VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
ODDĚLENÍ NUTRIČNÍCH TERAPEUTŮ

VŠE, CO POTŘEBUJETE VĚDĚT O STRAVOVÁNÍ







Vážená paní, vážený pane,

v našem nemocničním zařízení máte lékařem předepsanou dietu, která je pro Vaše onemocnění jedním z důležitých léčebných opatření. Pokud nemáte žádné výživové omezení, máte předepsanou základní **dietu 3 ve variantě MAL (dieta 3 MAL) nebo FIT (dieta 3 FIT).**

DIETA 3 MAL

Dieta 3 MAL obsahuje převážně oblíbená a klasická jídla, podává se hlavně pacientům **v riziku podvýživy při nemoci.**

DIETA 3 FIT

Splňuje všechny zásady stravy pro zdraví dle Světové zdravotnické organizace. Má zvýšený obsah vlákniny, snížený obsah tuků, zejména s obsahem nasycených mastných kyselin. Je vhodná především pro pacienty **bez rizika podvýživy.**

V každém případě však záleží na Vašich obvyklých stravovacích zvyklostech, pokud Vám bude vyhovovat druhá varianta, než kterou máte předepsanou, **je možné požádat o výměnu.**

Ostatní speciální diety jsou předepisovány v případě konkrétního dietního omezení, které Vaše onemocnění vyžaduje.





Kdo je nutriční terapeut

Nelékařský zdravotnický pracovník, který Vám odpoví na všechny otázky, nejasnosti a potíže týkající se stravování. Pro Vaše brzké uzdravení je dostatečný přísun živin a energie nezbytný ke zotavení, hojení ran i jako prevence možných komplikací. Pokud není nutriční terapeut přímo na Vašem oddělení, o kontakt můžete požádat svého ošetřujícího lékaře nebo ošetřovatelský personál.

Nutriční terapeut Vám může pomoci v následujících situacích:

- nevyhovující dieta nebo výběr potravin s ohledem na nezbytná dietní omezení,
- plánování stravování po propuštění do domácího ošetřování tak, aby podle možností splňovalo dietní omezení a zároveň zachovávalo i individuální chuťové preference,
- řešení nechutenství nebo jiných zažívacích potíží pomocí úpravy diety, případně jiných intervencí,
- potřeba ústy podávané umělé výživy, nutriční terapeut Vám v takovém případě vysvětlí, jak se správně užívá nebo Vám pomůže s výběrem vhodné příchutě,
- **snížená chuť k jídlu, snižující se hmotnost, při volnějším oblečení,** o těchto skutečnostech vždy informujte svého ošetřujícího lékaře, případně nutričního terapeuta.





Vnesené jídlo z domova nebo obchodu

- Vždy se nejprve poraďte s nutričním terapeutem nebo ošetřujícím lékařem, zda je vnesené jídlo nebo nápoje v souladu s Vaší terapií a předepsanou dietou.
- Ujistěte se, že vnesené jídlo bylo bezpečně připraveno, skladováno a přepravováno.
- Uložte jídlo do chladničky, opatřete svým jménem a včas zkonzumujte dle data spotřeby.
- **Za bezpečné potraviny a nápoje se považují:** sušenky, müsli tyčinky, ovoce, sušené ovoce, balené nápoje, džem, med, balené potraviny.
- **Nebezpečné potraviny jsou:** domácí majonéza, sushi, koupené sendviče a saláty, nepasterizované mléčné výrobky, dorty s krémem či šlehačkou.



