



Žlutý kopec 7, 656 53 Brno,
tel. 543 131 111, e-mail: direct@mou.cz, www.mou.cz

JAK SPRÁVNĚ MONITOROVAT PŘÍJEM STRAVY A TEKUTIN JAK SPRÁVNĚ ZAPISOVAT, CO JSTE SNĚDLI A VYPILI

Během vaší hospitalizace **budeme u vás provádět tzv. monitoraci příjmu stravy a tekutin. To znamená, že budeme 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 přídatky apod.), která 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 stolek k lůžku lístek s názvem „Monitorace příjmu stravy a tekutin“.

Na ten, prosíme, 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-láhev, 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 vám vaše ošetřující sestra.

V každém případě **bude** vaše ošetřující sestra **sledovat** a kontrolovat, **co jste snědl/a a vypil/a.**

Sledování příjmu bílkovin

Při sledování vašeho příjmu stravy se zvláště zaměřujeme na sledování Vašeho příjmu 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, salámu, šunky či kvalitní paštiky). Je možné, že v souvislosti se svým onemocněním maso nejíte, protože Vám nedělá dobře, třeba k němu cítíte až 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 bramborách a v pečivu.**

Vaše ošetřující **sestra bude na lístek „Monitorace stravy“ zapisovat orientační množství bílkovin, 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 vaši ošetřující sestře VŽDY PRAVDIVÉ ÚDAJE O TOM, CO JSTE SNĚDL/A A VYPIL/A!

Tyto informace o tom, co jste snědl/a a vypil/a, jsou velmi důležité pro ošetřujícího lékaře a nutriční terapeutku.

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, netvrdte, 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 vaši důvěru. Nebojte se svěřit se nám s jakýmkoliv problémem. Vždy se dá řešit, ale musíme o něm vědět.