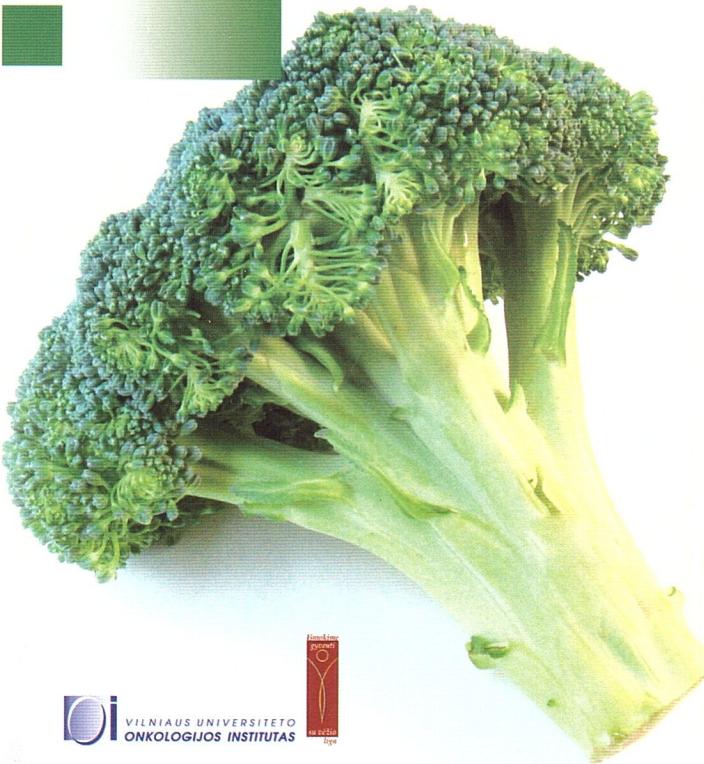


Maitinimas esant vidurių užkietėjimui



Oi VILNIAUS UNIVERSITETO
ONKOLOGIJOS INSTITUTAS



! Viduriai gali užkieteti dėl ilgo priverstinio gulėjimo lovoje, nereguliaraus maitinimo si, nepakankamo kiekio skysčių, išgeriamų per dieną, skaidulinių medžiagų, skatinančių žarnyno veiklą, stokos maiste ir kt. Onkologinių ligonių gydymas vaistais nuo vėžio yra viena iš vidurių užkietėjimo priežasčių.



GYDYTOJŲ REKOMENDACIJOS IR PATARIMAI ESANT VIDURIŪ UŽKIEΤĒJIMUI

1. Svarbiausi maitinimosi principai esant vidurių užkietėjimui:

- Gerkite daugiau skysčių – 2–3 l per dieną;
- Daugiau valgykite augalinio maisto, kuriame gausu skaidulų: vaisių, daržovių, rupios duonos, kruopų. Per dieną rekomenduojama suvalgyti apie 300 g šviežių vaisių ir apie 600g daržovių.

2. Venkite:

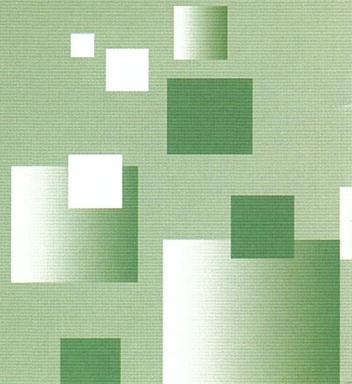
- Juodos kavos, stiprios arbato, kakavos, šokolado, baltos duonos, ryžių, saldumynų;
- Sūraus, saldaus, rūkyto, marinuoto, konservuoto maisto;
- Maisto, gausiai pagardinto prieskoniais (pipirais, kariu, česnaku, actu, druska);

3. Kaip ir ką valgyti:

- Daugiau valgykite skaidulų turinčio augalinio maisto: šviežių daržovių ir vaisių (kopūstų, obuolių, slyvų,

rabarbarų), kruopų, rupios duonos - nes tai produktai, kurie laisvina vidurius;

- Gerkite mažais gurkšneliais. Rekomenduojama išgerti 2–3 l skysčių per dieną – prieš valgį, valgant ar tarp valgymų;
- Sunaudokite nuo 1 iki 6 arbatinių šaukštelių selenų per dieną – selenos neleidžia viduriams užkieteti. Galima po 1 arbatinį šaukštelių selenų įdėti į sriubas ir košes. Galima pasigaminti selenų nuoviro – nuplautos selenos supilamos į verdantį vandenį (200g selenų ir 1 l vandens) ir verdamos 1 val.;
- Valgykite reguliarai, nedideliais kiekiais, kramtykite neskubėdami, užverta burna;
- Daugiau vaikščiokite, jei galite, mankštinkitės;
- Vartokite vaistus, kuriuos, užkietėjus viduriams, rekomendavo ir paskyrė gydytojas (žarnų peristaltiką skatinančius, didinančius išmatų masę).



4. Vartotinų ir vengtinų maisto produktų lentelė:

Maisto grupė	Vartotini	Vengtini
Duonos ir pyrago gaminiai	Vakarykštė arba džiovinta rupi ruginė ir kvietinė duona, kviečių selenos 15–20 g, džiūvėsai.	Švieži duonos ir pyrago gaminiai.
Mėsa, paukštiena, žuvis	Liesa mėsa (jautiena, veršiena, kiauliena, triušiena), paukštiena (vištiena, kalakutiena), liesa žuvis (menkė, jūros lydeka). Pieniškos dešrelės.	Kepta, riebi, konservuota, rūkyta mėsa, žuvis. Rūkytos, džiovintos dešros, dešrelės.
Pienas ir jo produktai	Pienas ir jo produktai, jei jie apskritai toleruojami (kefyras, jogurtas, grietinė, grietinėlė, varškė, sūris).	
Kiaušiniai ir jų gaminiai	Virti, kepti arba omletas.	
Kruopų ir makaronų gaminiai	Grikių, kviečių, miežių, avižų, kruopos. Makaronai, vermišeliai, spagečiai.	Ryžių, perlinės, manų kruopos. Smulkaus malimo, be selenų kruopos.
Daržovės	Žalios, virtos, troškintos, keptos daržovės: bulvės, ridikėliai, ridikai, ankštinės daržovės (pupelės, šparaginės pupelės, žirniai, žalieji žirneliai), visi kopūstai, salierai, agurkai, pomidorai, rabarbarai, morkos, burokėliai.	Marinuotos, sūdytos ir raugintos daržovės.

Maisto grupė	Vartotini	Vengtini
Vaisiai ir uogos	Švieži vaisiai ir uogos (obuoliai, slyvos, vynuogės, citrinos, agrastai, spanguolės, apelsinai ir kt.). Džiovinti vaisiai – slyvos, abrikosai, datulės.	
Riebalai	Sviestas, margarininas, augalinis aliejus.	Taukai.
Sriubos	Pieniškos sriubos. Skaidrios sriubos su pertrintomis kruopomis, liesa mėsa, paukštiena, žuvimi ir daržovémis.	Aštrios, sūrios.
Gėrimai	Vaisių ir uogų kompotai, sultys, gazuotas vanduo, limonadas, nestipri arbata, gira.	Juoda kava, stipri arbata, kakava.
Saldumynai	Visi cukraus turintys produktai, bet mažais kiekiais.	Pyragai, tortai, šokoladas, šokoladiniai saldainiai.
Prieskoniai	Cinamonas, vanilė, gvazdikėliai, krapai, petražolės, ir kiti prieskoniniai nesuteikiantys patiekalui aštrumo, sūrumo.	Maistas gausiai pagardintas pipirais, kariu, actu, druska.



5. Pavyzdinis valgiaraštis

VALGYMAI IR PATIEKALO PAVADINIMAI	IŠEIGA (gramais)
PUSRYČIAI Avižinių drabužių košė Selenų duona Sviestas Arbata su pienu	455,981kcal 200g 70g 10g 200ml
PRIEŠPIEČIAI Jogurtas 2,5% Keptas obuolys su varške	312,25kcal 125g ~145g
PIETŪS Šviežių kopūstų sriuba Grietinė į sriubą Daržovių šiuvinys Sviestas Juoda duona Razinų kompotas	478,11kcal 250g 5g 200g 5g 40g 150ml
PAVAKARIAI Burokelių salotos su obuoliais Juoda duona Obuolys	340,624kcal 83g 60g ~200g
VAKARIENĖ Pieniška grikių sriuba Juoda duona Kriausė	287,847kcal 250g 40g ~100g
PRIEŠNAKČIAI Kefyras Juoda duona	153,400kcal 200ml 20g

Iš viso – 2028,212kcal,
baltymų – 70,09g,
riebalų – 66,508g,
angliavandeniu – 309,187g.

- Norintieji gauti daugiau informacijos gali kreiptis į VUOI gydytoją dietologę ar dietistę tel. 8 (5) 2786731 (639 kabinetas) arba į VUOI Vėžio informacijos centrą tel. 8(5)2786802, el. paštu cancer@vuo.lt
- Parengė: gydytoja dietologė dr. L.Jasevičienė, dietistė V. Juozeliūnaitė
- Vilniaus universiteto
- Onkologijos institutas (VUOI)