

# JAK ZÍSKAT Z JÍDLA CO NEJVÍCE

Rady pro pacienty a pečující osoby

V tomto letáku najdete jednoduché rady, jak z jídla získat co nejvíce důležitých živin, které vaše tělo potřebuje.

## Méně a častěji

Zařazení svačin a výživných nápojů mezi tři menší hlavní jídla může být pro vás nejlepším řešením

Snažte se při jídle nepít, tekutiny vám mohou rychle navodit pocit nasycení

Deje si jednu až dvakrát denně ke svačině pudink nebo smetanový jogurt, šlehaný tvaroh, zmrzlinu, kousek buchty nebo koláče

Svačinky mezi hlavními jídly mohou pomoci zvýšit denní příjem stravy



## Tipy na svačiny

Chlebičky, zapečené toasty, obložené chleby nebo chleby s pomazánkami, sendviče, plněné tortilly  
Jednohubky (např. párečky v listovém těstě, kreky se sýrem)

Smetanové jogurty, pudinky, mléčná rýže, jogurtové či zakysané nápoje  
Sušené nebo kandované ovoce

Ovocné koláče  
Polévky  
Sušenky  
Chipsy a kreky  
Kompoty  
Oříšky



Pokud dodržujete zvláštní dietu kvůli svému zdravotnímu stavu, trpíte potravinovou alergií nebo máte potíže při polykání, rady v tomto letáku pro vás nemusí být vhodné. V případě nejistoty se, prosím, poraďte se svým ošetřujícím lékařem.

## Obohacené potraviny = kalorie navíc

Dávejte přednost plnotučným, smetanovým výrobkům s cukrem před „light“ a nízkotučnými variantami bez cukru, např. smetanovým slazeným jogurtům

Přisypávejte strouhaný sýr do polévek, na bramborovou kaši, jídla s těstovinami a omáčky s masem

Na chlebičky, do salátů a na brambory přidávejte majonézu, máslo a olejové zálivky

Přidejte extra porci másla nebo margarínu na chléb při přípravě míchaných vajec nebo k zelenině

Do sladkých jídel přidejte smetanu nebo kondenzované mléko

Přidejte cukr, džem, med nebo sušené mléko do ovesné kaše, snídaňových cereálií a jiných sladkých jídel

Volte přípravu jídla na oleji, jako například smažení. Pokud pečete nebo grilujete, potřete suroviny olejem, případně použijte olej ve spreji



## Výživné nápoje

Vhodnou volbou je mléko: je plné zdravých živin

Obohacené mléko si můžete vyrobit i sami: Smíchejte 4 lžičce sušeného plnotučného mléka s trochou klasického mléka, až vznikne pasta. Vzniklou směs zamíchejte nebo vyšlehejte v půllitru mléka. Směs je možno použít během dne k výrobě výživného nápoje, do cereálií, omáček, k výrobě pudinků a podobně.

Takto obohacené mléko, nebo i plnotučné mléko, se hodí k výrobě nápojů jako:

- horká čokoláda nebo kakao
- káva, cappuccino, latté
- bílá káva
- mléčné koktejly nebo smoothie

Pokud trpíte alergií na mléko nebo laktózovou intolerancí, můžete použít sójovou, rýžovou, kokosovou nebo mandlovou alternativu.

Pijte ovocné džusy nebo ovocné šťávy s cukrem



## Další užitečné rady

Jezte jídla, která vám chutnají

Snažte se nezameškovávat nebo nevynechávat příležitosti k jídlu

Hotová jídla – mražená nebo konzervovaná – jsou jednoduchá. Přidáním trochy mražené zeleniny získáte lépe vyvážené jídlo

Je užitečné si pořídit menší zásobu základních potravin pro případ, že se nedostanete do obchodu, např. trvanlivé mléko, konzervy, hotová jídla, kompoty, mraženou zeleninu a ovoce, sušenky, cereálie

Pokud je pro vás příprava jídla příliš náročná, zvažte docházku do jídelny nebo dovoz obědů, případně požádejte přátele či rodinu o pomoc s nakupováním a přípravou jídla

Je příjemné mít při jídle společnost, například přitele, člena rodiny nebo známého při návštěvě jídelny

Pokud máte omezenou možnost výběru potravin nebo jíte malé porce, užívejte multivitaminový a minerální doplněk stravy

Trocha cvičení nebo pohybové aktivity může pomoci s navozením pocitu hladu



Pokud jste využili některé z rad, uvedených v tomto letáku, a přesto nadále neúmyslně hubnete nebo byste se rádi poradili ohledně své stravy, obraťte se na svého praktického lékaře, který vás může doporučit do ambulance nutričního terapeuta.



Pro více informací o malnutrici prosím navštivte stránky [www.rizikamalnutrice.cz](http://www.rizikamalnutrice.cz), vytvořené skupinou odborníků, sdružených v Alianci pro nutriční péči, poslední revize 2021