

WSPARCIE ŻYWIENIOWE PODZAS CHOROBY NOWOTWOROWEJ

Jednym z ważnych elementów towarzyszących leczeniu choroby nowotworowej jest utrzymanie odpowiedniej diety. Właściwie dobrane i zbilansowane posiłki pozwalają poprawić apetyt, zwiększają szansę na utrzymanie optymalnej masy ciała i zmniejszają ryzyko rozwoju niedożywienia. Odpowiednia dieta może zmniejszać efekty uboczne choroby i jej leczenia, zwiększać tolerancję pacjenta na stosowaną terapię, wzmacniać układ immunologiczny i ułatwiać walkę z chorobą.

Najlepsze efekty daje dieta lekkostrawna, o ile to możliwe wysokokaloryczna (powyżej 2000 kcal), wysokobiałkowa i jak najbardziej urozmaicona.

- Należy jeść regularnie: 4-5 małych posiłków dziennie (śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek i kolację) w odstępach 2-3 godzinnych – co nie obciąża osłabionego chorobą przewodu pokarmowego.
- Podstawą menu są posiłki łatwo strawne, które organizm może szybko i bez problemu przyswoić. Zaleca się gotowanie w wodzie i na parze oraz pieczenie w folii aluminiowej bez tłuszczu i zapiekanie pod przykryciem. Trzeba unikać smażenia, duszenia i pieczenia z dodatkiem tłuszczu, a także dań ciężkostrawnych i wzdymających (warzywa strączkowe, por, czosnek, cebula, tłustych mięs, ostre przypraw).
- Potrawy zagęszcza się zawiesiną mąki z dodatkiem chudego mleka, jogurtu lub wody.
- By poprawić apetyt, warto używać łagodnych przypraw ziołowych, które wspomagają trawienie, takich jak: koperek, natka pietruszki, mięta, melisa, bazylia, majeranek, tymianek czy estragon, a także sok z cytryny, wanilia, cynamon i goździki. Zioła pozwolą też zmniejszyć ilość szkodliwej dla organizmu soli.
- W menu nie może zabraknąć warzyw i owoców. Należy zjeść ich co najmniej pół kilograma dziennie, najlepiej na surowo. To najbogatsze źródła witamin, składników mineralnych, błonnik oraz antyoksydantów. Przy nowotworach przewodu pokarmowego, trzeba jednak unikać nadmiaru błonnika i zamiast surowych, jeść warzywa i owoce gotowane, podawać je w formie budyni, zup przecieranych i puree oraz kisielei.
- Ważne są produkty białkowe, wspomagające regenerację organizmu: jogurty naturalne, chudy twaróg, chude mięsa, a dwa-trzy razy w tygodniu ryby morskie.
- Głównym źródłem energii w menu osoby chorej onkologicznie są: pszenne czerstwe pieczywo, kasze, ryż, makarony, a także niewielkie ilości (1-2 łyżki dziennie) tłuszczów roślinnych (oliwa lub olej rzepakowy).
- Należy wypijać co najmniej 2 litry płynów dziennie. Najlepsze będą niegazowana woda mineralna, słabe napary herbat (zielonej, czarnej, ziołowej lub owocowej), przegotowana woda, kawa zbożowa, kompoty domowe niedosłodzone, świeżo wyciskane, rozcieńczane soki owocowe i warzywne oraz koktajle mleczno-owocowe.



To ważne!

U pacjentów onkologicznych wzrasta tempo przemiany materii. Dlatego podczas choroby nowotworowej często dochodzi do niezamierzonej utraty wagi – a utrata każdorazowo 5 % lub więcej masy ciała w stosunku do wagi wyjściowej w czasie 2-6 miesięcy – może pogorszyć stan zdrowia chorego i utrudnić leczenie. W dodatku wielu pacjentów odmawia jedzenia, jeśli tak się dzieje, nie należy ich do tego zmuszać. W takiej sytuacji warto natomiast uzupełniać jadłospis osoby chorej onkologicznie wysokobiałkowym i wysokoenergetycznym preparatem odżywczym **Nutridrink Protein 125 ml** stworzonym z myślą o pacjentach onkologicznych. **Butelka preparatu (125 ml) zawiera aż 18 g białka i dostarcza 300 kcal.** Ten specjalistyczny preparat odżywczy, łatwy do spożycia, jest dobrym sposobem na zastąpienie posiłków, gdy chory ze względu na brak apetytu, problemy z przełykaniem lub dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego (nudności, wymioty) nie jest w stanie zjeść posiłku. **Nutridrink Protein 125 ml** to praktyczne rozwiązanie także dla tych pacjentów, którzy wyjeżdżają, np. na badania i nie mają możliwości zjedzenia tradycyjnego posiłku. Preparat **Nutridrink Protein 125 ml** najlepiej podawać schłodzony. Należy dobrze wstrząsnąć go przed użyciem. **Nutridrink Protein 125 ml** zaleca się pić bardzo powoli (1 opakowanie od 30 min do 1 godz.).



By ułatwić komponowanie menu, proponujemy przykładowy jadłospis. Jest on przeznaczony dla pacjentów onkologicznych o wadze ok. 70 kg, z wyłączeniem chorych mających problemy z nerkami. Menu dostarcza ok. 30-35 kcal na kilogram ciała na dzień, czyli ok. 2100-2450 kcal dziennie. Osoby uskarżające się na owrzodzenia jamy ustnej, suchość w ustach, nietolerancję laktozy i sacharozy, nudności i wymioty, zaparcia lub biegunki, powinni skonsultować się z dietetykiem lub lekarzem w celu dobrania diety, uwzględniającej obecny stan zdrowia oraz nawyki żywieniowe pacjenta.

NUTRICIA
Nutridrink
Protein 125 ml

Jadłospis opracowany na podstawie:

1. Kunachowicz Hanna, Nadolna Irena, Iwanow Krystyna, Przygoda Beata, Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 1997
2. Lasota Barbara, Rutkowska Bożena, Dieta ci pomoże, Prószyński i S-ka, 2001
3. Wieczorek-Chelmińska Zofia, Nowoczesna dietetyczna książka kucharska, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2004

Dr inż. Agnieszka Leciejewska – dietetyk
<http://www.diety-w-chorobach.reveez.com>

Dzień 1

W przypadku, gdy chory nie jest w stanie zjeść danego posiłku, warto podać mu w zamian specjalistyczny preparat odżywczy, przeznaczony do żywienia medycznego, np. **Nutridrink Protein 125 ml**.

Śniadanie:

- 2 kromki czerstwego chleba zwykłego (60 g) cienko posmarowane łyżeczką masła (10 g) z 2 plasterkami chudej pieczonej lub gotowanej piersi kurczaka (50 g) z listkiem sałaty i pomidorem bez skórki
 - szklanka koktajlu ziołowego z jogurtu naturalnego (250 g) z łyżką posiekanego koperku i łyżką posiekanej natki
 - szklanka świeżo wyciskanego soku pomarańczowego rozcieńczonego pół na pół z wodą
- Kaloryczność: **460 kcal**

II śniadanie:

- **Nutridrink Protein 125 ml** mokka

Kaloryczność: **300 kcal**

Obiad:

- zupa krem z zielonego groszku ugotowana na wywarze mięsnym z dodatkiem szklanki zielonego groszku, zmiksowana po ugotowaniu. Podawana z grzankami z kromki pieczywa zwykłego z łyżką posiekanej natki. Polana łyżką oleju rzepakowego.
- puree ziemniaczane (ugotować 3 średnie ziemniaki i z miksować je z dodatkiem 3-4 łyżek mleka 1,5 proc.)
- pulpety z drobiu (Ugotować wywar warzywny z marchewki, pietruszki i plastra selera. Mięso z kurczaka 200 g zmiksować razem z połową kajzerki namoczonej w mleku. Oprószyć solą, dodać natkę, połowę łyżeczki mąki ziemniaczanej i ubite na sztywną pianę białko. Wyrobić masę i uformować pulpety. Obtoczyć w pszennej mące i wrzucić do wrzącego wywaru warzywnego. Ugotować na małym ogniu. Pod koniec gotowania dodać 2 łyżki posiekanego koperku.
- czerwony burak (100 g) ugotowany i starty na tarce o drobnych oczkach skropiony sokiem z cytryny i polany łyżką oleju rzepakowego
- szklanka niesłodzonego kompotu owocowego lub soku, np. marchewkowego.

Kaloryczność: **820 kcal**

Podwieczorek:

- **Nutridrink Protein 125 ml** waniliowy

Kaloryczność: **300 kcal**

Kolacja:

- 2 kromki czerstwego pieczywa zwykłego (60 g) cienko posmarowane masłem (10 g) z pastą z sera twarogowego i zieleniny (zmiksować 50 g półtłustego twarogu z 2 łyżkami natki pietruszki i 2 łyżkami chudego jogurtu) z 2-3 listkami sałaty i pomidorem bez skórki
- herbatka ziołowa lub owocowa

Kaloryczność: **347 kcal**

Dziennie kaloryczność: 2227 kcal



Dzień 2

W przypadku, gdy chory nie jest w stanie zjeść danego posiłku, warto podać mu w zamian specjalistyczny preparat odżywczy, przeznaczony do żywienia medycznego, np. **Nutridrink Protein 125 ml**.

Śniadanie:

- 2 kromki czerstwego pieczywa zwykłego (60 g) z pastą z jajka (60 g) i ugotowanej piersi kurczaka lub indyka (50 g). Mięso i jajo ugotowane zmiksować, dodać 3-4 łyżki jogurtu naturalnego, łyżkę majonezu, 2 łyżki posiekanej natki pietruszki. Doprawić solą i wymieszać. Na kanapki położyć po plasterku sałaty i pomidora bez skórki.
- szklanka koktajlu pomidorowego (zmiksować pomidor bez skórki, ze szklanką jogurtu naturalnego, dodać łyżkę świeżej posiekanej bazylii)

Kaloryczność: **459 kcal**

II śniadanie:

- **Nutridrink Protein 125 ml truskawkowy**

Kaloryczność: **300 kcal**

Obiad:

- miseczka 250 ml zupy jarzynowej z ziemniakami: marchew (50 g), pietruszka (20 g), kawałek selera (20 g). Warzywa obrać, umyć i pokroić w kostkę. Zalać wodą i gotować pod przykryciem. Obrać ziemniaki, umyć i pokroić w kostkę. Dodać do gotujących się warzyw. Posolić i zagotować. Z połowy łyżeczki mąki pszennej, 4 łyżek mleka i połowy łyżeczki oleju rzepakowego sporządzić zawiesinę. Wlać do wrzącej zupy i mieszając zagotować. Dodać odrobinę majeranku, przed podaniem posypać posiekana natką.
- ryba (świeża lub filet) byle morska, pieczona w folii. Ryb (200 g) umyć, oprószyć solą i pieprzem, skropić sokiem z cytryny, położyć na folii aluminiowej i obłożyć świeżą natką lub koperkiem. Rybę zawinąć w folię aluminiową, wsadzić do piekarnika na 180 stopni i piec ok. 30-40 minut.

- 2-3 łyżki ryżu ugotowanego na sytko

- miseczka sałaty z pomarańczą (sałatę umyć osuszyć, porwać palcami na kawałki dodać plasterki obranej pomarańczy, usunąć białe błonki. Skropić sokiem z cytryny i łyżką oleju rzepakowego.

- szklanka soku marchewkowo-bananowego

Kaloryczność: **714 kcal**

Podwieczorek:

- **Nutridrink Protein 125 ml waniliowy**

Kaloryczność: **300 kcal**

Kolacja:

- 2 kromki chleba czerstwego zwykłego chleba (60 g) cienko posmarowane masłem (10 g) z 2 listkami sałaty i pomidorem

- sałatka jarzynowa: marchewka (50 g), pietruszka (15 g), kawałek selera (20 g), średni ziemniak, ogórek, kwaszony, jabłko, łyżka oleju rzepakowego, sok z cytryny, pół łyżeczki musztardy. Warzywa obrać, ugotować i pokroić w kostkę. Jabłko i ogórek obrać ze skórki i pokroić w kostkę. Wymieszać warzywa, jabłko i ogórek, doprawić solą, połączyć sosem przygotowanym z oleju, soku z cytryny i musztardy. Połączyć sałatkę, posypać posiekana natką.

- herbata ziołowa lub owocowa.

Kaloryczność: **443 kcal**

Dziennie kaloryczność: 2216 kcal



Dzień 3

W przypadku, gdy chory nie jest w stanie zjeść danego posiłku, warto podać mu w zamian specjalistyczny preparat odżywczy, przeznaczony do żywienia medycznego, np. **Nutridrink Protein 125 ml**.

Śniadanie:

- 2 kromki czerstwego chleba zwykłego (60 g) cienko posmarowane masłem (10 g) z pastą bananową: pół dojrzałego banana (100 g), półtłusty twaróg (50 g) 2-3 łyżki jogurtu naturalnego, łyżka soku z cytryny. Banana, obrać i pokroić w plasterki. Rozgnieść widelcem, wymieszać z twarogiem i jogurtem. Doprawić. Posmarować pieczywo, udekorować kilkoma listkami mięty.
- koktajl owocowy: zmiksować pół szklanki jogurtu naturalnego (250 g) z połową szklanki dowolnych owoców sezonowych jakie są w domu
- kawa zbożowa bez cukru

Kaloryczność: **506 kcal**

II śniadanie:

- **Nutridrink Protein 125 ml mocca**
- szklanka słabej herbaty owocowej

Kaloryczność: **300 kcal**

Obiad:

- 250 ml krupniku z warzywami: marchew (50 g), pietruszka (15 g), kawałek selera (20 g), łyżka kaszy jęczmiennej. Kaszę opłukać, zalać 2 szklankami wody, gotować na małym ogniu. Umyte, obrane i starte na tarce o dużych oczkach warzywa dodać do podgotowanej kaszy, gotować pod przykryciem. Na końcu dodać ¼ szklanki mleka, oprószyć solą, pół łyżeczki oleju rzepakowego, zagotować. Przed podaniem posypać łyżką posiekanej natki.
- cielęcina duszona z suszonymi śliwkami (100 g chudej cielęciny bez kości lub innego chudego mięsa, łyżeczka mąki, łyżeczka oleju rzepakowego, 3-4 suszone śliwki, łyżka rodzynek, marchewka, liść laurowy, tymianek, szklanka wody, pieprz ziolowy, sól, łyżka posiekanej natki. Śliwki i rodzynki zalać wrzątkiem i pozostawić, by się namoczyły. Mięso oprószyć solą i pieprzem ziołowym, włożyć do rondla. Dodać wodę i marchewkę pokrojoną w plasterki. Ze śliwek usunąć pestki, pokroić w paski, dodać do mięsa razem z rodzynekami. Doprawić i dusić pod przykryciem, aż mięso będzie miękkie. Podprawić zawiesiną mąki, wody i oleju. (Uwaga! Suszonych owoców nie musi pani jeść, to proszę dać rodzinie do zjedzenia)
- 2 ziemniaki ugotowane na parze rozgniecione widelcem z dodatkiem łyżeczki masła i łyżki posiekanego koperku
- miseczka gotowanej marchewki doprawionej solą z łyżką oleju rzepakowego i posypana posiekaną natką
- szklanka świeżo wyciskanego soku pomarańczowego

Kaloryczność: **760 kcal**

Podwieczorek:

- **Nutridrink Protein 125 ml waniliowy**
- szklanka zielonej herbaty

Kaloryczność: **300 kcal**

Kolacja:

- ziemniak faszzerowany mięsem: 2 średnie ziemniaki, chude gotowane i zmielone mięso (50 g), marchewka (50 g) pietruszka korzeń (15 g), Kawałek selera (20 g), 2 kromki czerstwej bułki (10 g), 2 łyżki mleka, łyżeczka płatków owsianych, pół łyżeczki oleju rzepakowego, sól. Warzywa umyć, zalać gorącą wodą, ugotować, ostudzić i obrać. Bułkę namoczyć w mleku, zemleć razem z warzywami, połączyć z mięsem. Dodać płatki owsiane, sól, łyżkę posiekanej natki i wymieszać. Ziemniaki umyć nie obierając ze skórki, obgotować we wrzątku, wydrążyć, napęlić nadzieniem, skropić olejem rzepakowym. Ułożyć w żaroodpornym naczyniu i zapiec ok 20-30 minut w piekarniku w temp 180 stopni.
- miseczka surówki z marchewki i jabłka, doprawionej sokiem z cytryny i skropionej łyżeczką oleju rzepakowego
- herbatka owocowa lub słaba zwykła herbata z cytryną

Kaloryczność: **388 kcal**

Dziennie kaloryczność: 2254 kcal



Dzień 4

W przypadku, gdy chory nie jest w stanie zjeść danego posiłku, warto podać mu w zamian specjalistyczny preparat odżywczy, przeznaczony do żywienia medycznego, np. **Nutridrink Protein 125 ml**.

Śniadanie:

- czerstwa grahamka (90 g) posmarowana połową łyżką masła (10 g) z pastą z sera twarogowego i mięsa. Zmiksować półtłusty twaróg (50 g) z 30 g ugotowanej piersi kurczaka lub indyka, dodać 2 łyżki jogurtu i natkę pietruszki. Delikatnie oprószyć solą. 2 listki sałaty, pomidor bez skórki.
- koktajl bananowy: zmiksować pół szklanki jogurtu naturalnego z połową banana, dodać sok z cytryny i kilka listków mięty
- kawa zbożowa lub słaba herbata

Kaloryczność: **578 kcal**

II śniadanie :

- **Nutridrink Protein 125 ml truskawkowy**
- słaba herbata owocowa

Kaloryczność: **300 kcal**

Obiad:

- 250 ml zupy koperkowej zrobionej z marchewki, pietruszki, plastra selera. 6 łyżek posiekanego koperku, łyżki mąki, łyżki oleju rzepakowego i szklanki mleka. Z warzyw przygotować wywar. Przecedzić, dodać połowę koperku. Doprawić zawiesiną mąki, oleju i mleka. Zagotować. Dodać pozostały koperek i sól do smaku. Podawać z grzankami z kromki chleba baltonowskiego
- połędwica wołowa duszona z jabłkami: 100 dag połędwicy wołowej, pieprz ziołowy, sól, łyżka posiekanej natki, 1 jabłko, pół łyżeczki oleju rzepakowego, pół łyżeczki mąki. Optukaną połędwicę natrzeć solą i oprószyć lekko pieprzem. Obrumienić na patelni teflonowej bez tłuszczu. Przełożyć mięso do rondla, podlać niewielką cień do miękkości. Pod koniec duszenia dodać jabłka pokrojone w plasterki i razem dusić. Mięso wyjąć z sosu, sos przetrzeć. Olej wymieszać z mąką, rozprowadzić częścią sosu, połączyć z resztą sosu, zagotować i doprawić do smaku. Połędwicę pokroić w poprzek włókien, polać sosem i posypać natką.
- kaszy jaglanej ugotowanej na sypko (50 g)
- surówka z marchewki, kawałka selera, jabłka i ogórka kwaszonego skropiona sokiem z cytryny i łyżka oleju rzepakowego
- szklanka rozcieńczonego wodą soku pomidorowego

Kaloryczność: **622 kcal**

Podwieczorek:

- **Nutridrink Protein 125 ml waniliowy**
- herbatka owocowa lub ziołowa

Kaloryczność: **300 kcal**

Kolacja :

- makaron z serem. 2-3 łyżki ugotowanego makaronu świderki, posypać pokruszonym chudym twarogiem (50 g) i pokrojonym w kostkę pomidorem bez skórki i polać łyżką oleju rzepakowego
- miseczka surówki z marchewki i jabłka skropionej sokiem z cytryny
- herbatka ziołowa lub owocowa.

Kaloryczność: **400 kcal**

Kaloryczność dziennie: 2100 kcal



125 ml



125 ml

Dzień 5

W przypadku, gdy chory nie jest w stanie zjeść danego posiłku, warto podać mu w zamian specjalistyczny preparat odżywczy, przeznaczony do żywienia medycznego, np. **Nutridrink Protein 125 ml**.

Śniadanie:

- czerstwa grahamka (90 g) cienko posmarowana masłem (10 g) z pastą rybną. Dorsz świeży lub mrożony (50 g), marchewka (50 g), pietruszka (20 g), cienki plaster selera (20 g). Warzywa obrać, pokroić w kostkę, zalać szklanką wrzątku i ugotować razem z rybą. Potem warzywa i rybę wyjąć z wywaru, zmiksować (uważać na ości), dodać łyżkę natki pietruszki i pół łyżeczki oleju.
- szklanka koktajlu warzywno-mlecznego: zmiksuj małego ugotowanego buraka (100 g) z połową szklanki jogurtu naturalnego, dodać łyżkę posiekanego koperku
- kawa zbożowa lub słaba herbata.

Kaloryczność: **451 kcal**

II śniadanie:

- **Nutridrink Protein 125 ml truskawkowy**
- szklanka słabej zielonej herbaty

Kaloryczność: **300 kcal**

Obiad:

- miseczka zupy pomidorowej z 2-3 łyżkami makaronu nitki
- eskalopki cielęce z sokiem pomarańczowym: mięso 100 g (może być jakiegokolwiek inne chude mięso) pokroić w poprzek włókien, rozbić tłuszczykiem i uformować eskalopki, oprószyć solą i pieprzem ziołowym. Podsmażyć na patelni teflonowej z obu stron bez tłuszczu. Przełożyć do rondelka, podlać sokiem wyciśniętym z pomarańczy, dusić pod przykryciem. Gdy mięso będzie miękkie, podtrawi zawiesiną mąki i wody.
- puree ziemniaczano-selerowe: 1 średni ziemniak, kawałek selera (40 g), natka, 2 łyżki mleka, pół łyżeczki oleju. Ziemniaki i selerą umyć, obrać, oplukać, pokrajać w kawałki. Selerą włożyć do osolonego wrzątku i gotować. Po kilku minutach włożyć ziemniaki, gotować pod przykryciem, aż warzywa będą miękkie. Przeceścić, przecisnąć przez praskę, dodać mleko i olej, wymieszać. Przed podaniem posypać natką.
- surówka z pomidorów i jabłek: 1 pomidor, 1 jabłko, łyżka oleju rzepakowego, sok z cytryny. Pomidory sparzyć i obrać ze skórki, pokroić w cienkie plastry, ułożyć na talerzyku. Jabłko obrać i zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Posypać pomidory, skropić sokiem z cytryny i olejem.
- szklanka rozcieńczonego soku wielowarzywnego.

Kaloryczność: **600 kcal**

Podwieczorek:

- **Nutridrink Protein 125 ml waniliowy**
- szklanka herbatki żurawinowej

Kaloryczność: **300 kcal**

Kolacja:

- budyń z ryżu z jabłkiem: 4 łyżki ryżu, ¼ szklanki mleka, ¼ szklanki wody, pół łyżeczki oleju rzepakowego, białko jaja, 2 jabłka średnie, łyżeczka cukru, szczypta cukru waniliowego, pół łyżeczki bułki tartej, sól, cynamon, odrobina masła. Oplukany ryż ugotować w wodzie z mlekiem, solą i olejem. Jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach, wymieszać z częścią cukru i przyprawami, połączyć z ryżem i pianą ubita z reszta cukru. Włożyć do formy budyniowej, wysmarowanej masłem i wysypanej tartą bułką. Ugotować w naczyniu do gotowania na parze.
- surówka z marchewki (50 g), startej na tarce o grubych oczkach z jabłkiem (100 g) skropionej sokiem z cytryny i łyżką oleju rzepakowego
- szklanka słabej herbaty ziołowej lub owocowej.

Kaloryczność: **504 kcal**

Kaloryczność dziennie: 2155 kcal



Dzień 6

W przypadku, gdy chory nie jest w stanie zjeść danego posiłku, warto podać mu w zamian specjalistyczny preparat odżywczy, przeznaczony do żywienia medycznego, np. **Nutridrink Protein 125 ml**.

**Śniadanie:**

- czerstwa pszenna bułka kajzerka (50 g) cienko posmarowana masłem (10 g) z sałatą i pomidorem bez skórki
- galaretką drobiowa. 100 g piersi kurczaka bez skórki, ugotować w wywarze warzywnym przygotowanym z dodatkiem marchewki, pietruszki i kawałka selera. Doprawić solą i pieprzem. Gdy mięso będzie miękkie, delikatnie wyjąć je z bulionu i drobno pokroić. Bulion przecedzić, wyjąć i pokroić warzywa. Łyżeczkę żelatyny, namoczyć w dwóch łyżkach zimnej wody. Dodać do ciepłego bulionu i dobrze wymieszać. Do miseczki włożyć pokrojone warzywa oraz mięso i białko z ugotowanego jaja. Zalać ciepłym bulionem i pozostawić do wystygnięcia. Wstawić do lodówki, żeby galareta stężała
- szklanka smoothie marchewkowego: zmiksować marchewkę (50 g) z pomarańczą (100 g)
- kawa zbożowa lub słaba herbata.

Kaloryczność: **380 kcal**

II śniadanie:

- **Nutridrink Protein 125 ml waniliowy**
- szklanka słabej herbaty ziołowej bez cukru

Kaloryczność: **300 kcal**

Obiad:

- Zupa selerowa z kluseczkami zrobiona z małego selera, marchewki, pietruszki. Ugotować wywar z warzyw i zmiksować. Doprawić sokiem z cytryny i szczyptą soli. 1 jajko wymieszać z 3 łyżkami mąki. Zupę zagotować, lać małym strumieniem ciasto z jajka i mąki ciągle mieszając. Zdjąć z ognia posypać koperkiem.
- puree ziemniaczane zielone: 2 średnie ziemniaki (150 g), szpinak (50 g), łyżka mleka, szczypta soli. Umyte i obrane ziemniaki włożyć do wrzątku i ugotować pod przykryciem. Oczyszczone liście szpinaku włożyć do niewielkiej ilości wrzącej osolonej wody, gotować ok 5 minut, przecedzić i zmiksować razem z mlekiem. Ziemniaki przecisnąć przez praskę, dodać szpinak i dokładnie wymieszać.
- pieczeń rybna (100 g filetów z dorsza skropić sokiem z cytryny, zmielić w maszynce. Potem zmiksować z białkiem jaja. Doprawić solą, pieprzem, dodać połowę łyżki bułki tartej łyżkę, a potem łyżkę posiekanej natki pietruszki. Z masy uformować walek, obtoczyć w bułce tartej, zawinąć w folię aluminiową wysmarowaną olejem, włożyć do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na
- marchew gotowana: 2 marchewki, obrać opłukać i pokroić w kostkę, zalać wrzątkiem, gotować do miękkości, przed końcem gotowania dodać łyżkę oleju rzepakowego
- szklanka soku pomarańczowego.

Kaloryczność: **587 kcal**

Podwieczorek:

- **Nutridrink Protein 125 ml truskawkowy**
- szklanka herbatki owocowej

Kaloryczność: **300 kcal**

Kolacja:

- pierogi leniwe: 8 łyżek chudego twarogu (200 g), białko jaja, 4 łyżki maki, łyżka kaszy manny, łyżeczka kaszy manny, pół łyżeczki bułki tartej, sól. Z białek ubić sztywną pianę. Pod koniec ubijania dodać ćwierć łyżeczki soli. Na zmielony i przetarty ser wyłożyć pianę. Na pianę wysypać kaszę mannę, przesiać mąkę, wymieszać. Zagnieść ciasto, uformować walek, spłaszczyć i wykrawać romby. Wrzucić na gorącą, osoloną wodę i ugotować. Wyjąć łyżką cedzakową, posypać tartą bułką zrumienioną na patelni teflonowej bez tłuszczu.
- sałata z pomarańczą skropiona sokiem z cytryny
- szklanka herbatki ziołowej lub owocowej

Kaloryczność: **545 kcal**

Kaloryczność dziennie: 2100 kcal



125 ml



125 ml

Dzień 7

W przypadku, gdy chory nie jest w stanie zjeść danego posiłku, warto podać mu w zamian specjalistyczny preparat odżywczy, przeznaczony do żywienia medycznego, np. **Nutridrink Protein 125 ml**.

**Śniadanie:**

- jajecznica na parze zrobiona z dwóch jajek (na metalowa miskę wybić jajka, rozkłócić je widelcem, oprószyć solą. Miskę postawić na garnku z gotującą się wodą. Mieszać masę jajeczną, aż się zetnie
- 2 kromki zwykłego czerstwego pieczywa cienko posmarowane masłem z plasterkiem chudego gotowanego mięsa z listkiem sałaty kilkoma plasterkami pomidora bez skórki
- szklanka koktajlu zrobionego z jogurtu naturalnego wymieszanego z łyżką koperku lub natki
- szklanka kawy zbożowej lub słabej herbatki.

Kaloryczność: **447 kcal**

II śniadanie:

- **Nutridrink Protein 125 ml mocca**
- szklanka zielonej herbaty

Kaloryczność: **300 kcal**

Obiad:

- 250 ml jaskiego rosółu z kostką z kaszy manny (zupa na 2-3 porcje: ugotować wywar z marchewki, pietruszki, ¼ małego selera, zalewając warzywa 3-4 szklankami wody, doprawić można użyć niewielkiej ilości kostki rosółowej. Osobno zagotować 2 szklanki wody lekko osolonej. ¼ szklanki kaszy manny wymieszać z kilkoma łyżkami wody i dokładnie wymieszać, żeby nie powstawały grudki. Wlać do wrzącej wody i ugotować na małym ogniu. Płaski półmisek opłukać zimną wodą, rozłożyć na nim ugotowaną kaszę mannę na grubość ok. 1 cm. Gdy zastygnie, pokroić w kostkę. Nałożyć kilka kostek na talerz, zalać gorącym rosółem, posypać natką. Kostkę mannę można zastąpić 2 łyżkami drobnego makaronu.
- kurczak duszony w sosie pietruszkowym (pierś kurczaka ok. 100-150 g oprószyć solą i łyżką mąki. Obsmażyć na patelni teflonowej bez dodatku tłuszczu z obu stron. Następnie zalać jogurtem naturalnym 4 łyżek, dodać łyżkę posiekanej pietruszki. Dusić pod przykryciem na małym ogniu do miękkości. Podczas duszenia w miarę potrzeby dolewać wodę.
- ryż ugotowany na sypko (50 g)
- surówka z 4-5 listków sałaty lodowej i marchewki startej na grubej tarce, skropiona sokiem z cytryny i łyżką oleju rzepakowego
- szklanka soku pomidorowego.

Kaloryczność: **654 kcal**

Podwieczorek:

- **Nutridrink Protein 125 ml truskawkowy**
- herbatka owocowa.

Kaloryczność: **300 kcal**

Kolacja:

- makaron z mięsem po włosku: makaron nitki (50 g), pół łyżeczki oleju rzepakowego, 50 g mięsa z piersi kurczaka, średnia marchew (50 g), średnia pietruszka (15 g), kawałek selera (20 g), 2 łyżeczki koncentratu pomidorowego, łyżka pokruszonego chudego twarogu, łyżeczka bułki tartej, koperek, mielona papryka, pieprz ziółowy, sól. Umyte mięso zalać niewielką ilością wody, posolić, ugotować, ostudzić i zemleć w maszynce. Oczyszczone i opłukane warzywa, pokroić w słupki i ugotować w mięsny bulionie. Makaron ugotować we wrzącej osolonej wodzie, odcedzić, przelać ciepłą wodą, dodać olej i wymieszać. Żaroodporne naczynie wysmarować masłem i wysypać tartą bułką. Na dno naczynia położyć warstwę makaronu, na makaron wyłożyć mielone mięso, warzywa i koncentrat pomidorowy, posypać papryką i pieprzem ziółowym. Przykryć warstwą makaronu. Na wierzchu posypać pokruszony twaróg. Naczynie przykryć, wstawić do piekarnika nagrzanego do 180 stopni i zapiec
- sałata z pomidorem (100 g) bez skórki skropiona sokiem z cytryny i łyżką oleju rzepakowego
- szklanka herbatki ziółowej i owocowej.

Kaloryczność: **435 kcal**

Kaloryczność dziennie: 2136 kcal



Nutridrink Protein 125 ml

opracowany z myślą o pacjentach onkologicznych

- pomagają **zoptymalizować dietę** pod kątem wartości energetycznej i niezbędnych składników odżywczych
- **zawiera największą dawkę białka w najmniejszej objętości***
- **łatwy do spożycia** dla osób mających problemy z gryzieniem, polykaniem oraz ze spożywaniem standardowych objętości posiłków

Stosowane dawkowanie: 1–2 butelki dziennie przez 14 dni i więcej

Sposób użycia: Pomiędzy posiłkami lub zamiast posiłku.

Pić powoli – 1 opakowanie ok. 30 min. Podawać schłodzony



nie ma **leczenia**
bez **żywienia**



WYSOKOBIAŁKOWY
0,14 g protein/ml

WYSOKOENERGETYCZNY
2,4 kcal/ml



Dostępny w 3 smakach:

mokka, waniliowy, truskawkowy

* Na podstawie analizy porównawczej produktów: Ensure, Prosure, Fresubin, Supportan, Resource

Nutridrink Protein 125 ml. Dietetyczny środek spożywczy specjalnego przeznaczenia medycznego. Stosować pod nadzorem lekarza. Do postępowania dietetycznego w niedożywieniu związanym z chorobą. Nr materiału: NP/4/04/2014