



# JAK SPRÁVNĚ MONITOROVAT PŘÍJEM STRAVY A TEKUTIN

Jak správně  
zapisovat, co jste  
snědli a vypili

Během Vaší hospitalizace **budeme provádět tzv. monitoraci příjmu stravy a tekutin. Budeme tedy pečlivě sledovat a zapisovat, co a v jakém množství každý den jíte a pijete.**

Díky tomu si upřesníme, jaké potíže s jídlem (případně s příjmem tekutin) máte. Také **budeme moci kontrolovat, zda jsou opatření** (např. změna diety, změna konzistence stravy, bílkovinné přídavky apod.), **kteřá u Vás byla zavedena, účinná**, aby zmenšila nebo odstranila Vaše potíže s jídlem a zlepšila Váš stav výživy.

### **PROSÍME VÁS O SPOLUPRÁCI**

**Každé ráno dostanete na svůj stolec k lůžku lístek s názvem „Monitorace příjmu stravy a tekutin“.**

Na ten postupně během dne ZAPISUJTE VŠE, CO JSTE SNĚDL/A A VYPIL/A – nejen to, co jste dostal/a k snídani, obědu a večeři z nemocniční kuchyně, ale **také snědené jídlo od příbuzných a dalších návštěv, zakoupené v nemocničních kantýnách apod.**

Co se týče zapisování příjmu tekutin – **sklenička standardně používaná u nemocných v MOÚ má objem 140 ml.** Pokud používáte k pití jinou skleničku či PET-láhev, sestra Vám řekne, jaký je její objem.

Sestra Vám na formulář napíše objem skleničky či PET-láhve, ze které pijete – a Vy k tomuto údaji budete během dne připisovat čárky (za každou vypitou skleničku či PET-láhev jednu čárku).

Pokud nebudete schopen/na sám/sama zapisovat, co jste snědl/a a vypil/a, pomůže ošetřující sestra. Z důvodu zlepšení a zkvalitnění poskytovaných zdravotních služeb bude nelékařský zdravotnický pracovník sledovat množství stravy a tekutin.

## SLEDOVÁNÍ PŘÍJMU BÍLKOVIN

**Při sledování Vašeho příjmu stravy se obzvláště zaměřujeme na příjem bílkovin.**

Bílkoviny jsou zcela nepostradatelné, jejich nedostatek má za následek snížení obranyschopnosti organismu, větší únavu i horší snášenlivost léčby. Pokud vám neurčí lékař jinak, měl/a byste ve svém jídle přijímat větší množství bílkovin než před onemocněním.

**Významným zdrojem bílkovin je maso** (ať už jakkoliv tepelně upravené nebo v podobě kvalitních párků, salámů, šunky či kvalitní paštiky). Je možné, že v souvislosti se svým onemocněním maso nejíte, protože Vám nedělá dobře, můžete k němu cítit dokonce i odpor. Možná jste maso nerad/a konzumoval/a již před onemocněním.

**Existují však i další potraviny bohaté na bílkoviny** (např. vejce, mléko a nejrůznější mléčné výrobky – máslo, tvaroh, jogurty, „přibináčky“, tvrdé i tavené sýry, mražené krémy, nanuky, mléčná čokoláda apod.). **Z rostlinných zdrojů jsou na bílkoviny bohaté luštěniny a ořechy, bílkoviny se vyskytují také v obilovinách.**

Vaše ošetřující sestra bude na lístek „**Monitorace příjmu stravy a tekutin**“ zapisovat orientační množství potravin obsahujících bílkoviny, které jste přijal/a v každém snědeném jídle.

Bílkoviny bude označovat zkratkou „B“ a jejich orientační snědené množství zlomkem porce (např. „B = 1“ znamená, že jste snědl/a celý plátek masa, celý jogurt apod., „B = 1/2“ znamená, že jste snědl/a polovinu plátku masa, polovinu jogurtu apod., „B = 0“ znamená, že jste vůbec nesnědl/a nabízené maso či jogurt apod.).

## ZÁVĚREM

**PROSÍME, ZAPISUJTE na lístek A SDĚLUJTE ošetřujícímu personálu VŽDY PRAVDIVÉ ÚDAJE O TOM, CO JSTE SNĚDL/A A VYPIL/A!**

Informace o tom, co jste snědl/a a vypil/a, jsou velmi důležité pro ošetřujícího lékaře a nutriční/ho terapeuta/ku.

Sdělte sestře a lékaři i všechny problémy, které s jídlem či s příjmem tekutin máte – např. že Vám nevyhovuje doba podávání jídla, že máte problém s kousáním či polykáním jídla, že je maso příliš tuhé apod.

Nezapisujte si na lístek příznivější údaje ze strachu před kritikou lékařů a sester, netvrďte, že jste jídlo snědl/a, pokud to není pravda. Nikdo Vás nebude kritizovat, ani Vám vyčítat, že „jste moc vybíravý“ nebo „že takto to tedy nepůjde“.

**Naopak – cílem všech zdravotníků, kteří o Vás pečují, je odstranit nebo alespoň zmírnit Vaše problémy s jídlem a zlepšit Váš stav výživy.**

Abychom mohli tohoto cíle dosáhnout, potřebujeme Vaši spolupráci a důvěru. Nebojte se svěřit se nám s jakýmkoliv problémem. Vždy se dá řešit, musíme o něm ale vědět.



Informační a edukační centrum MOÚ

Masarykův onkologický ústav  
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

Autor: Mgr. Tatiana Ciprová

A1/2023/1

📞 543 131 111  
🌐 [www.mou.cz](http://www.mou.cz)

Tyto materiály jsou autorským dílem Masarykova onkologického ústavu a jsou chráněny zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů. Rozmnožování, rozšiřování či jiné užívání těchto materiálů bez písemného souhlasu Masarykova onkologického ústavu je nepřipustné.  
Copyright © 2023 MOÚ