

# Pro Salute: żywienie chorego

Data publikacji: 29.11.2018 18:00

We wtorek (27.11.2018), czyli w ostatni wtorek listopada odbyło się kolejne spotkanie z cyklu „Pro Salute”, które zakończyło tematykę zapewnienia odpowiedniej opieki chorym z dysfunkcją ruchu w środowisku domowym. Tym razem Beata Czernik i Bożena Choinkes opowiedziały o zasadach i zaleceniach w żywieniu chorego.



fot. JŚ

***- Choremu, który leży, należy podawać posiłki pełnowartościowe i lekkostrawne. Zapotrzebowanie kaloryczne osoby leżącej jest znacznie mniejsze niż w przypadku osoby zdrowej, zażywającej ruchu. Bardziej kalorycznej diety będzie wymagać jednak chory, u którego pojawią się odleżyny, czy choroba gorączkowa. W takim przypadku należy zwiększyć w diecie ilość białka. Na białko należy jednak uważać, jeżeli u osoby chorej występuje również schorzenie nerek – można było usłyszeć w trakcie trwania wydarzenia.***

Podczas wykładu można również się było dowiedzieć, że chory powinien przyjmować od 4 do 5 posiłków dziennie, najlepiej o stałych porach. Kolacja powinna być podana nie później niż o godzinie 19. Dodatkowo potrawy powinny być ciepłe, ale nie gorące a ich konsystencja powinna być łatwa do połknięcia – zaleca się dania w postaci płynnej i półpłynnej, czy też różnego rodzaju papki i potrawy rozdrobnione. Składniki potraw powinny być miękkie i dobrze dogotowane. Warzywa można podać na przykład jako purée, z kolei mięso może być posiekane.

Duży nacisk został również położony na odpowiednie nawodnienie chorego. Powinien on przyjmować dużo płynów – zupy, czy soki są również zaliczane w ich poczet, nie musi być to wbrew powszechnemu przekonaniu sama woda. W przypadku, gdy chory obawia się zachłyśnięcia, można zdecydować się na kubek ze specjalnym ustnikiem. W przypadku, gdy osoba leżąca nie chce przyjmować płynów, można zaopatrzyć się w strzykawkę typu „Żaneta” i w ten sposób spróbować nawodnić chorego – należy jednak pamiętać, żeby wodę podawać w kącik ust, nie zaś bezpośrednio do gardła.

Dieta chorego powinna być pełnowartościowa – duży nacisk powinien być położony na witaminy i minerały. Chory powinien jeść we własnym tempie, nawet jeżeli robi to szczególnie wolno. Pokarmy i napoje powinien przyjmować w pozycji siedzącej lub półsiedzącej, co przeciwdziała zachłyśnięciu i ułatwia koordynację ruchową.

JŚ