

Što smijem jesti kod kuće nakon što sam bio u bolnici zbog COVID-19?



Što mi se događalo dok sam bio u bolnici zbog COVID-19?

Covid-19 je novi koronavirus koji se lako i brzo širi među ljudima.

Koliko je poznato, virus može uzrokovati blage simptome slične gripi poput: povišene tjelesne temperature, kašlja, otežanog disanja, bolova u mišićima, umora te probavnih smetnji poput proljeva, povraćanja i mučnine. U težim slučajevima javlja se upala pluća i akutni sindrom respiratornog distresa.

Bolesnici, poput vas ili vaših voljenih, su bili u bolnici kako bi liječili neki od navedenih simptoma bolesti.



Zdrastveni tim, koji se sastojao se od liječnika, sestara, med. tehničara, fizioterapeuta, nutricionista i ostalih zdrastvenih i nezdrastvenih djelatnika, zajedno je radio i pružano vama ili vašim voljenima adekvatnu zdrastvenu skrb.

Što sam jeo kada sam bio u bolnici?

Da bi uspjeli u borbi protiv ove infekcije, jeli ste hranu koja je bila obogaćena kalorijama i proteinima. Osim bolničkog obroka možda ste i unosili gotove nutritivne pripravke.



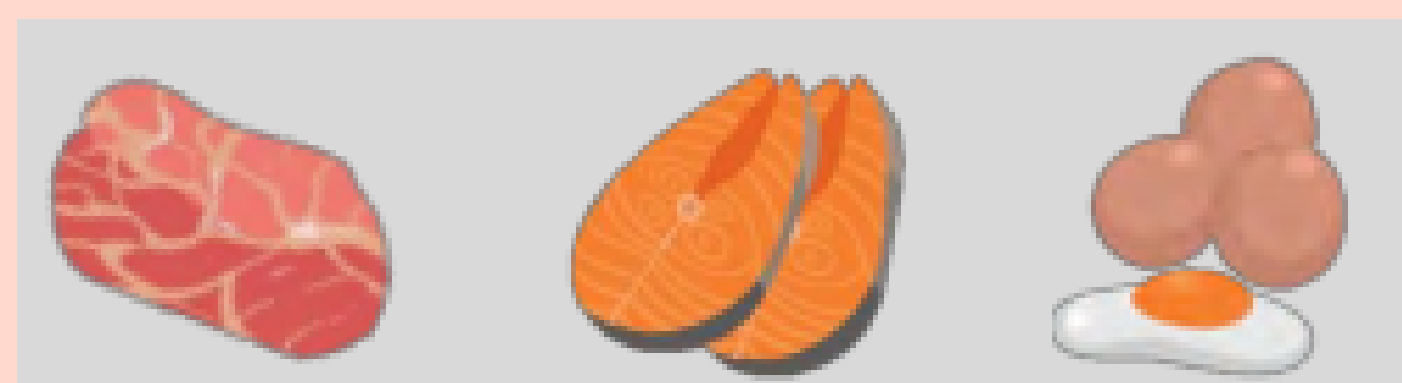
Ovisno o vašem zdrastvenom stanju možda ste jeli standardnu hranu kroz usta, ili ste morali biti hranjeni putem sonde koja je dovodila hranu direktno u želudac, ili ste primali hranu putem žile (intravenozno).



Što smijem jesti i piti kada izađem iz bolnice?

Kada se vratite kući možda ćete osjećati da ste preslabi ili preumorni da jedete i da ste izgubili na tjelesnoj masi te ćete vjerovatno jesti i piti manje nego prije no što ste se razboljeli. Bez obzira kako se osjećali morati ćete spriječiti daljnji gubitak na težini kako bi povratili svoju snagu. Ovdje su navedeni savjeti kako da obnovite svoju snagu, dobijete na mišićnoj masi i što prije se vratite svojim uobičajenim dnevnim aktivnostima.

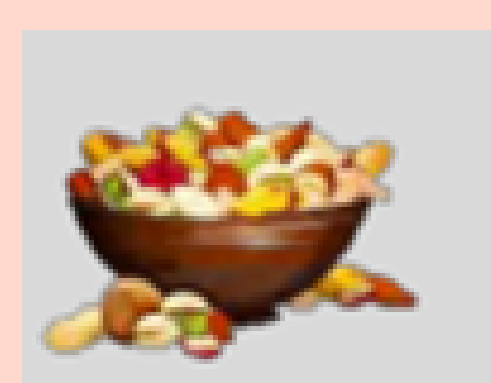
U svakom obroku jedite namirnice bogate proteinima:



Crveno meso Riba Jaja



Perad Mahunarke Jogurt, sir i mlijeko



Orašasti plodovi

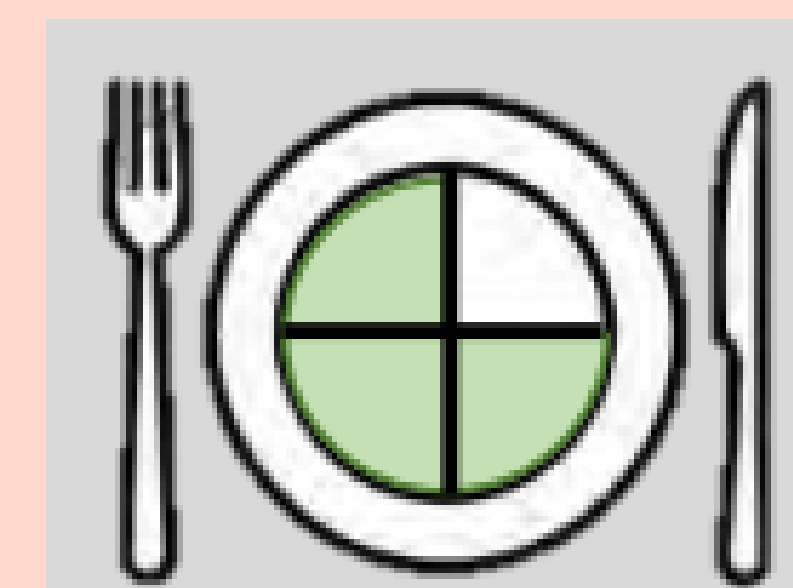
U svakom obroku jedite namirnice bogate cjelovitim žitaricama poput kruha, tjestenine, riže i pahuljica.



U svakom obroku pokušajte jesti svježe voće i povrće.



Pratite koliko ste pojeli u svakome obroku. Npr. napišite ukoliko niste pojeli ništa (0 %), ili ste pojeli 25 %, 50 %, 75 % ili kompletni obrok (100 %).



Ukoliko ste pojeli manje od 50 % vašeg uobičajenog obroka, pojačajte unos hrane pripremom shejkova ili unosom nutritivnih suplemenata kao međuobrok.



Voda

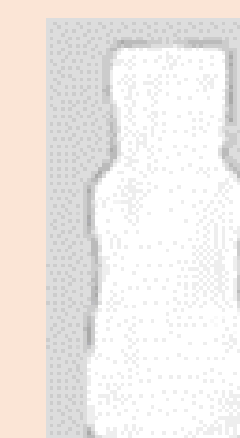


Svježe cjeđeni voćni sok

Pokušajte piti 8-10 čaša tekućine dnevno.


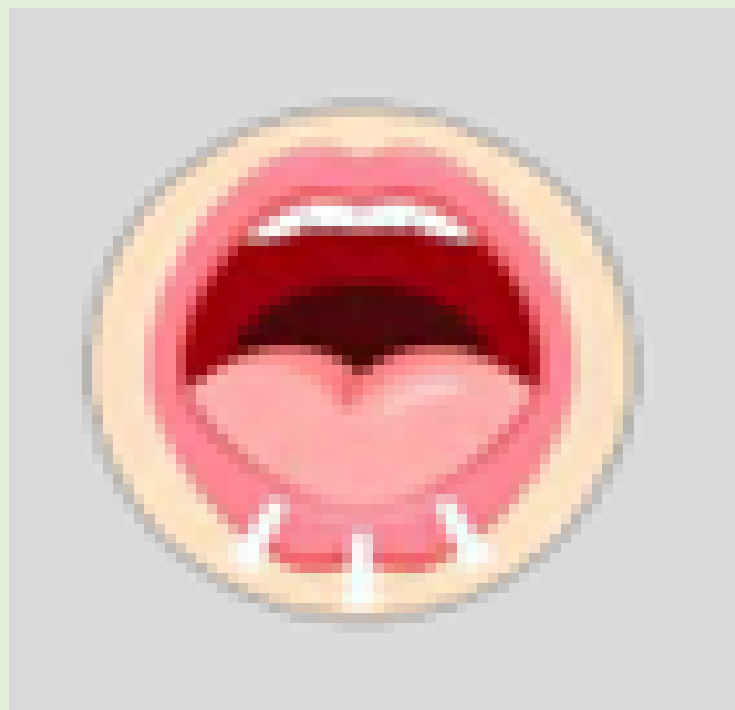
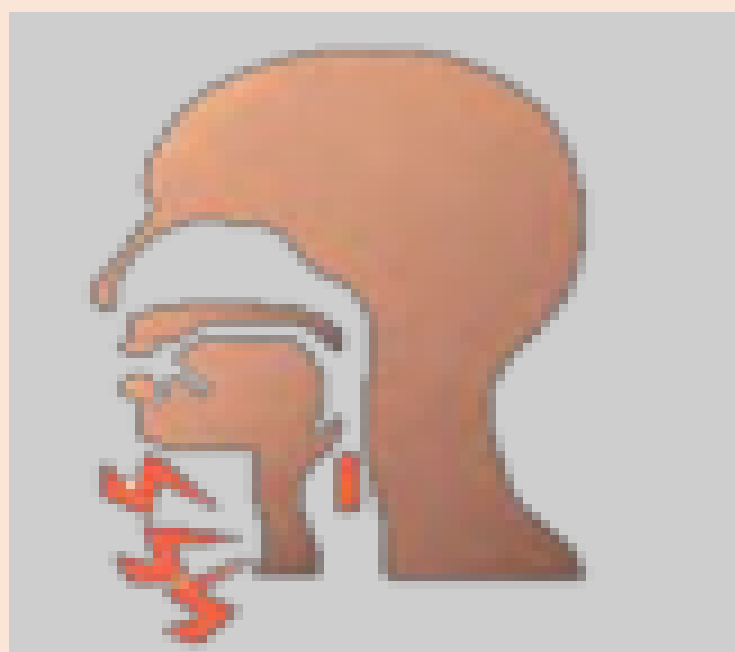


Mlijeko



Nutritivni suplementi

Što ako ne mogu jesti kod kuće?

Problem	Šta smijem jesti?
Gubitak apetita, umor ili brzi osjećaj punoće prilikom jela 	<ul style="list-style-type: none">• Dnevni unos hrane podijelite na više manjih obroka i konzumirajte ih svaka 2 h.• Glavni obroci moraju biti bogati visokoproteinskim namirnicama• Međuobroci moraju biti visokokalorični i visokoproteinski, na bazi mlijeka, svježeg sira, skute, kuhanih jaja, mlijeka u prahu, kiselog ili slatkog vrhnja, meda, keksa i voća.• U slučaju kada ne možete jesti, pokušajte unositi: sokove, kašice od sezonskog voća i povrća, punomasno mlijeko, juhe ili gotove pripravke (enteralni napitak).
Promjene u mirisu i okusu namirnica 	<ul style="list-style-type: none">• Marinirajte namirnice nekoliko sati prije termičke obrade sa maslinovim uljem, češnjakom i začinskim biljem koje će dati novu i ukusniju aromu jelu.• Pojačajte okuse svakog jela dodavajući začinsko bilje (ružmarin, lovor, bosiljak, majčina dušica, klinčići, kurkuma, cimet, đumbir i sl.)• Namirnice čije mirise ne možete podnijeti zamijenite onima koje vas privlače svojim izgledom i mirisom. Npr. miris ili okus crvenog mesa zamijenite s mesom peradi koje nema tako intenzivnu aromu.• Konzumirajte namirnice i napitke od limuna, naranče i đumbira. Žvakaće gume s mentolom ili mentol bomboni mogu ublažiti metalni ili gorki okus u ustima.• Ukoliko Vam miris hrane predstavlja najveći problem pokušajte: izbjegavajte konzumaciju vruće hrane i pijte tekućinu pomoću slamke
Bolovi u grlu i otežano gutanje hrane, suhoća usta 	<ul style="list-style-type: none">• Podijelite dnevni unos hrane na više manjih obroka.• Odaberite namirnice koje se mogu lako progutati i izbjegavajte namirnice grube i suhe teksture koje nadražuju grlo.• Prilikom termičke obrade, hranu dobro raskuhajte.• Hranu režite na sitne komadiće kako bi je lakše žvakali.• Omekšajte hranu dodavajući razne umake, juhu, jogurt ili mlijeko.• Unosite tekućinu pomoću slamčice jer ćete lakše gutati.• Odaberite mlaka ili hladna jela• Izbjegavajte začinjenu i konzerviranu hranu; jake začine limun, naranču, grejp i kivi; krekeri, sok od rajčice i kisele namirnice; grickalice (čips, pereci, kokice, dvopek, štapići i sl.)

Tjelesna aktivnost



- Važno je da se se svakodnevno krećete i bude aktivni

Spavanje



- Slušajte svoje tijelo. Možda ćete trebati više sna nego inače.
- Uхватite isti ritam spavanja i buđenja svaki dan

Tražite pomoć od obitelji i bližnjih



- Tražite pomoć kod kupovine, kuhanja i sl.