

Informacja dla pacjenta  
**Jak najlepiej wykorzystać spożywany pokarm**  
Żywnienie i dietetyka – Oddział Terapii

Dietetyk .....

Szpital/Przychodnia .....

Telefon .....

Nazwisko pacjenta .....

Porada ta jest przeznaczona dla osób, które schudły lub straciły apetyt i mało jedzą.

Broszura ta zawiera informacje o kalorycznych pokarmach bogatych w białko. Podajemy w niej również pomysły na poprawę apetytu i zwiększenie wartości odżywczej posiłków i przekąsek.

**Jak zwiększyć apetyt**

- Jedz mało i często. Spróbuj spożywać codziennie dwie lub trzy przekąski i trzy małe posiłki.
- Jedz to, co chcesz i kiedy chcesz. Częściej spożywaj swoje ulubione produkty.
- Przed posiłkiem wykonuj lekką aktywność fizyczną, taką jak spacer, albo poodychaj świeżym powietrzem.
- Jeżeli Twój apetyt stłumiły duże posiłki, nakładaj je na talerzyk deserowy. Zawsze możesz wziąć dokładkę.

**Poradnik dobrego żywienia**

**Spróbuj włączyć do jadłospisu poniższe produkty:**

**Produkty mączne (węglowodany)**

- Są to: pieczywo, ziemniaki, ryż, makaron, kluski, kuskus i płatki zbożowe.
- Do każdego posiłku spożywaj co najmniej jedną porcję produktów mącznych.

**Białko**

- Codziennie spożywaj co najmniej dwie porcje produktów z tej grupy.
- Produkty zawierające najwięcej białka to orzechy, fasola i warzywa strączkowe, np. soczewica, ryby, czerwone i białe mięso, jaja i nabiał.
- Staraj się jeść dwie porcje tygodniowo tłustej ryby ze zrównoważonych źródeł (ze znakiem MSC), na przykład łososia.

## **Owoce i warzywa**

- Codziennie jedz owoce i warzywa. Jedz owoce i warzywa świeże, konserwowe, mrożone lub suszone.
- Jeżeli nie tolerujesz owoców, codziennie pij szklankę soku owocowego.

## **Płyny**

- Codziennie pij co najmniej sześć – osiem szklanek płynów.
- Napoje mleczne, soki owocowe i zupy to pożywne płyny.
- Jeżeli pijesz napoje bezalkoholowe, wybieraj w pełni słodzone.
- Staraj się pić po posiłkach, a nie w ich trakcie.

Na następnej stronie podajemy więcej pomysłów na odżywcze napoje.

## **Jak wzbogacić jedzenie?**

### **Nabiał to cenne źródło energii i białka.**

#### **Mleko**

- Wybieraj raczej mleko pełnotłuste (z niebieską, srebrną lub złotą zakrętką). Staraj się pić pintę (ok. pół litra) mleka dziennie.
- Dodatek mleka w proszku do mleka płynnego jeszcze bardziej wzbogaci je w białko i energię. Taki produkt nosi nazwę mleka wzmocnionego.
  - Do pół litra mleka dodaj od dwóch do czterech łyżek mleka w proszku i uzyskanego w ten sposób napoju używaj jak zwykle, na przykład do herbaty, kawy, napojów mlecznych, płatków zbożowych, sosów i deserów.
- Do posiłków dodawaj sosy mleczne (na przykład serowy).
- Staraj się regularnie jeść desery mleczne, na przykład pudding ryżowy, custard (sos angielski), lody.

#### **Ser**

- Dodawaj do posiłków, na przykład dodaj starty ser do purée ziemniaczanego albo ziemniaków w mundurkach, posypuj nim zupy, fasolę i makaron, dodawaj do omletów i jajecznicy.
- Używaj jako przekąskę: na przykład herbatniki z serem.
- Do warzyw dodawaj sos serowy.

#### **Masło/Margaryna**

- Dodawaj je do warzyw i ziemniaków.
- Grubo smaruj nimi pieczywo, tosty, racuchy, kruche ciasteczka, herbatniki i krakersy.

#### **Śmietana/Śmietanka**

- Dodawaj śmietanę do zup, purée ziemniaczanego, puddingów mlecznych i ciast lub polewaj nią płatki zbożowe i desery.
- Dodawaj do gorących napojów.

## **Inne produkty wysokoenergetyczne**

### **Dżem/marmolada/masło orzechowe/kremy czekoladowe do smarowania pieczywa/syropy/miód**

- Wybieraj produkty w pełni słodzone.
- Smaruj nimi grubo pieczywo, tosty i herbatniki.
- Dodawaj je do deserów, jogurtów i płatków zbożowych.
- Dodawaj do gorących napojów.

## **Odżywcze napoje**

- Gorące napoje – np. kawę, kakao, Ovaltine, Horlicks lub czekoladę – przyrządzaj z gorącym mlekiem, a nie wodą.
- Między posiłkami pij mleko zwykłe lub wzmocnione.
- Lody mieszaj lub ubijaj z mlekiem (zwykłym lub wzmocnionym).
- Miękkie owoce (świeże lub z puszki) mieszaj z mlekiem, lodami lub sokiem.
- Jogurt owocowy rozpuszczaj w zwykłym lub wzmocnionym mleku – powstanie napój jogurtowy.
- W aptekach i supermarketach można kupić wzbogacone napoje, takie jak Complan i Build-Up, w wersji słodkiej i niesłodkiej. Najlepiej uzupełniać nimi posiłki.

## **Pomysły na przekąski i posiłki**

### **Posiłki**

- Jeżeli nie możesz gotować, używaj schłodzonych lub mrożonych posiłków gotowych, które trzeba tylko odgrzać w piekarniku lub kuchence mikrofalowej (przestrzegaj instrukcji przygotowania posiłku).
- Używaj zup i puddingów w puszkach.
- Szybkie, łatwe posiłki to na przykład ziemniaki w mundurkach nadziewane tuńczykiem/łososiem z puszki, z dodatkiem majonezu, zapiekana fasola i ser.
- W posiłkach wykorzystuj więcej niż jeden produkt wysokobiałkowy, na przykład do gulaszu dodawaj fasolę z puszki, a do omletu szynkę i ser.
- Sałaty polewaj oliwą z oliwek lub zimnym sosem.

### **Kanapki i tosty**

- Można je przyrządzać z wędlinami, bekonem, tuńczykiem, łososiem, jajkiem na twardo, serem lub masłem orzechowym, dżemem, hummusem.
- Dodawaj do nich marynowane warzywa, sosy, śmietanę sałatkową lub majonez, żeby podnieść ich wartość energetyczną.
- Możesz też przygotować kanapkę opiekaną w tosterze, na przykład z serem, mięsem albo rybą.
- Spróbuj tostów z mięsem, sardynkami, makrelą, fasolą, serem, dobrze ugotowanym jajkiem na twardo, spaghetti z puszki.
- Staraj się używać dwóch dodatków wysokobiałkowych, np. sera i fasoli albo szynki i sera.

### **Przekąski**

Staraj się spożywać przekąskę między co drugim posiłkiem, żeby dostarczyć sobie więcej energii.

### **Oto kilka pomysłów:**

- Batonik zbożowy lub miska płatków zbożowych.
- Herbatniki (zwykłe lub typu digestive) z masłem, serem, dżemem lub marmoladą.
- Herbatniki czekoladowe lub czekolada.
- Keks lub ciasto owocowe z masłem, serem, dżemem lub marmoladą.
- Opiekane w tosterze racuchy lub herbatniki z masłem, serem, masłem orzechowym lub galaretką owocową.
- Słodka bułka (scone) z masłem, dżemem, serem lub kremem.
- Chipsy, popcorn, Bombay mix, orzechy.

## **Desery**

- Dodawaj do nich śmietankę, dżem, mleko skondensowane, lody lub custard.
- Sernik lub ciasto z kremem śmietankowym.
- Jogurt (najlepiej gęsty i kremowy), mus lub deser trifle.
- Pudding ryżowy, custard lub trifle w jednoporcjowych opakowaniach.

## **Propozycja jadłospisu z małych, często spożywanych posiłków**

### **Śniadanie**

- Ciepłe dania śniadaniowe, takie jak jaja, bekon, grzyby, kielbasa, pomidor, fasola, kaszanka
- Płatki zbożowe z mlekiem wzmocnionym lub śmietanką
- Tost z masłem, dżemem lub serem

### **Przekąska w południe**

- Napój mleczny i herbatniki
- Tost, owoce z kruszonką, herbatnik, drożdżówka z rodzynekami, ciasto
- Płatki zbożowe z mlekiem wzmocnionym lub śmietanką
- Więcej pomysłów podajemy w punkcie dotyczącym przekąsek.

### **Obiad**

- Zupa, chleb z masłem
- Kanapki zwykłe lub opiekane w tosterze
- Ser, fasola lub spaghetti na toście

### **Przekąska popołudniowa**

- Napój mleczny i herbatniki
- Słodka bułka (scone) z masłem, dżemem, serem
- Ser i herbatniki
- Ciasto z kremem śmietankowym
- Garść bakalii z orzechami
- Chipsy

### **Kolacja**

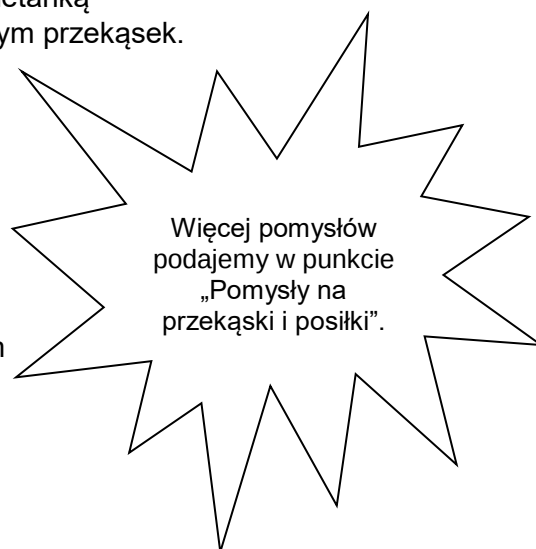
- Mięso, ryba, ziemniaki, ryż lub makaron i warzywa

### **Deser**

- Owoc lub ciasto i custard
- Pudding mleczny
- Sernik
- Trifle

### **Późna kolacja**

- Ciepły napój mleczny z przekąską



**Co masz zamiar wybrać?**

1.

2.

3.

4.

5.

### **Opinia**

Twoja opinia jest dla nas ważna. Pomoże nam ona zapewnić lepszą opiekę w przyszłości.

Po wypisie ze szpitala lub wizycie w przychodni otrzymasz SMS z pytaniem, czy polecił(a)byś innym nasze usługi. Prosimy o odpowiedź. Ten SMS nic nie kosztuje. W każdej chwili można też zrezygnować z ich otrzymywania. Bardzo dziękujemy za współpracę.

### **Więcej informacji**

**Dietetycy The Royal Liverpool Hospital (Szpitala Królewskiego w Liverpoolu)**

**Tel. 0151 706 2120**

**Numer telefonu, na który należy przesyłać SMS-y: 18001 0151 706 2120**

**Dietetycy Broadgreen Hospital**

**Tel. 0151 282 6473**

**Numer telefonu, na który należy przesyłać SMS-y: 18001 0151 282 6473**

**Autor: Therapies – Nutrition and Dietetic Service (Oddział terapeutyczno-żywnieniowo-dietetyczny)**

**Data aktualizacji: wrzesień 2023 r.**

Wszystkie zatwierdzone przez Trust informacje są dostępne na żądanie w innych formach, w tym w innych językach, w formacie łatwym do czytania, w dużym druku, w postaci dźwiękowej, w alfabecie Braille'a, alfabecie Moona oraz w postaci elektronicznej.

يمكن توفير جميع المعلومات المتعلقة بالمرضى الموافق عليهم من قبل انتمان المستشفى عند الطلب بصيغ أخرى، بما في ذلك لغات أخرى وبطرق تسهل قراءتها وبالحروف الطباعية الكبيرة وبالصوت وبطريقة برايل للمكفوفين وبطريقة مون والإلكترونية.

所有經信托基金批准的患者資訊均可以其它格式提供，包括其它語言、易讀閱讀軟件、大字

體、音頻、盲文、穆恩體 ( Moon ) 盲文和電子格式，敬請索取。

در صورت تمایل می‌توانید کلیه اطلاعات تصویب شده توسط اتحادیه در رابطه با بیماران را به اشکال مختلف در دسترس داشته باشید، از جمله به زبانهای دیگر، به زبان ساده، چاپ درشت، صوت، خط مخصوص کوران، مون و بصورت روی خطی موجود است.

زانباریی پیوه‌ندی‌دار به‌مو نه‌خوشانه‌ی له‌لایمن تراسته‌وه پسه‌سند کراون، نه‌گهر داوا بکریت له فۆرماته‌کانی تر‌دا بریتی له زمانه‌کانی تر، نیز ی رید (هاسان خویندنه‌وه)، چاپی گه‌وره، شریتی ده‌نگ، هیللی موون و نه‌لنکترۆنیکی هه‌یه.

所有经信托基金批准的患者信息均可以其它格式提供，包括其它语言、易读阅读软件、大字体、音频、盲文、穆恩体 (Moon) 盲文和电子格式，敬请索取。

Dhammaan warbixinta bukaanleyda ee Ururka ee la oggol yahay waxaa marka la codsado lagu heli karaa nuskhado kale, sida luqado kale, akhris fudud, far waaweyn, dhegeysi, farta braille ee dadka indhaha la', Moon iyo nidaam eletaroonig ah.