

PREHRANA PRI TUBERKULOZI

Zdrava prehrana je pri bolnikih s pljučnimi boleznimi zelo pomembna tako zaradi bolezni same kot tudi zaradi stranskih pojavov pri zdravljenju, ki lahko poslabšajo apetit in tudi sposobnost organizma za sprejemanje hranljivih snovi.

Prehranske potrebe so pri bolnikih običajno povišane ob zmanjšanem apetitu, kar zadostimo s petimi do šestimi obroki z dovolj kalorij in beljakovin. Včasih je dieta potrebno prilagoditi posamezniku, kar lahko storite skupaj z dietetikom.

Z uravnoteženo zdravo prehrano lahko dosežete:

- boljše počutje,
- ohranite moč in energijo,
- ohranite telesno težo in zalogo hranil v telesu,
- bolje prenašate stranske učinke zdravljenja,
- izboljšate imunski sistem in tako zmanjšate tveganje za nove infekcije,
- pospešite zdravljenje in okrevanje.

Zdrava uravnotežena prehrana zahteva pester izbor živil iz vseh skupin, da preskrbi telo z zadostnimi količinami hranljivih snovi za svoj obstoj in za boj z boleznijo:

BELJAKOVINE zagotavljajo rast, popravilo raznih tkiv v telesu in ohranjajo imunski sistem (če je v hrani premalo beljakovin, se poškodovana tkiva kasneje zacelijo, kasneje okrevamo, smo manj odporni na infekcije). Zaradi bolezni same in stranskih učinkov zdravljenja so potrebe po beljakovinah povečane.

Viri beljakovin so: pusto meso, ribe, jajca (beljak), perutnina, mlečni izdelki, stročnice, soja.

OGLJIKOVI HIDRATI predstavljajo najboljši vir energije za organizem, zato jih moramo pri vsakem obroku zaužiti v zadostni količini, ta pa je odvisna od starosti, velikosti, spola in fizične aktivnosti. Viri ogljikovih hidratov so: sadje in zelenjava, kruh, testenine, žita in žitni izdelki, suhe stročnice.

MAŠČOBE so najbogatejši vir energije, ki pa je manj priporočljiva, zato vnos omejimo in se usmerimo na pretežno uporabo rastlinskih maščob. Viri maščobe: maslo, margarina, olje, oreški, semena, maščobe v mleku in mlečnih izdelkih, mesu in mesnih izdelkih.

VITAMINI IN MINERALI zagotavljajo rast in razvoj ter omogočajo izkoriščanje energije iz hrane. Ob uživanju pestre in uravnotežene hrane jih telo prejme dovolj, kadar pa je uživanje hrane omejeno na pretežno kuhano sadje in zelenjavo, vam bo zdravnik predpisal jemanje vitaminsko-mineralnih pripravkov.

VODA je za življenje zelo pomembna. Če premalo pijemo, lahko ob povišani temperaturi, bruhanju ali driski nastopi dehidracija. Občutka žeje ne smemo zanemarjati in na dan bi morali popiti vsaj 1,5 do 2 litra tekočine (ob bruhanju, driski ali povišani telesni temperaturi pa še več).

PRIPOROČILA:

- Sadje in zelenjavo jejte petkrat na dan. Uživajte pretežno rastlinsko hrano.
- Izbirajte jedi iz celih zrn. Omejite prečiščena (rafinirana) živila, kot so: beli kruh in izdelki, bela moka, beli riž, beli sladkor in čista olja.
- Omejite dnevni vnos rdečega mesa, še posebej bolj mastnega in mesnih izdelkov. Izberite raje belo meso, ribe in puste mesne in mlečne izdelke.
- Omejite uživanje maščob, še posebej živalskih, in hrano manj solite.
- Če uživate alkohol, naj bo to kozarček vina ob obroku, če vam zdravnik to dovoli glede na predpisana zdravila.
- Hrano kuhajte, dušite in pecite brez maščobe. Izogibajte se cvrtju in prekomernemu pečenju na žaru (zoglenela hrana).
- Izbirajte zadostno količino živil, ki vam bodo pomagala ohranjati telesno težo.

PRIMERI JEDILNIKA:

OBROKI	1. JEDILNIK	2. JEDILNIK	3. JEDILNIK
ZAJTRK	Kakav Črni kruh Zmešana jajca Jabolko Pomarančni sok Kefir	Mleko Zrnat kruh Sir Šunka Pomaranča Jabolko Sadni jogurt	Bela kava Črni kruh Skuta Tune v olju Kaki Jogurt
MALICA	Grahamov kruh Sirni namaz Jabolko	Pašteta Črni kruh Jagode	Rženi kruh Topljeni sir Jabolko
KOSILO	Goveja juha z zakuho Ses. zrezek Omaka Pečen krompir Zelena solata Črni kruh	Špinačna juha Zrezek na žaru Dušen riž Stročji fižol v omaki Kompot Črni kruh	Enolončnica: zelje, čebula, fižol, svinjina Črni kruh Biskvitno pecivo
MALICA	Banane Sadni jogurt Črni kruh	Jabolko Kislo mleko Keksi	Ananas Sadni jogurt Prepečenec
VEČERJA	Enolončnica: meso, krompir, cvetača Jušna zelenjava Črni kruh Jabolčni zavitek	Zelenjavno-mesna solata: pesa, kumarice, govedina Črni kruh Čežana s smetano	Hrenovka Polbeli kruh Solata: paradižnik, stročji fižol, čebula Puding
POVEČEREK	Puding Kompot	Čokoladno mleko Keksi	Sendvič Sadni sok