Novosti - Izkušnje - Pobude

Jožica Pirc
Višja šola za zdravstvene delavce,
Ljubljana

PREHRANA ULKUSNEGA BOLNIKA*

(Nadaljevanje.)

V začetku razprave o prehrani ulkusnega bolnika je avtorica skušala poudariti najprej nekaj osnovnih načel o terapevtski dietetiki, o psihičnem stanju človeka pri uživanju jedi za povečanje teka, skratka, devet osnovnih načel diete za želodčno bolezen.

V nadaljevanju pa je namen sestavka obravnavati živila, ki jih pri želodčni bolezni priporočamo, in tista, ki jih prepovedujemo. — Op. uredništva.

Priporočena živila:	Prepovedana živila:
Mleko	
posneto mleko kot samostojna pijača ali kot dodatek drugim jedem	polnomastno mleko (če ga bolnik slabo prenaša)
Mlečni izdelki	
kislo mleko, jogurt, skuta (sirček), ne preostri in ne premastni siri, npr. bohinjski, vrhniški, tolminski, ementalski; surovo maslo, sladka in sveža kisla smetana	kuhano maslo, pikantni siri, polnomastni zreli siri, topljeni siri
Jajca	
vtepena v mleko z dodatkom sladkorja, mehko kuhano, dietno cvrtje	vse vrste jajčnih majonez, šodó, na masti pečena jajca, trdo kuhana jajca
Meso	
teletina, govedina, perutnina, jagnjetina, kozliček, domači zajci, konjsko meso, nemastna šunka; nemastne morske in sladkovodne ribe; spočetka naj bo meso dušeno, pozneje tudi pečeno	prekajeno meso, klobase, salama, svinina, kozje meso, gosje in račje meso, divjačina, vse mesne konserve, mesna solata; vse mastne morske in sladkovodne ribe, ribje konserve
Drobovina	
telečja jetra in možgani, telečji jezik, telečje noge in glava, telečji priželjc — vse pripravljeno le v majhnih količinah	vsa goveja in svinjska drobovina, pljuča, ledvice, vampi

* Sestavek objavljamo na željo **tovarne farmacevtskih izdelkov »LEK« Ljubljana.** O tej prehrani bomo poročali tudi še v prihodnji, tj. v 4. letošnji številki. — Op. uredništva.

Škrobna živila in sladice

testenine, domače ali kupljene, riž, pšenični zdrob; rahli kruhovi cmoki, cmoki iz skute in podobni rahli cmoki, vse mlečne jedi, ki jih pripravljamo z mlekom, smetano, maslom, moko in jajci (narastki in pudingi); rahlo, ne preveč sladkano pecivo (keksi, biskviti, kvašeno pecivo), ki mora biti en dan do dva staro in brez težkih nadevov

testenine, zabeljene s prepraženimi drobtinami, nepravilno kuhana polenta in koruzni žganci, ajdovi žganci, prosena in ajdova kaša; krompirjevi svaljki in cmoki; vse sladkane in močnate jedi (pečeni mastni zavitki), močnate jedi z medom, z mandeljni, z orehi, z makom in rozinami, sveže kvašene in ocvrte močnate jedi (potice, buhteljni, krofi, miške itd.)

Kruh

en dan star bel ali črn pšenični kruh, prepečenec

svež kruh, koruzen, ržen in ovsen kruh

Zelenjava in krompir

korenje, cveti cvetače, špinača, črn koren, repa (sladka in kisla), kolerabice, artičoke, beluši, blitva, grah v stročju, mlad stročji fižol, paradižnik (brez lupin in semen), buče, zelje, rdeča pesa, mehka solata, por, kuhana čebula in česen, krompir, kuhan v oblicah, v koščkih ali kot pire

vse trde solate (endivija, regrat, zeljna solata), ohrovt, brstični ohrovt, kislo zelje, suh fižol, leča, grah, kumarice, gobe, konservirana zelenjava, paprika, redkvica, surova čebula, surov česen, pražen krompir, posebno pa na masti ocvrt in pripravljen v solati

Sadje

olupljena, nastrgana surova jabolka, sveži sadni sokovi, jabolčni in breskov kompot, jabolčna čežana; sadni želeji, kuhane borovnice, vrtne jagode, kuhano in pretlačeno suho sadje

vsako nezrelo sadje, z obilico sladkorja, vkuhano sadje, večje množine marmelade, orehi, mandeljni, fige, češnje, slive, zlasti posušene

Juhe

nemastne telečje, goveje, kurje ali pretlačene zelenjavne in krompirjeve juhe, brez prežganja

mastne, močne mesne juhe, vsi mesni ekstrakti, vsi jušni ekstrakti (ker vsebujejo ostre začimbe), vsi mesni sokovi

Zakuhe za juho

riž, vliti rezanci, domače in kupljene testenine, ovseni kosmiči, ječmenček, vtepeno jajce, posušen kruh, nemasten ponvičnik, kuhani štrukeljci iz vlečnega testa, dietno pečene palačinke

vse mastne zakuhe, pečeni zavitki, mastni cmoki, kruh, opečen na maslu

Zabela

surovo maslo, olje; kvalitetna margarina

svinjska mast, gosja in kurja mast, loj, kuhano maslo; tudi razbeljeno surovo maslo in olje

Pijače

razne slatine, limonade, oranžade (ne ekstrakti!), pristni sadni sokovi, z vodo mešano dalmatinsko vino, istrska črnina ali kraški teran (zmerno!), vse vrste ne preveč sladkih čajev, lahko mešanih tudi z mlekom

vse koncentrirane alkoholne pijače (žganje, likerji), mlado belo vino in mrzle, ledene pijače, sladoled, turška kava

Začimbe

sol, muškatov orešek, piment v zrnih, vsa začimbna zelišča (majaron, timijan, šatraj, meta, melisa, zelen peteršilj, drobnjak, rožmarin), vanilja, limonina in pomarančna lupina

poper, paprika, gorčica, surova čebula, surov česen, hren

(Se nadaljuje.)

HUMANA — BANANOVA KAŠA*

Humana — bananova kaša z zrnatim prepečencem je hrana za dojenčke po tretjem mesecu starosti.

Vsakega dojenčka lahko že zgodaj navadimo na primerno kašasto hrano. Zato je HUMANA — bananova kaša zelo primerna kot prva kaša v tretjem mesecu otrokove starosti. Dajemo jo kot prvo polmlečno kašo, ki zahteva od dojenčka prav tako neznaten prebavni napor kot naravna hrana pri prsih. Z njo mu zagotovimo tudi zadostno količino beljakovin. Z obogatitvijo z vitaminoma A in C je zagotovljena njih zadostna količina tako, da je pri redni prehrani s HUMANA — bananovo kašo povsem krita rastoča dojenčkova potreba po vitaminih.

Sadna osnova kaše je bananov ekstrakt, ki ga pridobivajo iz do kraja na soncu dozorelih banan v plantažah Južne Amerike. Zaradi skrbne predelave so ohranjeni vsi vitamini in hranilne snovi zrelega sadeža. Pospešena črevesna pasaža ob izdatni sadni prehrani je uravnovešena z dodatkom potrebnih rudninskih snovi. Naravno bogastvo vitaminov, dopolnjeno z vitaminoma A in C, pa daje jamstvo, da ob rednem jemanju HUMANA — bananove kaše krije vso potrebo po vitaminih pri doraščajočem dojenčku, prav tako pa pospešuje resorpcijo za rast potrebnih snovi.

HUMANA — bananova kaša se dobi v obliki prahu. Pripravljenja je iz zrelih banan, prepečenca, mleka in žita, obogatena pa z vitamini in naravnimi, fiziološko aktivnimi rudninskimi solmi.

100 g HUMANA — bananove kaše vsebuje 9% maščob, 9,5% beljakovni, 73% ogljikovih hidratov in 3,5% mineralnih snovi. Kalorična vrednost v 100 g Humana — bananove kaše znaša 422/100.

HUMANA — bananove kaše ne kuhamo. S tem se ohranijo vitamini, hranilne snovi in izrazit okus po zrelih bananah. Za en obrok vzamemo v tretjem in četrtem mesecu po 40 g prahu in 150 ccm (1,5 dl) vroče prekuhane vode, v petem in šestem mesecu pa zvišamo posamezni obrok na 50 g prahu in 180 ccm (slaba 2 dl) vroče vode. Prah in vodo pomešamo z metlico na krožniku in kaša je pripravljena. Ena razana merica vsebuje 8 g prahu. Z dodatkom 1—2 čajnih žličk pomarančnega ali limoninega soka na en obrok lahko vsebinsko sicer že bogato bananovo kašo naredimo še bolj pestro in tečno.

DOPOLNILNA IZOBRAZBA IN STROKOVNO IZPOPOLNJEVANJE

Splošno priznano dejstvo je, da je članom delovne skupine v zdravstveni službi potrebna popolnejša izobrazba od tiste, ki jo dobijo med svojim osnovnim študijem. V tem je tudi bistvena pobuda za nenehno kakovostno izboljševanje zdravstvene službe.

Mnogo možnosti je na voljo v ta namen poleg izobrazbe, ki si jo morajo zdravstveni delavci pridobiti sami s čitanjem raznih publikacij s svojega področja. Biti morajo sposobni, da se stalno izobražujejo bodisi v službi ob pomoči najbolj kvalificiranih članov teama ali z udeležbo na seminarjih, praktičnih tečajih, ogledih, skupinskih razpravah, ponavljalnih tečajih itd.

(Iz razprave na 23. skupščini SZO v maju 1970)

---

* Ustrezne podatke in navodila o HUMANA — bananovi kaši nam je dal na voljo proizvajalec: Promonta, Hamburg/Humana Werke-Herford.