



VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE  
KLINIKA GYNEKOLOGIE, PORODNICTVÍ  
A NEONATOLOGIE 1. LF UK A VFN V PRAZE  
ODDĚLENÍ NUTRIČNÍCH TERAPEUTŮ

# VŠE, CO POTŘEBUJETE VĚDĚT O STRAVOVÁNÍ



Vítáme Vás v porodnici U Apolináře!

Pokud nemáte žádná výživová omezení a lékařem předepsanou dietu, na naší klinice si vybíráte typ diety dle vašeho přání.

## DIETA PORODNICKÁ (POR)

Tradiční typ porodnické diety pro ženy, které upřednostňují **nenadýmavou stravu**. Dieta POR neobsahuje brukvovitou zeleninu, čerstvé a celozrnné výrobky nebo luštěniny. Tento typ diety je vhodný při onemocnění trávicího traktu nebo v případě zažívacích potíží.



## DIETA PORODNICKÁ FIT (POR/F)

Zdravá a pestrá strava s **vyšším množstvím vlákniny**, celozrnných výrobků, luštěnin, zeleniny a ovoce. V jídelníčku je dvakrát týdně zahrnuta ryba. Součástí diety nejsou sladká a smažená jídla, knedlíky s omáčkou ani mastné výrobky kromě šunky nejvyšší kvality. **Vždy záleží na vašich obvyklých stravovacích zvyklostech**, pokud Vám bude vyhovovat druhá varianta diety, než ta předepsaná, můžete požádat o výměnu.

**Ostatní speciální diety** lékař předepisuje podle dietního omezení, které vaše případné onemocnění vyžaduje.





## Kdo je nutriční terapeut

**Nelékařský zdravotnický pracovník**, který Vám odpoví na všechny otázky, nejasnosti a potíže týkající se stravování. Pro Vaše brzké uzdravení je dostatečný přísun živin a energie nezbytný ke zotavení, hojení ran i jako prevence možných komplikací. Pokud není nutriční terapeut přímo na Vašem oddělení, o kontakt můžete požádat svého ošetřujícího lékaře nebo ošetřovatelský personál.

### Nutriční terapeut Vám může pomoci v následujících situacích:

- nevyhovující dieta nebo výběr potravin s ohledem na nezbytná dietní omezení,
- plánování stravování po propuštění do domácího ošetřování tak, aby podle možností splňovalo dietní omezení a zároveň zachovávalo i individuální chuťové preference,
- řešení nechutenství nebo jiných zažívacích potíží pomocí úpravy diety, případně jiných intervencí,
- potřeba ústy podávané umělé výživy, nutriční terapeut Vám v takovém případě vysvětlí, jak se správně užívá nebo Vám pomůže s výběrem vhodné příchutě,
- **snížená chuť k jídlu, snižující se hmotnost, při volnějším oblečení**, o těchto skutečnostech vždy informujte svého ošetřujícího lékaře, případně nutričního terapeuta.



## Vnesené jídlo z domova nebo obchodu

- Vždy se nejprve poradte s nutričním terapeutem nebo ošetřujícím lékařem, zda je vnesené jídlo nebo nápoje v souladu s Vaší terapií a předepsanou dietou.
- Ujistěte se, že vnesené jídlo bylo bezpečně připraveno, skladováno a přepravováno.
- Uložte jídlo do chladničky, opatřete svým jménem a včas zkonzumujte dle data spotřeby.
- **Za bezpečné potraviny a nápoje se považují:** sušenky, müsli tyčinky, ovoce, sušené ovoce, balené nápoje, džem, med, balené potraviny.
- **Nebezpečné potraviny jsou:** domácí majonéza, sushi, koupené sendviče a saláty, nepasterizované mléčné výrobky, dorty s krémem či šlehačkou.

