

DIETNA NAVODILA PRI ZNIŽANI TELESNI TEŽI – OBOGATENA PREHRANA

Znižano telesno težo imajo ponavadi osebe s povečano presnovo, trajno shujševalno dieto, malabsorpcijo (osiromašeno izraba hranil), nedohranjenostjo ali osebe s kronično boleznijo – boleznimi ščitnice, celiakijo, rakom ali pljučnimi boleznimi itd.

Za preprečevanje nadaljnjega nižanja in pričetek pridobivanja telesne teže je priporočljivo uživati mešano prehrano z dovolj maščob, ogljikovih hidratov in beljakovin. Pri tem so v pomoč naslednji ukrepi:

1. Dnevno uživajte več manjših obrokov hrane.
2. Če ne prenesete zelenjave in sadja, jih uživajte v obliki sokov in pasiranih – kremnih jedi.
3. Slaščice uživajte le kot del glavnega obroka hrane.
4. Izbirajte le priljubljeno hrano in le tiste jedi, ki si jih zaželite in jih dobro prenašate.
5. Ob vsakem pojavu lakote lahko zaužijete energijsko bogato hrano (beljakovinsko živilo).
6. Pol ure pred obrokom hrane lahko popijete kozarec limonade brez sladkorja, ki lahko poveča tek.
7. Telesna aktivnost pred obrokom hrane poveča tek.
8. Ne pijemo pijač pred in med obrokom hrane.
9. Dnevno lahko popijemo deset ali več kozarcev vode ali drugih napitkov.
10. Namesto vode lahko pijete za žejo sadne sokove, mleko, razne napitke, frapeje ali jeste sladoled.
11. Hrano uživamo v sproščenem, čistem in prijetnem okolju.
12. Če dnevna prehrana ni dovolj pestra, dodamo vitaminsko-mineralne izdelke.

Vsakodnevno uživajte sadje, zelenjavo, stročnice, lupinasto sadje, mlečne izdelke, žita in žitne izdelke, kvalitetna olja, perutnino, pusto meso, ribe in jajca.

Vedeti je potrebno, da 15-odstotna izguba telesne teže že lahko povzroči dodatno izgubo teka, utrujenost, depresije in počasnejše zdravljenje.

POSTOPKI ZA IZBOLJŠANJE APETITA:

- Hrano uživamo v sproščenem in prijetnem okolju.
- Pazimo na higieno prostora, kjer uživamo hrano (prezračimo, počistimo).
- Pazimo na higieno ust.
- Prvi dnevni obrok – zajtrk – naj bo po kakovosti in količini krepak.
- Pri občutku polnosti želodca jemo večkrat po malo – 6 ali več obrokov.
- Namesto vode lahko pijete za žejo sadne sokove, mleko, razne napitke, frapeje ali jeste sladoled.

- Izključimo zelo nasitne in mastne jedi.
- Izbirajte le tiste jedi, ki si jih zaželite in jih dobro prenašate.
- Namesto mesa lahko jeste tudi ribe, jajca, sir mleko in stročnice.
- Včasih vam bo bolj teknilo hladno meso in mesni izdelki.
- Dnevno prehrano obogatimo z energijskimi dodatki.

ENERGIJSKI IN BELJAKOVINSKI PREHRANSKI DODATKI (s katerimi obogatimo običajno vsakodnevno prehrano):

- **posneto mleko v prahu** (dodamo mleku, beli kavi, napitkom, juham, pudingom, omakam, pecivu in žitnim izdelkom),
- **mleto meso** (dodamo raznim jedem: juhe, omake ...),
- **nariban sir** (dodamo raznim jedem: testenine, rižote ...),
- **jajce ali jajčni beljak** (kot samostojna jed ali dodatek jedem),
- **maslo, smetana, dietna margarina, majoneza** (kot namaz ali dodatek raznim jedem),
- **kislo smetano** (dodamo pečenemu krompirju in zelenjavi, juham ...),
- **stepena smetana, sladoled** (dodamo raznim sladicam, palačinkam, napitkom, sadju ...),
- namesto mleka uporabimo **tekočo smetano**,
- **čajno in drugo pecivo, sladice, potice**,
- **suho sadje, oreški**.

PRIMERI RECEPTOV ZA DOMA PRIPRAVLJENE BELJAKOVINSKO-ENERGETSKE NAPITKE:

BANANINO MLEKO, 400 kcal

(200 g banane, 40 g sladke smetane, 200 ml polnomastnega mleka, 5 g sladkorja)

JAGODNI SLADOLEDNI NAPITEK, 400 kcal

(100 g mlečnega sladoleda, 20 g sladke smetane, 150 ml polnomastnega mleka, 70 g jagod)

SLADOLEDNI NAPITEK, 450 kcal

(170 g mlečnega sladoleda, 20 g sladke smetane, 200 ml polnomastnega mleka)

DOPOLNILNA PREHRANA

Med dopolnilno prehrano uvrščamo industrijsko pripravljene beljakovinsko-energetske napitke, ki veljajo za samostojne dodatke k prehrani in ki lahko v celoti ali v kombinaciji z drugimi živili nadomestijo posamezni obrok. Glede vrste in količine teh preparatov vam bo svetoval vaš zdravnik ali dietetik. Kupite jih v lekarni, kjer vam bodo tudi svetovali pri izbiri za vas najprimernejšega izdelka.