

Maitinimasis viduriuojuant



OI VILNIAUS UNIVERSITETO
ONKOLOGIJOS INSTITUTAS



! Viduriavimą gali sukelti įvairios priežastys: gydymas vaistais nuo vėžio, pilvo srities organų radioterapija, stresas, antibiotikai, žarnyno infekcijos, kai kurios kitos ligos, maistas ir kt. Viduriuojuant ilgiau vystosi pavojinga situacija – organizmas netenka skysčių, sutrinka elektrolitų balansas.



GYDYTOJŲ REKOMENDACIJOS IR PATARIMAI ESANT VIDURIAVIMUI:

1. Pasirinkite tinkamą maisto paruošimo būdą: maistą virkite vandenye, sultinyje ar ruoškite ga- ruose:

- Gleivingas kruopų sriubas (nenaudoti kvietinių, perlinių, manų kruopų) virkite vandenye ar liesos mėsos, paukštienos, žuvies sultinyje. Į sriubas galite pridėti pertrintos mėsos, virto kiaušinio baltymo, pjaustytų daržovių (bulvių, morkų);
- Antrajam patiekalui paruošti mėsa turi būti be sausgyslių, vištiena ir kalakutiena be odelės; iš mėsos ir žuvies gaminkite tyres, maltos mėsos patiekalus virkite vandenye ar ruoškite garuose (pvz.: garuose ruošti maltiniai);
- Ryžių, avižų, grikių kruopų košę virkite vandenye, galite įdėti truputį sviesto.

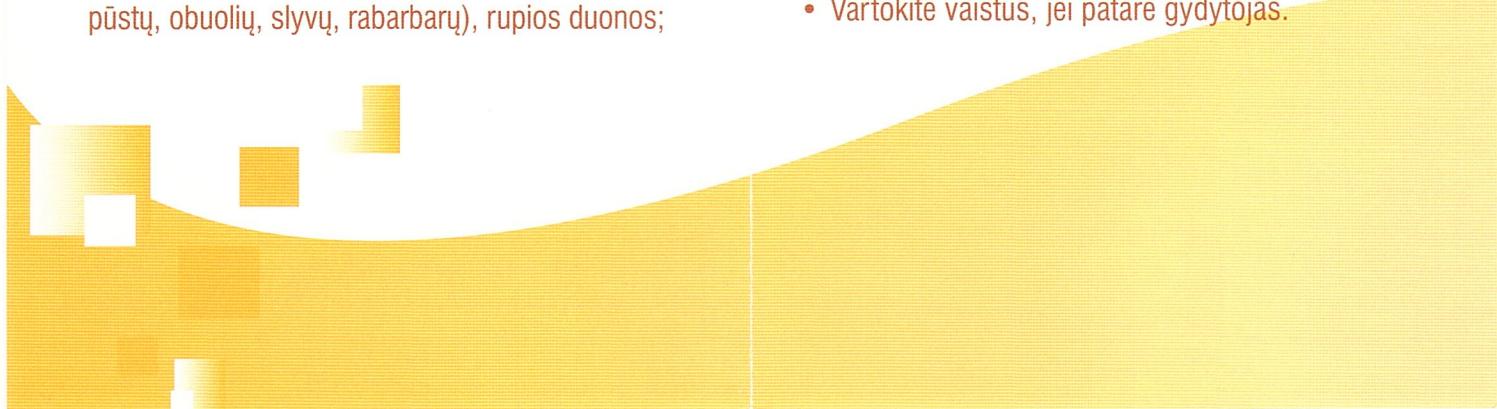
2. Venkite:

- Riebaus, sūraus, kepto, saldaus, rūkyto, marinuoto, konservuoto maisto;
- Maisto produktų, turinčių daug skaidulinių medžiagų, laisvinančių vidurius: šviežių daržovių ir vaisių (kopūstų, obuolių, slyvų, rabarbarų), rupios duonos;

- Maisto produktų, skatinančių dujų susidarymą žarnose: vaisių (žalių obuolių, kriausiu, slyvų, vynuo-gių), daržovių (pupelių, brokolių, ropių, žirnių, lęsių, kukurūzų, svogūnų, ridikėlių);
- Maisto, gausiai pagardinto prieskoniais (pipirais, kariu, česnaku, actu, druska ir kt.);
- Vaistų ar maisto papildų, turinčių magnio – magnis skatina viduriavimą;

3. Kaip ir ką valgyti:

- Maistą valgykite nedideliais kiekiais ir kramtykite lėtai, užvérę burną, kad neprarytumėte oro;
- Maitinkitės daugiau baltymų turinčiu maistu – ryžiais, virtais kiaušiniais, vakarykštė balta duona, skrebučiais, virta mėsa (jautiena, neriebia kiauliena), paukštiena (vištiena, kalakutiena), žuvimi (jūros lydeka, menke). Nestipriai viduriuojant tinka jogurtas, jei apskritai toleruojate pieną ir jo produktus;
- Skysčius gerkite mažais gurkšneliais. Rekomenduojama išgerti 8–10 stiklinių skysčių per dieną; Negerkite karštų ar šaltų gėrimų.
- Vartokite maisto papildus, kuriuos rekomendavo gydytojas;
- Vartokite vaistus, jei patarė gydytojas.



4. Vartotinų ir vengtinų maisto produktų lentelė:

Maisto grupė	Vartotina	Vengtina
Duonos ir pyrago gaminiai	Vakarykštė arba džiovinta balta duona pyrago gaminiai.	Šviežia ruginė ir kvietinė, juoda duona, duona su kviečių selenomis.
Galvijų mėsa, paukštiena, žuvis	Liesa mėsa (jautiena, veršiena, kiauliena, triušiena), paukštiena (vištiena, kalakutiena), liesa žuvis (menkė, jūros lydeka).	Kepta, riebi, konservuota, rūkyta mėsa ir žuvis; rūkytos, džiovintos dešros, dešrelės.
Pienas ir jo produktai	Kefyras, jogurtas, grietinė, grietinėlė, varškė, sūris, jei pieno produkus apskritai toleruojate.	Pienas.
Kiaušiniai ir jų gaminiai	Jei apskritai kiaušinius toleruojate, virti arba omletas.	Kepti.
Kruopų ir makaronų gaminiai	Ryžių, avižų, grikių, kukurūzų kruopos, makaronai, jei viduriuojate nestipriai.	Perlinės, miežinės, kvietinės, manų kruopos.
Daržovės	Virtos bulvės, virtos sutrintos morkos.	Visos žalios daržovės, daržovės, sukeliančios pilvo pūtimą: pupelės, žirniai, lešiai, svogūnai, brokoliai, kopūstai.
Vaisiai ir uogos	Visi virti vaisiai ir uogos be luobelės ir sėklų (kompotai, kisieliai, kepti obuoliai), tinka džiovintos mėlynės.	Žali ar konservuoti vaisiai bei uogos su luobele ir sėklomis, razinos, figos, datulės, bananai. Vaisiai, didinantys dujų kiekj žarnose: žali obuoliai, vynuogės, avokadai, kriaušės, slyvos.
Riebalai	Sviestas, bet ne daugiau kaip 5–10 g per dieną, augalinis aliejus.	Riebūs patiekalai, lašiniai, majonezas, grietinė, konservai.

Maisto grupė	Vartotina	Vengtina
Sriubos		Liesos mėsos, paukštienos ar žuvies sultiniai, gleivingos kruopų, virty vandenye ar sultinyje su daržovėmis (bulvėmis, morkomis) ir virta pertrinta mėsa sriubos.
Gėrimai		Žalių vaisių ir daržovių sultys (ypač slyvų ir obuolių). Gėrimai, turintys alkoholio, kofeino (kava, svaiginantys gėrimai ir kt.); Gazuoti gėrimai (limonadai, gazuotas mineralinis vanduo).
Saldumynai		Uogienė, medus, sirupai – ribotai.
Prieskoniai	Druska.	Salidikliai, saldumynai, pudingai, pyragaičiai su riešutais ar džiovintais vaisiais, džemais, marmeladais. Riebūs konditerijos gaminiai.
		Maistas, gausiai pagardintas pipirais, kariu, česnaku, actu, druska.

4. Pavyzdinis valgiaraštis:

Pateikalai, produktai	išeiga (gramais)
PUSPYČIAI Garuose paruoštas omletas Arbata su citrina Batonas Sviestas	395 kcal 115g 200ml 60g 10 g
PRIEŠPIEČIAI Keptas obuolys Arbata su cukrumi	640 kcal 150 g 200 ml
PIETŪS Bulvienė su mėsos kukulaičiais mėsos sultinyje Garuose paruošti kukuliai Biri grikių kruopų košė Šutintos morkos su sviestu Kmynų arbata Batonas	600 kcal 250 g 100 g 150 g 50 g 200 ml 40 g
PAVAKARIAI Bulvių salotos su virtomis morkomis Čiobrelių arbata Batonas	175 kcal 60 g 200 ml 40 g
VAKARIENĖ Virtos jautienos guliašas Biri ryžių košė Mėtų arbata	483 kcal 75 g 150 g 200 ml
PRIEŠNAKČIAI Arbatos antpilas Pieniški traškučiai	150 kcal 50 ml 40 g

Iš viso – 2443 kcal, baltymų – 108,17 g, riebalų – 62,28 g, angliavandeniu 276,03 g

DĒMESIO: stipriai viduriuojant laikykitės griežtesnės dietos, esant lengvesniams viduriavimui galima valgyti daugiau produktų negu pateikta pavyzdiniam valgiaraštyje!

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