

Чому слід дотримуватися висококалорійної дієти з високим вмістом білка?

У разі хвороби, лікування, ненавмисної втрати ваги, серйозних ран та/або хірургічного втручання нашому тілу (тимчасово) потрібні додаткові білки (будівельні блоки) та енергія (паливо). Споживання їжі та напоїв може бути обмежене через скарги або зниження апетиту. Це може призвести до недоїдання.

Недоїдання

У лікарні поширене явище недоїдання. Приблизно кожен третій пацієнт має підвищений ризик недоїдання. Якщо ви їсте менше, ніж необхідно (потреби організму) через хворобу, втрату апетиту та/або операцію, ви ненавмисно втратите вагу. Коли ви ненавмисно втрачаєте вагу, ви втрачаєте переважно м'язову масу. Це підвищує ризик недоїдання. Недоїдання негативно впливає на організм. Одуження може відбуватися повільніше, і ви станете більш уразливими до інфекцій. Це може призвести до тривалого перебування в лікарні. Недоїдання також може розвинути у людей із зайвою вагою. Дієта з достатньою кількістю білка та енергії важлива для гарного одужання!

Ваша вага

Відстеження ваги – це інструмент, який дозволяє визначити, чи достатньо ви отримуєте калорій. Під час хвороби і лікування важливо не худнути. Ви можете контролювати свою вагу, зважуючись один або два рази на тиждень вранці перед сніданком. Завжди зважуйтеся на одних і тих самих вагах одночасно. Запишіть свою вагу, щоб знати, чи змінилася ваша вага. Якщо ви втрачаєте вагу, повідомте про це свого лікаря або дієтолога. Зауважте, що заповнення потребує часу. Дієтолог може сказати вам, яка ціль є для вас досяжною в цей час.

Білки

Білки є будівельним матеріалом нашого організму. Вони необхідні для побудови і підтримки м'язів і клітин. Білок в основному міститься в м'ясі, рибі, вегетаріанських заміниках м'яса, яйцях, сирі, молочних продуктах, горіхах і бобових. Втрата ваги, хвороби, операції та рани вимагають додаткового білка для відновлення. Важливо рівномірно розподіляти білок протягом дня, щоб якомога краще нарощувати м'язи.

Рух

На додаток до дієти, багаті на білки, фізичні вправи є важливою частиною лікування недоїдання. Коли ви лежите та/або неактивні, ви використовуєте менше м'язів, ніж зазвичай. Це призводить до руйнування м'язів. Нарощування м'язів займає багато часу. Тому важливо якомога більше запобігати втраті м'язів. Ось чому важливо робити вправи щодня, коли це можливо. Рух означає будь-яку форму зусилля.

- Ходіть регулярно, навіть якщо ви малорухливі. Намагайтеся гуляти, навіть якщо це вдома. Ви також можете ходити за допомогою допоміжних засобів, таких як тростина або ходунки.
- Піднімайтеся сходами замість ліфта.
- їздити на велосипеді
- Почніть з кількох хвилин і намагайтеся збільшувати щодня.
- Слідкуйте за тим, щоб фізичні вправи та відпочинок були рівномірно розподілені протягом дня. Чергуйте моменти руху з моментами відпочинку.
- За консультацією в області руху ви можете звернутися до фізіотерапевта або в спеціалізований тренажерний зал.

Енергія

Енергія (калорії) є паливом для вашого тіла. Крім усього іншого, необхідно рухатися і підтримувати тіло в теплі. У разі хвороби ваше тіло дуже важко відновлюється, і вам потрібна додаткова енергія. Енергія в основному забезпечується вуглеводами (цукром і крохмалем) і жиром. Білок також забезпечує енергію, але білок в основному використовується як будівельний матеріал, а не як паливо.

Наступні поради можуть допомогти вам при недостатньому споживанні

- Намагайтеся харчуватися шість разів на день невеликими порціями.
- Вживайте молочні продукти з повним вмістом жиру під час кожного прийому їжі, наприклад (шоколадне) молоко, сир, йогурт, підсолоджений йогуртовий напій, вершки або (готові до споживання) каші.
- Випивайте 1,5-2 л на день. Кава, чай і вода не дають енергії та білка. Замість цього використовуйте молочні продукти, лимонадний сироп або фруктовий сік.
- Використовуйте велику кількість масла або маргарину.
- Візьміть хоча б один, а краще кілька шматочків хліба. Ви можете замінити одну скибку хліба двома сухариками або два сухарики маслом, ковбасою чи сиром.
- Рясно змастіть хліб маслом або маргарином.
- Комбінуйте два типи начинок, наприклад, сир з селямі, арахісове масло з бананом або шинку з вершковим сиром.
- Як варіант хліба спробуйте тости, бутерброди, млинці або суп.
- Додайте до бутерброду, вареного чи смаженого яйця, омлету чи яєчні.
- Риба, наприклад лосось, сардини, оселедець, тунець.
- Салат, наприклад, салат з яєць, салат з куркою карі, салат з тунцем, салат з м'ясом, салат з лососем або онів'є салат.
- Рагу з курки або яловичини
- Їжа, багата білками, містить принаймні одну порцію (100 грамів) м'яса, риби, курки, яєць або їх варіації, як-от (вершковий) сир, моцарела, рикотта, фета або брі. Готові до вживання вегетаріанські замітники або соєві кубики. Тофу або темпе.
- Несолоні горіхи або бобові.
- Картопля, рис, макарони та бобові
- Як альтернативу відвареної картоплі ви також можете розглянути: картопляне пюре, приготоване на незбираному молоці, незбираних вершках, шматочку масла, маргарину або олії.
- Брусок сиру (48+) або скибочку сосиски або ковбаси.
- Бутерброд, крекер, сухарі або тости з м'ясним або рибним салатом, сиром або ковбасками.
- (несолоні) горіхи або арахіс.
- Топілка знежиреного йогурту або знежиреного сиру. Можна додати гранола, мюслі, кукурудзяні пластівці, збиті вершки, цукор або мед

[Прочитайте тут наші поради щодо втрати апетиту, сухості в роті, проблем з жуванням або ковтанням, нудоти, відчуття ситості або зміни смаку](#)

Зниження апетиту

- Їжте невеликими порціями шість разів на день.
- Для збудження апетиту приймайте відвар за півгодини до їди. Приймайте десерт через півгодини після теплого прийому їжі або вечері.

Відчуття тяжкості

- Їжте невеликими порціями не менше шести разів на день. Їжте тільки продукти, які дають енергію.
- Рідка їжа іноді може призвести до того, що ви почуваетесь менш ситими.
- Не їжте і не пийте одночасно.
- Їжте десерт через півгодини після теплої їжі або вечері.

Сухість у роті

- Пийте воду часто, маленькими ковтками.
- Для гарячих страв використовуйте масло, вершки та соуси.
- Жуйте жуйку або подрібніть кубик льоду.
- Вживайте свіжі та кислі продукти, такі як мариновані огірки, маринована цибуля, яблука, апельсини, помідори, огірки, ананаси та йогурт.

Поради для кожного прийому їжі

Сніданок або обід

- Візьміть хоча б один, а краще кілька шматочків хліба.
- Додайте житній або горіховий хліб. Замість скибочки хліба можна урізноманітнити іншими видами хліба, багетом або круасаном (шинка і сир).
- Ви можете замінити одну скибку хліба двома сухариками або два сухарики маслом, ковбасою чи сиром.
- Рясно змастіть хліб маслом або маргарином.
- Комбінуйте два типи начинок, наприклад, сир з саямі, арахісове масло з бананом або шинку з вершковим сиром.
- Як варіант хліба спробуйте тости, бутерброди, млинці або суп.
- Вживайте молочні продукти з повним вмістом жиру під час кожного прийому їжі, наприклад (шоколадне) молоко, сир, йогурт, підсолоджений йогуртовий напій, вершки або (готові до споживання) каші.
- Додайте до бутерброду, вареного чи смаженого яйця, омлету чи яєчні.
- Риба, наприклад лосось, сардини, оселедець, тунець.
- Салат, наприклад, салат з яєць, салат з куркою карі, салат з тунцем, салат з м'ясом, салат з лососем
- Рагу з курки або яловичини

Проблеми з жуванням або ковтанням

- Дрібно нарежте продукти або дрібно подрібніть їх у блендері чи кухонному комбайні.
- Використовуйте м'які фрукти, такі як банани, груші та персики. Зробіть про це шум.
- Добре відваріть картоплю та овочі. Вибирайте м'які овочі, такі як морква та цвітна капуста.
- Рясно полити сметаною або соусом.
- Вживайте рідкі продукти.

Нудота

- Не допускайте голодування, харчуйтеся маленькими порціями (не менше шести разів на день).
- Використовуйте на вечерю заморожені продукти, наприклад, сосиски, замість шматка м'яса.
- Якщо вам не хочеться гарячого, візьміть бутерброд або салат на основне блюдо.
- Вживайте якомога менше таких продуктів, як цибуля і часник.
- Пийте достатньо

Гаряча їжа

- М'ясо, риба або їх варіанти
 - Їжа, багата білками, містить принаймні одну порцію (100 грамів) м'яса, риби, курки, яєць або їх варіації, як-от (вершковий) сир, моцарела, рикотта, фета або брі. Готові до вживання вегетаріанські замітники або соєві кубики.
 - Тофу або темпе.
 - Несолоні горіхи або бобові.
 - Картопля, рис, макарони та бобові
 - Як альтернативу відвареної картоплі ви також можете розглянути: картопляне пюре, приготоване на незбираному молоці, незбираних вершках, шматочку масла, маргарину або олії.
 - Запечена або смажена картопля.
 - Білий або бурий рис.
 - Макарони, такі як макарони, спагетті або фаршировані макарони; кус-кус
 - Коричнева або біла квасоля, чечевіца, кіноа.
-

Овочі

- Заморожені овочі та консервовані овочі можна використовувати як альтернативу свіжим овочам.
 - До варених овочів додайте ложку маргарину, масла, олії або соусу.
 - Обсмажте овочі на олії або вершковому маслі.
 - Сироїдіння створює відчуття насичення. Не вживайте сирих овочів багато або часто.
 - За бажанням додайте до овочів тертий сир або шинку. Це добре поєднується з цибулею-пореєм, ендівієм і цвітною капустою.
-

Соус

- Додайте соус до овочів або м'яса.
 - Альтернативою є готові соуси, такі як арахісовий соус, часниковий соус, вершковий соус, грибний соус, майонез або кетчуп.
 - Не розбавляйте соус великою кількістю води.
 - Додайте до соусу вершки.
-

Альтернативи гарячій їжі

- Якщо у вас немає сил або часу готувати самостійно, є кілька способів їсти гарячу їжу.
- Варіть два-три дні, а решту заморозьте.
- Попросіть рідних або друзів приготувати для вас.
- Їсти готову страву. У супермаркетах продають готові до вживання страви.
- М'ясники часто продають охолоджені страви. Бажано вибрати страву з м'ясом, рибою або вегетаріанську варіацію.
- Вечеряйте з родиною чи друзями
- Скористайтеся послугами компаній-доставників їжі
- Для різноманітності можна також їсти суп або салат. Бажано вибрати салат з куркою, рибою або вегетаріанський варіант.
- Якщо ви вибираєте суп, вибирайте суп, який містить овочі, бобові, м'ясо та/або зв'язуючі речовини. За бажанням додайте в суп незбиті вершки.

Десерт

- приймати десерт можна через півгодини-годину після гарячого прийому їжі. Додайте в десерт мед, цукор, соус або збиті вершки.
 - Нежирний йогурт або сир, фруктовий йогурт
 - Крем або пудинг, морозиво, шоколадний мус.
 - Яблучне пюре, компот або фрукти. Не вибирайте це занадто часто. Ці продукти майже не містять білка.
-

Між прийомами їжі

Важливо харчуватися не менше трьох разів на день. Вибирайте закуски з високим вмістом білка принаймні двічі на день.

Закуски з високим вмістом білка (5 грамів або більше):

- Брусок сиру (48+) або скибочку сосиски або ковбаси.
- Бутерброд, крекер, сухарі або тости з м'ясним або рибним салатом, сиром або ковбасками.
- (несолоні) горіхи або арахіс.
- Тарілка йогурту або сиру. Можна додати гранолі, мюслі, кукурудзяні пластівці, збиті вершки, цукор або мед

Закуски з невеликою кількістю або без білка (менше 5 грамів):

- Шоколад, цукерки та печиво
 - Тісто, торт, кекс, пончик або крем.
 - Фрукти, бажано з цукром та/або збитими вершками.
-

Напої

- Намагайтеся випивати 1,5-2 літри на день. Бажано брати молочний продукт, так як молочні продукти містять білки. Ви можете спробувати такі напої:
- Незбиране молоко, цільномолочний шоколад.
- Йогурт для пиття, підсолоджений цукром.
- Кава з цукром та/або вершками та/або цільним (кавовим) молоком, капучіно, фраппе
- Чай з цукром та/або молоком.
- Фруктовий сік.
- Безалкогольний напій.
- Лимонадний сироп.
- Готовий молочний коктейль (можна придбати в супермаркеті)
- Фруктовий смузі з жирним йогуртом, незбираним молоком або збитими вершками. За бажанням додайте цукор або мед.

У таблиці нижче ви можете побачити, скільки білка міститься в різних багатих білком продуктах.

Оукраїенс	Nederlands	грамах	Білок у (грамах) на продукт.
М'ясо	Vlees	100 грам	20
Риба	Vis	100 грам	18
(Шоколадне) молоко	Chocolade melk	150 мл	5
Йогурт	Yoghurt	150 мл	6
Вівсяні пластівці	Havermout	150 мл	5
Сир	Kaas	150 мл	11
Квасоля коричнева/біла	Bonen	60 грам	5
Яйце 1 шт	Ei	50 грам	7
Горіхи та арахіс	Noten	20 грам	5
Поживна суміш	Fresubin	200 мл	20
Йогурт	Melkunie kwark	200 мл	20

Коли нормального харчування недостатньо

Іноді не вдається підтримувати вагу звичайними продуктами. Тоді може знадобитися ентеральне харчування у вигляді пиття. Ці лікувальні продукти містять додаткову енергію та білок.

У вигляді напою (Фрезубин, Поживна суміш)

Цей вид суміші являє собою рідкий напій у пляшці об'ємом 125 або 200 мл. Їжа для пиття містить енергію, білки, вітаміни та мінерали. Є різні види з різними смаками, на основі молока, йогурту, соку та супу. Його можна використовувати як добавку або повністю замінити їжу. Завжди консультируйтесь зі своїм лікарем або дієтологом.

Їжа після одужання

Після того, як ви одужали та/або відновили свою вагу, ви можете продовжити вживання нормальної та здорової їжі. Тоді більше не потрібно вживати повножирні продукти. Намагайтеся підтримувати звичну вагу.

Зразкове щоденне меню

Це меню є прикладом того, як можна побудувати свій раціон. Варіації важливі. Меню містить близько 2000 кілокалорій і максимум 85 грамів білка. Цього не вистачає на всіх. Дієтолог скаже вам, що вам потрібно

Сніданок

1 скибочка хліба, рясно змащена маслом або маргарином і покрита подвійним шаром ковбаса та/або сир/жовтий сир (48+)
1 порція (150 мл) незбираного молочного продукту

Пізній сніданок

1 чашка чаю/кави з цукром та/або молоком, фруктовий сік, лимонадний сироп, безалкогольний напій та/або цільний молочний продукт
Крекер та/або 1 порція фруктів

Обід

2 скибки хліба, рясно змащених маслом або маргарином і подвійно покритих сосисками та/або сиром (48+)
1 порція (150 мл) незбираного молочного продукту

Полудень

1 чашка чаю/кави з цукром та/або молоком, фруктовий сік, лимонадний сироп, безалкогольний напій та/або цільний молочний продукт
2 кубики сиру, 2 скибочки ковбаси або яйця

Гаряча їжа

1 порція м'яса, риби або заміни м'яса (100 грамів), приготованих на олії, рідкому маргарині або олії.
3-4 невеликі картоплини, макарони або рис
3-4 ложки овочів з соусом або маслом
1 порція (150 мл) незбираного молочного продукту

Протягом ночі

1 чашка, чай/кава з цукром та/або молоком, фруктовий сік, лимонадний сироп, безалкогольний напій та/або цільний молочний продукт
1 жменя (20 грам) несолених горіхів на ваш вибір