, suncokreta ili buče.
- Birajte sezonsko voće koje volite jesti. Pripremajte razne voćne deserte i kolače.
- Birajte sezonsko povrće koje volite jesti. Na pripremljeno povrće obavezno dodajte maslinovo ulje.
- Dnevno pojedite barem 500 grama voća i povrća.
- Jedite mesne juhe ili juhe od povrća, nadopunite ih maslinovim uljem, vrhnjem, tjesteninom, rižom, prosom, lećom...
- Ribu i morske plodove pripremite nekoliko puta tjedno.
- Razna variva od mahunarki, maneštre i mahunarke na salatu neka budu više od 2 puta tjedno na vašem tanjuru. Ako ih ne podnosite dobro jedite ih pasirane.
- Bijelo i crveno meso i mesne prerađevine jedite umjereno, prednost dajte bijelom mesu.
- Nemojte zaboraviti kako su jaja kvalitetan izvor bjelanjčevina, jedite ih nekoliko puta tjedno.
- Kada god je moguće pripremite domaće namaze od svježeg sira, ribe, mahunarki ili povrća.
- Kako bi probavni sustav što bolje funkcionirao jedite svakodnevno fermentirane mliječne proizvode, osobito one s dodatkom probiotika.
- Ako imate problema sa žvakanjem i gutanjem, hranu pripremite na uobičajeni način te je potom izmiksajte. Miksanjem hrane ćete olakšati i proces probave.
- Koristite što češće začine kako biste upotpunili okus jelu. Začini i začinsko bilje imaju i blagotvoran učinak na organizam te je to još jedan razlog više za njihovo korištenje.
- Pripremajte hranu koju volite i uživajte u pripremljenim obrocima.

* Količina hrane u obrocima ovisi o individualnim energetske potrebama