VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
ODDĚLENÍ NUTRIČNÍCH TERAPEUTŮ

STRAVOVÁNÍ
PŘI SNÍŽENÉ CHUTI K JÍDLU

Nejdůležitější pravidla pro přípravu stravy:

Jezte kdykoli, nečekejte na hlad. Pokud na jídlo zapomínáte, nastavte si budík nebo upomínku v mobilu. Lépe se jedí šťavnatější pokrmy, s omáčkou, šťávou, kompoty. Jezte ve vyvětrané, nepřetopené, světlé místnosti, v klidu, nejlépe v sedě u jídelního stolu, případně na lůžku s použitím přídavného mobilního stolku. Nevyžaduje-li zdravotní stav omezování některých druhů potravin nebo způsobů jejich tepelné úpravy, snažte se jídelníček sestavovat co nejpestřejší, s co nejširším zastoupením druhů potravin a jídel.



MASO, RYBY, UZENINY A TUKY

Není-li to nutné ze zdravotních důvodů, omezte vaření a dušení v páře. Využívejte pečení, dušení se zeleninou, různými druhy koření, grilování, občas smažení v trojobalu. Vybírejte masa nutričně co nejhodnotnější, středně tučná. Střídejte úpravy i druhy mas, využívejte chuťově výraznější masné výrobky. Zjemňujte hotový pokrm trochou másla. Chuť k jídlu podpoří silné masové vývary.

Nejvhodnější druhy: *maso hovězí zadní i přední – vepřové veškeré, kromě velmi tučného – kuřecí – telecí – krůtí – králičí – ryby sladkovodní i mořské – šunka – kvalitní salámy či párky.*



MLÉČNÉ VÝROBKY

Využívejte ochucené, zařazujte různé druhy sýrů, včetně zrajících. Mléko je vhodnější zakysané v podobě jogurtů apod. Vynechejte mléčné výrobky se sníženým obsahem tuku nebo bez tuku.

Nejvhodnější druhy: mléko plnotučné *– sýry čerstvé typu Žervé, Lučina, Mozzarella – polotvrdé sýry (Eidam, Gouda) – tvrdé sýry (Parmezán, Chedar) – jogurty smetanové, ochucené i bílé – smetana, šlehačka – tvarohy tučné, neochucené k přípravě pomazánek – ochucené tvarohové dezerty*







PEKÁRENSKÉ VÝROBKY A PŘÍLOHY

Zařazujte všechny druhy chleba a pečiva dle chuti, střídejte je. Povolené je i jemné pečivo. Z příloh lze všechny druhy, včetně smažených.

Nejvhodnější druhy: *chléb pšenično-žitný, celozrnný – housky a rohlíky bílé i vícezrnné – veka – toustový chléb bílý i vícezrnný – croissanty – vánočka – makovka – brambory ve všech úpravách – rýže – všechny druhy knedlíků – noky – těstoviny - quinoa – jáhly – kuskus – bulgur.*



ZELENINA, OVOCE A LUŠTĚNINY

Vybírejte z celého sortimentu dle vašich zdravotních možností. Vhodná je čerstvá podoba, kompoty, pyré, tepelně upravená zelenina ochucená máslem, olejem, smetanou či jíškou.. Zkuste jablečný kompot zahustit vanilkovým pudingem Luštěniny lze podávat dle chuti a zdravotního stavu





MOUČNÍKY A SLADKÁ JÍDLA

Využívejte vyšší energetické hodnoty moučníků, ovšem ne na úkor nutričně hodnotnějších pokrmů. Povoleny jsou všechny druhy úprav, všechny druhy těst, výhodné je doplňování ovocem, krémy, ořechy, mákem, tvarohem. Pozor: nejsou náhradou hlavního jídla, ale jeho doplnění. Preferujete-li sladkou chuť, je možné častěji podávat sladká hlavní jídla.

Nejvhodnější druhy: *řezy – záviny – koláče – zákusky – sušenky – bábovka – nákypy rýžové, jáhlové, těstovinové – kaše krupicová, ovesná, jáhlová – plněné ovocné knedlíky z kynutého, tvarohového, bramborového těsta – dukátové buchtičky se šodó – žemlovka*



NÁPOJE

Pitný režim zajišťujte veškerými studenými či teplými nápoji. Chuť zlepší malé množství (2 dcl) nealkoholického nebo nízkostupňového piva, případně aperitiv. Můžete si zapisovat množství přijatých tekutin v průběhu dne, lékař či nutriční terapeut ho zhodnotí. Snížený přísun tekutin může zhoršovat i nechutenství!

Nejvhodnější: *čerstvé ovocné šťávy, voda s citrónem, pomerančem, mátou, smoothie, voda ochucená sirupem.*





KOŘENÍ

Jsou povoleny všechny druhy, které vám chutnají a voní. Pozor: velmi výrazné chutě a vůně mohou však při nechutenství vyvolávat až odpor k jídlu či pocity na zvracení.

Jana Mrazkova 22365498 @ jana.mrazkova@vfn.cz