

KAIP MAITINTIS NUSILPUSIEMS ONKOLOGINIAMS PACIENTAMS

**KALORINGAS IR DAUG
BALTYMŲ TURINTIS MAISTAS**



- Energija ir baltymai, esantys maiste, reikalingi normaliai organizmo veiklai. Organizmas, kuriam netrūksta maisto medžiagų, greičiau sveiksta ir toleruoja gydymą. Pacientui išsekus sulėtėja jo žaizdų gijimas, susilpnėja imuninė sistema. Bet koka mityba yra geriau negu badavimas. Net nedidelis maisto kiekis gali padėti atgauti jėgas ir geresnę savijautą. Tinkamai pasirinkdamas maistą ligonis gali sau padėti.
- Kuo ilgiau išlaikyti tinkamą svorį ypač svarbu sergant onkologine liga. Jei pacientas dėl įvairių priežasčių ima prarasti svorį, nusilpsta (dėl onkologinės ligos progresavimo, gydymo šalutinių poveikių ir pan.), reikia maitintis pakankamai kaloringu ir baltymingu maistu. Kalorijų organizmui suteikia riebalai, angliavandeniai ir baltymai. Svarbu valgyti įvairų, turintį vitaminų ir mineralų maistą. Daržovės nėra pakankamai kaloringos, todėl dažniau reikia valgyti mėsą, pieno produktus ir kt.
- Onkologiniai pacientai svorį praranda bei išsenka dėl įvairių priežasčių, todėl dėl konkrečių mitybos rekomendacijų reikėtų kreiptis į savo gydytoją ar dietologą.

Rekomenduojamos kai kurios bendrosios taisyklės:

- Valgykite kaloringą ir baltymingą maistą. Tai neturi būti tik riebus desertas ar keptas maistas, bet *visaverčiai, baltymingi* (mėsa, žuvis, riebus pienas ir jo produktai, riešutai, ankštinės daržovės), *turintys vitaminų ir kaloringų produktų*.
- Į maistą pridėkite riebalų ir cukraus. Ant valgomo maisto užsipilkite padažą. Gerkite daugiau kaloringų gėrimų. Taip padidinsite maisto kaloringumą.
- Valgykite mėgstamus, patrauklaus kvapo patiekalus.
- Užuoat tradiciškai valgę tris kartus per dieną, stenkitės užkandžiauti dažnai ir nedideliais kiekiais. Išbandykite naujus maisto produktus, įvairius desertus. Dažnai užkandžiaujant kaloringu maistu greičiau priaugama svorio. Rinkitės užkandžius, kuriuose yra daug baltymų, vitaminų ir mineralų.
- Valgykite įvairų maistą, kurį gerai toleruojate.

Rekomenduojami kaloringi ir baltymingi valgiai:

- Mėsa: paukštiena, jautiena, kiauliena ir kt.
- Žuvis: skumbrė, lašiša, silkė ir kt.
- Daržovės: avokada, alyvuogės, bulvės, pupos, žirniai ir kt.
- Kieti ir lydyti sūriai, sviestiniai sausainiai ir bandelės, biskvitai, sviestas.
- Makaronai, košės su padažais, omletai.
- Pieno kokteiliai, plakta grietinė, jogurtai,

ledai, saldūs varškės sūreliai.

- Riešutai, džiovinti vaisiai, konservuoti vaisiai sirupe, uogienės, šokoladai.

PATARIMAI,

KAIP PADIDINTI

KALORIJŲ KIEKĮ MAISTE:

Pienas ir pieno produktai

Per dieną išgerkite 2 ar daugiau puodelių riebaus pieno (jei toleruojate). Dažnai geriau už pieną toleruojama varškė, kefyras, sūriai, jogurtai, ledai ir gaminiai su pienu (pieniškos sriubos, varškėčiai), kurie gali būti pieno pakaitalais.

- Gerkite nenugriebtą riebų pieną, grietinėlę, valgykite riebią grietinę.
- Varškę valgykite paskanintą grietine ir cukrumi.
- Įpilkite riebaus pieno, riebios grietinės, grietinėlės į įvairius patiekalus, gėrimus, sriubas.
- Valgykite ledus, užpiltus sirupu, vaisiais, riešutais, plakta grietinėle.

Mėsa ir jos produktai

- Ruošdami mėsos maltinukus, įdėkite grietinės.
- Patiekalus valgykite su padažais.
- Valgykite sumuštinčius su sūriu, avokadais, dešra;

- Į sriubas, troškinius, makaronų patiekalus pridėkite mėsos, pupų, žirnių, lydyto sūrio, sviesto, grietinės. Sriubas virkite riebiuose sultiniuose, valgykite kaloringas sriubas.
- Į salotas, daržoves įdėkite mėsos, kietai virto kiaušinio, lydyto sūrio. Valgykite kiaušinius.

Vaisiai

- Valgykite riešutus, džiovintus vaisius, vaisius šokolade.
- Pridėkite cukraus į vaisių sultis ir gėrimus.
- Pridėkite džiovintų vaisių į salotas, javainius, konditerinius gaminius ir kt.
- Pridėkite vaisių į kremus, plaktą grietinėlę ir kt.

Daržovės

- Apkepkite daržoves svieste ar aliejuje su miltais džiovintais.
- Ant daržovių užpilkite lydyto sūrio ir/ar grietinės padažą, majonezo (1 arbatinis šaukštelis majonezo pridės apie 100 kcal).
- Pridėkite į bulvių košę ir kitus gaminius riebalų: sviesto, grietinės ir kt.

Daržoves valgykite po pagrindinio patiekalo. Daržovės yra maistingos, bet jose esančios skaidulos suteikia sotumo jausmą, jeigu valgomos prieš kitą maistą. Rekomenduojama kasdien suvalgyti tris ar daugiau ½ puodelio dydžio daržovių porcijas. Tarp jų turi būti tamsiai žalios ir oranžinės spalvos daržovių.

Jeigu netekote daug svorio, ar jis vis krenta, vietoj daržovių rekomenduojama valgyti mėsą, žuvį, pieno produktus.

Duona ir duonos gaminiai:

- Keptos duonos riekelės, makaronus užpilkite lydytu sūriu.
- Valgykite karštus sumuštinis su mėsa ir lydytu sūriu
- Valgykite rupaus malimo miltų duoną su sėklomis, džiovintais vaisiais.
- Makaronų, ryžių, bulvių ir daržovių patiekalus valgykite su padažais, grietine, sviestu bei lydytu sūriu.

Riebalai ir saldumynai

- Valgykite riebesnį maistą – sviestą, margariną, riebią majonezą, aliejų ir kt. Ištirpdyto sviesto ar margarino užpilkite ant daržovių, ryžių, kiaušinių, įpilkite į sriubas ir kt. (1 arbatinis šaukštelis pridės apie 45 kcal). Tepkite sviestą ant sumuštinis, sausainių. Valgykite riešutų sviestą – jame yra baltymų (1 arbatinis šaukštelis riešutų sviesto turi 95 kcal ir beveik 5g baltymų).
- Užkandžiaukite saldainiais, į gėrimus (sultis) pridėkite cukraus.
- Valgykite marmeladą, uogienes, medų, sirupus. Su pyragais, vaisiais ir kitais desertais valgykite plaktą grietinėlę (1 arbatinis šaukštelis apie 77 kcal).
- Gerti kaloringus gėrimus – pieno kokteilius, šokoladinius kokteilius ir kt.
- Desertus, vaisius, pyragus, valgyti su ledu užpilu. Valgykite grietinius ledus.

PAVYZDINIS VALGIARAŠTIS

(galintiems suvalgyti didesnį maisto kiekį)

Dienos meniu	Kaloringumas (kcal) Baltymai (g)
PUSRYČIAI Varškė su pienu ir cukrumi Arbata su grietinėle Sviestas Balta duona Bananas	625 kcal, 24 g baltymų 100g 200ml 10g 40g 100g
PRIEŠPIEČIAI Kepti obuoliai, įdaryti varške/ ledai	145g 196 kcal, 16 g baltymų 100g 204 kcal 4 g baltymų
PIETŪS Pertrinta ryžių ir daržovių sriuba Gariniai mėsos kukuliai Virti vermišeliai su sviestu Morkų tyrė Kisielius	728 kcal, 35 g baltymų 250ml 100g 150g 100g 200ml
PAVAKARIAI Salotos su krevetėmis Žalioji arbata	339 kcal, 21 g baltymų 200g 200ml
VAKARIENĖ Omletas su daržovėmis Pienas/kefyras Balta duona	655 kcal 30 g baltymų 130g 200ml 80
PRIEŠNAKČIAI Jogurtas	84 kcal 4,5 g baltymų 125ml

Jei negalite valgyti pakankamai maisto, reikia vartoti specialius maisto papildus. Jų yra įvairių: turinčių padidintą baltymų, energijos kiekį, pritaikytų sergantiems cukriniu diabetu ir kt. Dėl maisto papildų vartojimo reikalinga gydytojo ar dietistės konsultacija.

Norinčius gauti daugiau informacijos
prašome kreiptis į gyd. dietologę ar dietistę;
tel. 8 (5) 2786731, 631 kab.
arba
į VU Onkologijos instituto Vėžio
informacijos centrą:
Santariškių g.1, Vilnius.
Tel. 8(5)2786802,
el. paštas: vic@loc.lt

Parengė:
gyd.dietologė m. dr. L.Jasevičienė,
dietistė G. Baniūnienė

Vilniaus Universiteto onkologijos institutas

