

Защо трябва да спазвате високо калорична диета, богата на протеини?

В случай на заболяване, лечение, неволна загуба на тегло, големи рани и/или операции, нашето тяло (временно) се нуждае от допълнителни белтъчини (градивни елементи) и енергия (гориво). Приемът на храна и напитки може да бъде ограничен поради оплаквания или намален апетит. Това може да доведе до недोхранване.

Недохранване

Недохранването е често срещано явление в болницата. Около един на всеки трима пациенти има повишен риск от недохранване. Ако ядете по-малко от необходимото (нуждата на тялото) поради заболяване, загуба на апетит и/или операция, вие неволно ще отслабнете. Когато неволно отслабвате, губите основно мускулна маса. Това увеличава риска от недохранване. Недохранването се отразява негативно на тялото ви. Възстановяването може да е по-бавно и ставате по уязвими към инфекции. Това може да доведе до дълъг престой в болницата. Недохранването може да се развие и при хора с наднормено тегло. Диета с достатъчно протеини (белтъчини) и енергия е важна за доброто възстановяване!

Твоето тегло

Проследяването на теглото е инструмент за определяне дали получавате достатъчно калории. По време на заболяване и лечение е важно да не губите тегло. Можете да следите теглото си, като се претегляте веднъж или два пъти седмично сутрин преди закуска. Винаги се претегляйте на един и същ кантар и по едно и също време. Записвайте теглото си, за да знаете дали теглото ви се е променило. Ако отслабвате, съобщете на вашия лекар или диетолог. Имайте предвид, че напълняването отнема време. Диетологът може да ви каже коя е постижима цел за вас в този момент.

Енергия

Енергията (калориите) е горивото за вашето тяло. Освен всичко друго, необходимо е да се движите и да поддържате тялото топло. В случай на заболяване тялото ви работи много усилено за възстановяване и вие се нуждаете от допълнителна енергия. Енергията се доставя главно от въглехидрати (захари и нишесте) и мазнини. Протеините също осигуряват енергия, но протеините се използват главно като градивен материал вместо гориво.

Движение

В допълнение към богатата на протеини диета, движението е важна част от лечението на недохранването. Когато лежите и/или не сте активни, използвате по-малко мускули от обикновено. Това води до разграждане на мускулите. Изграждането на мускулите отнема много време. Ето защо е важно да се предотврати загубата на мускулна маса, доколкото е възможно. За това е важно да спортувате ежедневно, когато е възможно. Движението означава всяка форма на усилие.

- Ходете редовно, дори и да сте по-малко подвижни. Опитайте се да се разхождате дори и да е в къщи. Можете също да ходите с помощно средство, като бастун или проходилка.
- Вземете стълбите вместо асансьора.
- Карайте колело.
- Започнете с няколко минути и се опитайте да удължавате всеки ден.
- Уверете се, че движението и почивката са равномерно разпределени през целия ден. Редувайте моменти на движение с моменти на почивка.
- За насоки в областта на движението можете да се обърнете към физиотерапевт или специализирана фитнес зала.

Протеини/ белтъчини

Протеините са градивните елементи на нашето тяло. Те са необходими за изграждането и поддържането на мускулите и клетките. Протеините се намират главно в месо, риба, вегетариански заместители на месо, яйца, сирене, млечни продукти, ядки и бобови растения. Загубата на тегло, болестите, операциите и раните изискват допълнителен протеин за възстановяване. Важно е протеините да се разпределят равномерно през деня, за да се подпомогне изграждането на мускулите възможно най-добре.

Следните съвети може да ви помогнат при недостатъчен прием:

- Опитайте се да ядете шест пъти на ден, малки порции.
 - Използвайте възможно най-много пълномаслени продукти, като пълномаслено кисело- и прясно мляко, пълномаслено сирене и кашкавал (48+).
 - Пийте 1,5-2 литра на ден. Кафето, чаят и водата не осигуряват енергия и протеини. Вместо това използвайте млечни продукти, сироп от лимонада или плодов сок.
 - Използвайте обилно количество масло или маргарин.
 - Не се хранете бързо. Отделете необходимото време.
 - Пригответе повече порции и замразете това, което е останало.
-

Прочетете тук нашите съвети при загуба на апетит, сухота в устата, проблеми с дъвченето или преглъщането, гадене, усещане за ситост или промяна във вкуса

Намален апетит

- Яжте малки порции, разпределени шест пъти на ден.
- Вземете чаша бульон половин час преди хранене, за да стимулирате апетита. Приемайте десерта половин-един час след вечерята.

Сухота в устата

- Пийте често вода, на малки глътки.
 - Използвайте масло, сметана и сосове към топлите ястия.
 - Дъвчете дъвка или смучете кубче лед.
 - Използвайте пресни и кисели продукти, като кисели краставички, маринован лук, ябълка, портокал, домати, краставица, ананас и кисело мляко.
-

Проблеми с дъвченето или преглъщането

- Нарезете храната на ситно или я смелете на ситно в блендер или кухненски робот.
- Използвайте меки плодове, като банан, круша и праскова. Направете смути от това.
- Сварете добре картофите и зеленчуците. Изберете меки зеленчуци, като моркови и карфиол.
- Добавете обилно сметана или сос.
- Използвайте течни продукти.

Гадене

- Предотвратете празен стомах, като приемате малки порции (поне шест пъти на ден).
 - Използвайте студени храни, като колбаси, вместо парче месо към вечерята.
 - Ако нямате желание за топло ястие, вземете сандвич или салата вместо основно ястие.
 - Използвайте възможно най-малко продукти като лук и чесън.
 - Пийте достатъчно
-

Чувство на подутост

- Яжте малки порции, разпределени поне шест пъти на ден. Приемайте само продукти, които осигуряват енергия.
 - Течната храна понякога може да ви накара да се чувствате по-малко сити.
 - Не яжте и не пийте по едно и също време.
 - Приемайте десерта половин-един час след топлото ястие или вечерта.
-

Съвет за всеки момент на хранене

Закуска или обяд

- Вземете поне една, но за предпочитане няколко филийки хляб.
- Разнообразявайте с ръжен хляб или хляб с ядки. Вместо филия хляб можете да разнообразите и с други видове хлебчета, франзела или кроасан (шунка-сирене).
- Можете да замените една филия хляб с два крекера или два сухара с масло, колбас или сирене.
- Намажете хляба обилно с масло или маргарин.
- Комбинирайте два вида топинги, например сирене със салам, фъстъчено масло с банаан или шунка с крема сирене.
- Като вариация на хляб опитайте тости, сандвич, палачинка или супа.
- Приемайте пълномаслен млечен продукт към всяко хранене, като пълномаслено (шоколадово) мляко, пълномаслена извара, пълномаслено кисело мляко, подсладена напитка с кисело мляко, пълномаслен крем или (готова за консумация) каша.
- Добавете върху/или със сандвича, варено или пържено яйце, омлет или бъркано яйце.
- Риба, като съомга, сардини, херинга, риба тон.
- Салата, като яйчена салата, пилешка къри салата, салата с риба тон, салата с месо, салата със съомга или руска салата.
- Пилешко или телешко рагу

Топла храна

- Месо, риба или тяхните варианти
 - Богатото на протеини ястие съдържа поне една порция (100 грама) месо, риба, пилешко, яйце или вариация, като например: (крема) сирене, моцарела, рикота, фета или бри. Готови за консумация вегетариански заместители или соеви кубчета.
 - Тофу или темпе.
 - Безсолни ядки
 - Картофи, ориз, паста и бобови растения
 - Като алтернатива на варените картофи можете да помислите и за: картофено пюре, приготвено с пълномаслено мляко, неразбита сметана, бучка масло, маргарин или олио.
 - Печени или пържени картофи.
 - Бял или кафяв ориз.
 - Тестени изделия, като макарони, спагети или пълнени тестени изделия; кускус
 - Кафяв или бял боб, леща или киноа.
-

Зеленчуци

- Замразените зеленчуци и консервираните зеленчуци могат да се използват като алтернатива на пресните зеленчуци.
 - Прибавете към сготвените зеленчуци бучка маргарин, масло, олио или сос.
 - Запържете зеленчуците в олио или масло.
 - Суровата храна създава чувство за ситост. Не използвайте сурови зеленчуци много или често.
 - Към зеленчуците по желание добавете настърган кашкавал или шунка. Това се комбинира добре с праз, ендивия и карфиол.
-

Сос

- Добавете сос към зеленчуците или месото.
- Алтернатива са готовите сосове, като фъстъчен сос, чеснов сос, сметанов сос, гъбен сос, майонеза или кетчуп.
- Не разреждайте соса с много вода.
- Добавете допълнително сметана към соса.

Алтернативи на топлата храна

- Гответе за два или три дни и замразете останалото.
- Помолете семейството или приятелите да готвят за вас.
- Яжте готово ястие. Супермаркетите продават готови за консумация ястия.
- Месарите често продават охладени ястия. За предпочитане изберете ястие с месо, риба или вегетарианска вариация.
- Вечеряйте със семейството или приятели
- Ползвайте услугите на фирми за доставка на храна вкъщи
- За разнообразие можете също да ядете супа или салата. За предпочитане изберете салата с пиле, риба или вегетарианска вариация.
- Ако изберете супа, изберете супа, която съдържа зеленчуци, бобови растения, месо. По желание към супата се добавя неразбита сметана.

Десерт

- може да приемате десерта половин или час след топлото ястие. Добавете мед, захар, сос или бита сметана към вашия десерт.
- Пълномаслено кисело мляко или извара, плодово кисело мляко
- Крем или пудинг, сладолед, шоколадов мус.
- Ябълково пюре, компот или плодове. Не избирайте твърде често. Тези продукти почти не съдържат протеини.

Междухранения

Важно е да похапвате поне три пъти на ден. Изберете лека закуска с много протеини поне два пъти на ден.

Високо протеинови междухранения (5 грама или повече)

- Блокче сирене (48+) или резен колбас или наденица.
- Сандвич, крекер, сухар или препечен хляб с месна или рибна салата, сирене или колбаси.
- (безсолни) ядки или фъстъци.
- Купичка пълномаслено кисело мляко или пълномаслена извара. Можете да добавите крюсли, мюсли, корнфлейкс, бита сметана, захар или мед

Междухранения с малко или никакви протеини (по-малко от 5 грама)

- Руска салата.
- Шоколад, бонбони и бисквити
- Сладкиш, торта, мъфин, поничка или крем.
- Плодове, по възможност със захар и/или бита сметана.

Напитки

- Опитайте се да пиете 1,5-2 литра на ден. За предпочитане е да вземете млечен продукт, тъй като млечните продукти съдържат протеини. Можете да опитате следните напитки:
- Пълномаслено мляко, пълномаслено шоколадово мляко.
- Кисело мляко за пиене, подсладено със захар.
- Кафе със захар и/или сметана и/или пълномаслено (кафе) мляко, капучино, фрапе
- Чай със захар и/или мляко.
- Плодов сок.
- Безалкохолна напитка.
- Лимонаден сироп.
- Готов млечен шейк (предлага се в супермаркета)
- Смути, приготвено от плодове с пълномаслено кисело мляко, пълномаслено мляко или бита сметана. По желание добавете захар или мед.

В таблицата по-долу можете да видите колко протеин има в различните богати на протеини продукти.

български	Nederlands	Протеин в (грамове)
месо	Vlees	20
Риба	Vis	18
(Шоколадово) мляко	Chocolade melk	5
кисело мляко	Yoghurt	6
овесена каша	Havermout	5
кашкавал	Kaas	11
Боб	Bonen	5
яйце	Ei	7
Ядки	Noten	5
Фрезубин	Fresubin	20
високо протеиново мляко	Melkunie kwark	20

Когато нормалното хранене не е достатъчно

Понякога не е възможно телото да се поддържа с нормални храни. Тогава може да се наложи използването на ентерална храна във формата на напитка. Тези медицински храни съдържат допълнителна енергия и протеини.

Под формата на напитка

Този вид храна е течна напитка в бутилка от 125 мл или 200 мл. Храната за пиене съдържа енергия, протеини, витамини и минерали. Има различни видове с различни вкусове, с основата на мляко, кисело мляко, сок и супа. Може да се използва като добавка или да замести изцяло храната. Винаги се консултирайте с вашия лекар или диетолог.

Хранене след като сте се възстановили

След като се възстановите и/или възстановите телото си, можете да продължите да се храните с нормални и здравословни храни. Тогава не е необходимо вече да се използват пълномаслени продукти. Опитайте се да поддържате обичайното си телло.

Примерно дневно меню

Това меню е пример за това как можете да съставите вашата диета. Вариациите са важни. Менюто съдържа около 2000 килокалории и максимум 85 грама протеин. Това не е достатъчно за всички.

Диетологът ще ви каже каква е вашата нужда

Закуска

1 филия хляб, обилно намазана с масло или маргарин и покрита двойно с колбас и/или сирене/кашкавал (48+)

1 порция (150 ml) пълномаслен млечен продукт

Късна закуска

1 чаша чай/кафе със захар и/или мляко, плодов сок, лимонаден сироп, безалкохолна напитка и/или пълномаслен млечен продукт
Крекер и/или 1 порция плод

Обяд

2 филийки хляб, обилно намазани с масло или маргарин и покрити двойно с колбаси и/или сирене (48+)
1 порция пълномаслен млечен продукт

Следобед

1 чаша чай/кафе със захар и/или мляко, плодов сок, лимонаден сироп, безалкохолна напитка и/или пълномаслен млечен продукт
2 кубчета кашкавал, 2 резена колбас или яйце

Топла храна

1 порция месо, риба или заместител на месо (100 грама) приготвени в масло за печене и пържене, течен маргарин или олио
3-4 малки картофа, паста или ориз
3-4 лъжици зеленчуци със сос или масло
1 порция (150 ml) пълномаслен млечен продукт

През вечерта

1 чаша, чай/кафе със захар и/или мляко, плодов сок, лимонаден сироп, безалкохолна напитка и/или пълномаслен млечен продукт
1 шепа (20 грама) безсолни ядки по избор