

Správnou technológiou prípravy pokrmov zlepšime možnosť trávenia a vstrebávania jednotlivých zložiek potravy. Používame len kvalitné suroviny. Mäso varíme, dusíme, pečieme alebo grilujeme. Odporúča sa častejšie takto pripravené mäso zomlieť. Nikdy nepodávame vyprázané mäso, ktoré patrí k ťažko stráviteľným pokrmom. Zeleninu podávame varenú alebo dusenú. Surové ovocné šťavy nepodávame, možno však pridávať napríklad citrónovú šťavu do hotových pokrmov.

Pri zahusťovaní prívarok pražíme múku nasucho a tuk pridávame do hotovej zápražky. Vhodnejšia je zátreпка so srvátkou ako so smotanou. Plnotučné syry, majonézové šaláty a konzervy z jedálneho lístka vylúčime. Podobne neodporúčame čerstvé kysnuté pečivo a mastné múčniky. Vhodné je piškótové cesto, jemné pečivo s tvarohom, keksy, obilninové kaše.

Nezabúdajme, že niekto znáša len určité potraviny, a iné nie; prispôbujeme preto jedálny lístok svojim skúsenostiam, ktoré však zapadajú do rámca uvedených poznatkov modernej dietiky.

Vydal Ústav zdravotnej výchovy, Bratislava
Sadzba a tlač ÚZV.
Nepredajné.

v nedostatočnom množstve. Na druhej strane však diétne priestupky (ako spotreba nadmerného či neprimeraného množstva aj hygienicky vhodnej potravy) môžu viesť k hnačkám. Býva to pri preťažení žalúdočno-črevného ústrojenstva tukmi, alkoholom, ale i potravinami bohatými na celulózu - buničinu.

Chorí na črevné choroby, ktoré sa prejavujú najčastejšie hnačkami, musia dodržiavať určité pravidlá životosprávy:

V akútnom štádiu dodržiavať pokoj na lôžku a 24 hodín nejst, prijímať v tomto čase len tekutiny, najčastejšie slabý ruský čaj, prípadne minerálky. Diétne liečenie spočíva spočiatku v prísne šetriacej diéte. Podávajú sa odvary z ryže, ovsených vločiek, jemných krúp, zeleninové vývary. Postupne sa pridávajú ľahko stráviteľné biele mäsa, acidofilné mliečne výrobky, kefír, podľa znášanlivosti trochu jogurtu alebo smotany. Veľmi vhodný je tvaroh, najlepšie pripravovaný doma. Navyše pri jeho príprave získame srvátku, ktorá je veľmi vhodným a zdravým nápojom pri ochoreniach črevného ústrojenstva.

Približne od 5. - 7. dňa je pacient pri nekomplikovaných hnačkách schopný prejsť na normálnu alebo voľnejšiu šetriacu stravu. Pri akútne prebiehajúcich poruchách, ktoré nemajú sklon k opakovaniu sa, môže postihnutý jedinec postupne prejsť od 8. - 10. dňa na potravu, na ktorú bol privyknutý. Iné sú však podmienky stravovania tých

MUDr. Oľga Kusá, CSc.

ŽIVOTOSPRÁVA PRI HNAČKÁCH

Zvýšenou činnosťou tenkého alebo hrubého čreva dochádza k častejšiemu vyprázdňovaniu stolice a vznikajú hnačky. Hnačka môže mať rôzne príčiny. Najbežnejšie pre pacienta sú hnačky vyvolané črevnými infekciami a zápalmi. Ide napr. o týfus, paratýfus, cholera, ale i otravu potravou, ktorá je infikovaná stafylokokovými baktériami a ich toxínmi a môže viesť k ťažkým hnačkám spojeným s celkovými príznakmi vážneho ochorenia.

V detskom i dospelom veku sa stretávame s črevnými chorobami spôsobenými rôznymi parazitmi. Príčinou hnačiek a málokrvnosti môžu byť napríklad červy (ľudovo hlísty). Rôzne operácie na žalúdočno-črevnom ústrojenstve bývajú často spojené s hnačkami a vedú k poruche vstrebávania rôznych živín, vyúsťujú do tzv. ujemných stavov, čím rozumieme podvýživu, ktorú sprevádzajú aj príznaky z nedostatku vitamínov, najmä vitamínov rozpustných v tukoch. Tie pacientom obyčajne v strave chýbajú, alebo sú vstrebávané

osôb, ktorých ťažkosti sú udržiavané chronickými chorobami žalúdka, črevného ústrojenstva, podžalúdkovej žľazy (pankreasu), prípadne ochoreniami žľazy a pod. U tých usmerňuje základnú liečbu a životosprávu ošetrojúci lekár. Platia však základné pravidlá pre správnu liečebnú výživu, ktoré sú spoločné pre všetky zdĺhavé hnačkové ochorenia:

- 1. Strava má byť ľahko stráviteľná; má obsahovať čo najmenej nestráviteľných zvyškov.**
- 2. Musí byť biologicky plnohodnotná, pravidelne prijímaná a rozdelená do 5-tich denných jedál.**
- 3. Technológia prípravy stravy musí zodpovedať moderným poznatkom dietickej liečby a rešpektovať predchádzajúce body.**

Stráviteľnosť sťažujú predovšetkým tuky. Z tukov sú najlepšie stráviteľné čerstvé maslo a rastlinné oleje. Pridávame ich do hotových pokrmov. Vyprázaný tuk je najnevhodnejší. Nevhodné je tučné mäso, lebo je ťažšie stráviteľné než chudé. O stráviteľnosti mäsa však rozhoduje aj obsah väzivových vlákien. Čím je mäso mladšie, tým obsahuje menej väziva a tým je stráviteľnejšie.

Stráviteľnosť závisí od obsahu buničiny, ktorej je najviac v zelenine. Čím je zelenina mladšia, tým obsahuje menej buničiny, menej dráždi mechanicky sliznicu čreva a tým je aj stráviteľnejšia. Veľmi ťažko stráviteľný je najmä kel, kapusta, huby, strukoviny, ale i ovocie so šupkou a čierny chlieb.