

DIÉTNY REŽIM V ČASE CHOROBY

Strava má nesporne významný vplyv na fungovanie organizmu. Zavedenie správnej výživy v čase choroby podporuje liečebný režim a napomáha zvýšeniu obranyschopnosti organizmu. Rany sa hoja lepšie a organizmus je odolnejší voči prípadným infekciám alebo iným komplikáciám. Strava s diétnymi obmedzeniami pomáha organizmu v boji s ochorením a zbytočne ho nevyčerpáva. Týmto prispieva k navráteniu telesného zdravia a psychickej pohody. Pri cukrovke a celiakii je dokonca vhodná strava základným liečebným prostriedkom.

Na základe vyšetrení a stanovenej diagnózy lekár naordinuje pacientovi vhodný stravovací, resp. diétny režim. Dodržiavanie diétnych pokynov je nesporne dôležitou súčasťou liečebného režimu. Často sa odporúča pacientom pokračovať v diétnom režime aj po prepustení z nemocnice v domácom prostredí. Výber z nasledujúcich výživových odporúčaní pripravil kolektív diétnych sestier Fakultnej nemocnice s poliklinikou Skalica, a.s.

NÍZKOBIELKOVINOVÁ DIÉTA sa pripravuje bez soli a mäso sa podáva približne v polovičných dávkach. Predpisuje sa pri ochoreniach obličiek. Za nevhodné potraviny sa považujú kuchynská soľ a všetky potraviny, v ktorých bola použitá (napr. údeniny, šunka, mäsové konzervy, kyslé uhorky, čalamáda, sry, minerálne vody, slané druhy chleba a pečiva).

NESLANÁ ŠETRIACA DIÉTA sa podáva pacientom s chorobami srdca a ciev, pri zlyhávaní - dekompenzácií srdca a pri všetkých chorobách, ktoré vedú k zadržiavaniu tekutín v tele (podkožné opuchy alebo tekutina v brušnej dutine). Môžu ju využiť aj niektorí chorí so zvýšeným krvným tlakom. Diéta sa podáva tiež ležiacim alebo nepohyblivým pacientom. Vylúčená je kuchynská soľ s obmedzením potravín obsahujúcich väčšie množstvo sodíka. Nevhodné je konzumovať kuchynskú soľ a všetky pokrmy v ktorých bola použitá, tiež kávu, kyslú a pikantnú zeleninu, údeniny, vyprážane, korenené a pikantné jedlá.

DIÉTA S OBMEDZENÍM TUKOV je vhodná pri ochoreniach žlčníka a pankreasu po odznení akútneho štádia, pri chronických ochoreniach žlčníka v štádiu záchvatových stavov. Na prechodný čas sa podáva aj po vírusovom zápale pečene, pri ústupe črevných katarov, ak ich nesprevádzajú výraznejšie hnačky. Ide o diétu s obmedzením tukov, s vylúčením

prepaľovaných tukov a s obmedzením potravín s vyšším obsahom cholesterolu. Je to diéta plnohodnotná, vhodná na prechodný i na dlhší čas. Osobitná pozornosť je venovaná výberu vhodných tukov a ich tepelnému spracovaniu. Z technologických postupov sa používa varenie, dusenie a pečenie. Vyprážanie na tuku sa zásadne vylučuje. Pokrmy pečieme a dusíme bez tuku s prídavkom tekutiny. Mäso opekáme nasucho a podlejeme ho nemastným vývarom z kostí alebo malým množstvom vody. Pri výbere potravín a ich príprave obmedzujeme používanie všetkých potravín s vyšším obsahom tukov. Z potravín vylučujeme potraviny ťažšie stráviteľné a jedlá nafukujúce. Nepodávame čerstvé kysnuté pečivo, kapustu, kel, strukoviny. Mimoriadnu pozornosť si vyžadujú kombinácie tukov s cukrami. Maslo s cukrom a vajcami, maslové cestá a maslové krémy sa neodporúčajú konzumovať. V akútnom stave ochorenia po dobu 3 až dní 4 sa pacientom predpisuje Diéta s prísnyim obmedzením tukov. Táto je však neplnohodnotná a preto krátkodobá.

DIÉTA ŠETRIACA "POPÔRODNÁ" je určená pacientkam po pôrode počas dojčenia, kedy nie je nevyhnutná zmena energetickej a biologickej hodnoty prijímanej potravy. Treba sa vyhnúť potravinám, ktoré sú alergizujúce (citrusy, jahody, kakao, pistácie..), nafukujúce (kapusta, kel, fazuľa..) a príliš aromatické (cesnak, cibuľa,

korenie), či pikantné. Neodporúčajú sa ani sýtené vody, ale treba dbať na dostatočný prísun tekutín. Treba pamätať na to, že vhodná strava počas dojčenia sa mamičke vráti v podobe spokojného a zdravého dieťaťa.

Počas hospitalizácie v nemocnici je možné požiadať nemocničného asistenta výživy o konzultáciu. Kontakt s ním pacientovi na požiadanie sprostredkuje sestra na lôžkovom oddelení. V prípade potreby môže asistent výživy poskytnúť pacientovi bližšie informácie o diétnom režime

a vhodnej životosprávy (do domáceho prostredia). Treba pamätať na to, že vhodná strava má svoje nezastupiteľné miesto v prevencii a liečbe ochorení.

Fakultná nemocnica s poliklinikou Skalica umožňuje stravovanie nielen pacientom a zamestnancom nemocnice. Stravovanie v jedálni nemocnice (klasické menu alebo bezlepková a diétna strava) je umožnené každému, kto má záujem. Bližšie informácie je možné získať na tel. čísle 034 6969 182 u vedúcej stravovacej prevádzky.