

Nápoje bez příchutě (neutral) si můžete přimíchat do běžné stravy (do jogurtů, pudinků, omáček, kaší, koktejlů apod.).

Vyrábí se i varianta přípravků pro pacienty s diabetem.

Nápoj se zvýšeným množstvím bílkovin, argininu, vitamínů C, A, E a stopových prvků je doporučován pro optimalizaci procesu hojení.

Nápoj se zvýšeným množstvím energie a bílkovin v malém objemu je vhodný zejména jako podpora při onkologické léčbě.

Přípravky krémové konzistence obsahují zvýšené množství energie a bílkovin, slouží jako alternativa nápojů.

Přípravek (prášek) obsahující maltodextrin je určen pro zajištění dostatečného množství energie. Lze jej přimíchat do běžné stravy (do jogurtů, pudinků, omáček, kaší, koktejlů apod.).

Přípravek (prášek) s přídavkem 90% mléčné bílkoviny je vhodný pro zajištění dostatečného množství bílkovin. Lze jej také přimíchat do běžné stravy (do jogurtů, pudinků, omáček, kaší, koktejlů apod.).

Přípravky enterální výživy můžete zakoupit v lékárnách Fakultní nemocnice Olomouc.

Zpracovala:

Irena Ošťádalová - tel. 588 442 858 (vrchní sestra)

Lenka Patáková - tel. 588 444 554 (edukační sestra)

Odborný konzultant:

Kamila Berková - tel. 588 444 346

e-mail: kamila.berkova@fnol.cz

Odborný garant:

MUDr. Peter Tvrdý, Ph.D.

Fm-L009-027-EM-058 (v1)

Kontakt

Fakultní nemocnice Olomouc

Zdravotníků 248/7, 779 00 Olomouc

tel.: +420 588 411 111

e-mail: info@fnol.cz

www.fnol.cz

Klinika ústní, čelistní a obličejové chirurgie

tel.: +420 588 4554

e-mail: ucoch@fnol.cz



Fakultní nemocnice Olomouc
profesionalita a lidský přístup

Obecná stravovací doporučení pro pacienty po operaci v dutině ústní

edukační materiál pro pacienty



Doporučení jsou určena pro pacienty po operacích v dutině ústní, při stavech se ztíženým polykáním a onkologickým pacientům, pokud jejich onemocnění nevyžaduje jiná dietní opatření.

Jídelníček má být dostatečně pestrý. Stravu si rovnoměrně rozdělte a podávejte častěji v malých dávkách, kdykoliv pocítíte chuť k jídlu. Za optimální považujeme 6 denních dávek jídla: snídaně, desátka, oběd, svačina, večeře a druhá večeře. Strava má obsahovat vyvážené množství sladkých a slaných pokrmů.

Příprava sladkých jídel je jednoduchá: Do mléka nebo smetany přidávejte cukr, syrová vejce, chuťově výraznější ovocné šťávy, kompotované ovoce, kakaový prášek nebo vanilkový cukr. Tyto směsi se po tepelné úpravě rozšlehají mixérem do konzistence smetany, je-li to nutné, přecedíte.

Slané pokrmy jsou zastoupeny především masovými produkty. Lze použít téměř všechny druhy masa po tepelné úpravě a zředěné vlastní šťávou nebo polévkou. Nejvhodnější je pomlet syrové maso, rozmixovat s polévkou nebo s vodou a pak krátkodobě tepelně upravit. Jako přílohy lze použít řídkou bramborovou kaši, slanou rýžovou kaši, hrachové nebo čočkové pyré. Vhodné jsou různé druhy omáček (koprová, smetanová, rajčatová, svíčková, masová aj.).

Jednotlivé pokrmy podávejte odděleně, nikoliv smíchané s přílohami.

Jídla zařazujte měkká, chladnější a mírně kořeněná, která pozitivně ovlivní chuť k jídlu.

Zařazujte potraviny s vyšším obsahem energie – plnotučné mléko, ovocné mléčné koktejly, zmrzlina, zmrzlinové nápoje, pudinky, tvarohové dezerty, omáčky se smetanou, šlehačkou, nápoje přislazujte medem.

Podávejte stravu bohatou na bílkoviny 1,2 – 1,5g/kg/den, mletá masa, vejce, mléko, smetana, jogurty, tvarohy, měkké sýry apod.

Dutinu ústní zvlhčujte častějším popíjením malého množství vody nebo slabého čaje.

Neměli bychom zapomínat na to, že je potřebný dostatečný přívod tekutin, nejméně 2 litry denně, hlavně v horkém počasí a při nadměrném pocení. Druhy nápojů volte dle individuální oblíbenosti a snášenlivosti (**voda, slabý černý čaj, bylinkové čaje, minerálky apod.**)

■ Problematické potraviny

- velké porce jídla – působí příliš náročně, chuť k jídlu spíše potlačují
- jídla horká, tučná, silně aromatická, kořeněná, nakládaná, uzená a kyselá
- chléb a potraviny s nízkým obsahem vody
- syrové ovoce – může dráždit, štípat na sliznicích (mimo mixovaný banán), syrová a nadýmavá zelenina, celozrnné produkty.

Vyvarujte se alkoholu, cigaret, turecké kávy.

Špatný stav výživy zhoršuje celkové vyhlídky nemocného na úspěšnou léčbu.

Neexistuje žádný důkaz, že by nějaká zvláštní dieta mohla vyléčit nádorové onemocnění, je tedy nutné a vhodné jíst dle individuálních chutí.

Pokud se nedaří zlepšit stav výživy normálním způsobem, je k dispozici celá řada přípravků tzv. enterální výživy. Jde o kompletní a vyváženou tekutou stravu obsahující základní složky potravy ve zjednodušené, lehce stravitelné formě, obohacené o vitamíny a stopové prvky. V poměrně malém objemu obsahují tyto přípravky hodně energie. Jsou to nápoje ochucené čokoládou, ovocem nebo ořechy. Mohou být i s přidávkem vlákniny a s vyšším podílem bílkovin. Mají výhodu v tom, že některé jsou distribuovány i v malých 200ml lahvičkách s brčkem, přičemž energetické a výživové hodnoty jsou zachovány.

Nápoje s příchutí jsou vhodné k pomalému popíjení během dne - tzv. sipping (nevypít najednou). Chutnější jsou vychlazené a lze je i zamrazit – jako bonbony nebo nanuky. Je vhodné střídat druhy příchutí.

Jogurtové přípravky jsou vhodné při suchosti v ústech (např. nádorová, neurologická a psychiatrická onemocnění, při oslabení chuťových vjemů či snížené tvorbě slin).

Džusy nemají mléčnou příchutí, lze je naředěné vodou popíjet během dne v rámci pitného režimu.