

## ĪPAŠI PIELĀGOTS UZTURS ONKOLOĢISKAS SASLIMŠANAS LAIKĀ

Viens no svarīgiem elementiem, kas saistīts ar onkoloģisku slimību ārstēšanu, ir atbilstošs uzturs. Pareizi izvēlēta un sabalansēta ēdināšana palīdzēs uzlabot apetīti, palielinās iespēju uzturēt optimālu ķermeņa svaru un samazinās nepietiekama uztura risku. Atbilstoša diēta var samazināt slimības un tās ārstēšanas blakusparādības, palielināt pacienta toleranci attiecībā uz izmantoto terapiju, stiprina imūno sistēmu un atbalstīt cīņā ar slimību.

Vislabākos rezultātus sniedz viegli sagremojama pārtika, kas satur pēc iespējas lielāku kaloriju daudzumu (virs 2000 kcal), ar augstu olbaltumvielu saturu un ir pēc iespējas daudzveidīgāka.

- Jāēd regulāri: 4-5 nelielas maltītes dienā (brokastis, otrās brokastis, pusdienas, launags un vakariņas) ik pēc 2-3 stundām — tas nenoslogos slimības novājinātu kuņģa-zarnu traktu.
- Ēdienkartes pamatā jābūt viegli sagremojamiem ēdieniem, kurus organisms var ātri un viegli asimilēt. Ir ieteicams vārīt ūdenī un tvaicēt, vai cept alumīnija folijā bez taukvielām, kā arī cept cepeškrāsnī, nosedzot ar vāku. Jāizvairās no cepšanas, sautēšanas un cepšanas cepeškrāsnī ar taukvielām, kā arī no grūti sagremojamiem ēdieniem un ēdieniem, kas izraisa gāzu veidošanos (pākšaugiem, puraviem, ķiplokiem, sīpoliem, treknas gaļas, pikantām garšvielām).
- Ēdienus var iebiezināt ar miltiem, pievienojot vājpienu, jogurtu vai ūdeni.
- Lai uzlabotu apetīti, var izmantot maigas augu garšvielas, kas veicina gremošanu, piemēram: dilles, pētersīļi, piparmētra, melisa, baziliks, majorāns, timiāns vai estragons, kā arī citronu sula, vaniļa, kanēlis un krustnagliņas. Garšaugi palīdzēs samazināt arī organismam kaitīgās sāls daudzumu.
- Ēdienkartē nevar pietrūkt dārzeņu un augļu. Dienā jāapēd vismaz puskilograms augļu un dārzeņu, vēlams svaigā veidā. Tas ir bagātākais šķiedrvielu, vitamīnu, minerālvielu un antioksidantu avots. Kuņģa-zarnu trakta audzēju gadījumā ir jāizvairās no pārmērīga šķiedrvielu daudzuma uzņemšanas, bet svaigu augļu un dārzeņu vietā jāēd vārīti - pudiņu, zupu, biezeņu un ķīseļu veidā.
- Svarīgi ir olbaltumvielu produkti, kas veicina organisma reģenerāciju: dabiskie jogurti, liess biezpiens, liesa gaļa un divas līdz trīs reizes nedēļā jūras zivis.
- Galvenais enerģijas avots onkoloģiski slimas personas ēdienkartē ir: nobriedusi kviešu maize, biezputras, rīsi, makaroni, kā arī neliels daudzums (1-2 ēdamkarotes dienā) augu tauku (olīvu vai rapšu eļļas).
- Dienā vajadzētu izdzert vismaz 2 litrus šķidruma. Vispiemērotākie ir negāzēts minerālūdens, vājas tējas (zaļā, melnā, zāļu vai augļu), vārīts ūdens, graudaugu kafija, nesaldināti mājās gatavoti kompoti, svaigi spiestas, atšķaidītas augļu un dārzeņu sulas, kā arī piena-augļu kokteiļi.



## Tas ir svarīgi!

Onkoloģiskiem slimniekiem palielinās vielmaiņas ātrums. Līdz ar to onkoloģisku slimību laikā bieži novērojams neparedzēts svara zudums – 5% vai vairāk no ķermeņa svara katru 2-6 mēnešu laikā attiecībā pret sākotnējo svaru — var pasliktināt pacienta veselības stāvokli un sarežģīt ārstēšanu. Turklāt daudzi pacienti atsakās no ēdiena, ja tā notiek, nevajadzētu viņus piespiest ēst. Šādā situācijā ir vērts papildināt onkoloģiskā slimnieka ēdienkarti ar uztura preparātu ar augstu olbaltumvielu saturu un augstu enerģētisko vērtību **Nutridrink Protein 125 ml**, kas izveidots, domājot par onkoloģiskiem pacientiem. **Preparāta pudele(125 ml) satur 18 g olbaltumvielu un nodrošina 300 kcal.** Šis speciālais, viegli uzņemamais uztura preparāts ir labs ēdienreižu aizstāšanas veids, gadījumos, kad pacients apetītes trūkuma dēļ, apgrūtinātas rīšanas vai gremošanas trakta problēmu (slikta dūša, vemšana) dēļ nav spējīgs apēst maltīti. «Nutridrink Protein» 125 ml nodrošina praktisku risinājumu pacientiem, kuri dodas, piemēram veikt izmeklējumus un kuriem nav iespējas apēst tradicionālo maltīti. Preparātu «Nutridrink Protein» 125 ml vislabāk lietot atvēsinātū. Pirms lietošanas labi sakratīt. «Nutridrink Protein» 125 ml ieteicams dzert ļoti lēni (1 iepakojumu no 30 minūtēm līdz 1 stundai).

Lai būtu vieglāk izveidot ēdienkarti, piedāvājam ēdienkartes paraugu. Tā ir paredzēta onkoloģiskiem pacientiem, kuru svars ir apmēram 70 kg, izņemot slimniekus ar nieru darbības traucējumiem. Ēdienkarte nodrošina apmēram 30-35 kcal uz ķermeņa masas kilogramu dienā jeb aptuveni 2100 līdz 2450 kcal dienā. Cilvēki, kuriem ir sūdzības par čūlām mutes dobumā, sausumu mutē, saharozes un laktozes nepanesamību, sliktu dūšu un vemšanu, aizcietējumiem vai caureju, ir jākonsultējas ar dietologu vai ārstu, lai izvēlētos atbilstošu diētu, ņemot vērā pacienta pašreizējo veselības stāvokli un ēšanas paradumus.

**NUTRICIA**  
**Nutridrink**  
Protein 125 ml



---

Ēdienkarte sagatavota, pamatojoties uz:

1. Kunachowicz Hanna, Nadolna Irena, Iwanow Krystyna, Przygoda Beata, Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 1997
2. Lasota Barbara, Rutkowska Bożena, Dieta ci pomoże, Prószyński i S-ka, 2001
3. Wieczorek-Chełmińska Zofia, Nowoczesna dietetyczna książka kucharska, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2004

---

Dr inż. Agnieszka Leciejewska (Agnieszka Leciejewska) – dietoloģe <http://www.diety-w-chorobach.reveez.com>

## 1. diena

Ja slimnieks nespēj apēst pasniegto maltīti, ir vērts tās vietā piedāvāt ārtniecisko papilduzturu, piemēram, «Nutridrink Protein» 125 ml.

**Brokastis:**

- 2 šķēles nobriedušas baltmaizes (60 g) ar tējkaroti sviesta, uzsmērēta plānā kārtiņā (10 g) ar divām liesa cepeša vai vārītas vistas krūtiņas šķēlēm (50 g), pasniedz ar salāta lapu un nomizotu tomātu.
- Glāze garšaugu kokteiļa no dabīgā jogurta (250 g) ar ēdamkaroti sasmalcinātu dilļu un ēdamkaroti sasmalcinātu pētersīļu.
- Glāze svaigi spiestas apelsīnu sulas, uz pusi atšķaidītas ar ūdeni

Kalorijas: **460 kcal**

**II brokastis**

- Nutridrink Protein 125 ml ar moka garšu

Kalorijas: **300 kcal**

**Pusdienas:**

- Zaļo zirnīšu krēmzupa, vārīta gaļas buljonā, ar glāzi zaļo zirnīšu, sablenderēta pēc vārīšanas. Krēmzupu pasniedz ar maizes grauzdiņiem, pārkaisītu ar karoti sasmalcinātu pētersīļu. Pārlej ar ēdamkaroti rapšu eļļas.
- Kartupeļu biezenis (novāra 3 vidējus kartupeļus, samīca, pievienojot 3-4 ēdamkarotes piena (1,5%)).
- Mājputnu gaļas frikadeles (novāra dārzenu buljonu ar burkāniem, pētersīļiem un seleriju šķēlīti). 200 g vistas gaļas samalt ar pienā izmērcētu baltmaizes šķēles pusi. Pievienot sāli, zaļumus, pusi tējkarotes kartupeļu cietes un stingrās putās sakultu olas baltumu. Masu samīca un veido frikadeles. Frikadeles apviļā kviešu miltos un uzmanīgi ieliek verdošā dārzenu buljonā. Vāra uz mazas uguns. Vārīšanas beigās pievieno 2 ēdamkarotes sasmalcinātu dilļu.
- Sarkanās bietes (100 g), novārītas un sīki sarīvētas, pārlej ar citronu sulu un ēdamkaroti rapšu eļļas.
- Glāze nesaldināta augļu kompota vai sulas, piemēram, burkānu.

Kalorijas: **820 kcal**

**Launags:**

- Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu

Kalorijas: **300 kcal**

**Vakariņas:**

- 2 šķēles nobriedušas maizes (60 g) pārziež ar sviestu (10 g), uzliek biezpiena pastu ar zaļumiem (50 g pustrekna biezpiena, 2 ēdamkarotes pētersīļu un 2 ēdamkarotes liesa jogurta sajauc mikserī), pasniedz ar 2-3 salātu lapām, nomizotu tomātu.
- Zāļu vai augļu tēja

Kalorijas: **347 kcal**

**Dienas kaloriju daudzums: 2227 kcal**



## 2. diena

Ja slimnieks nespēj apēst pasniegto maltīti, ir vērts tās vietā piedāvāt ārstniecisko papilduzturu, piemēram, «Nutridrink Protein» 125 ml.

**Brokastis:**

- 2 šķēles nobriedušas maizes (60 g) ar olu pastu (60 g) un vārītu vistas vai tītara fileju (50 g). Novārīto gaļu un olu sablenderēt, pievienot 3-4 ēdamkarotes dabiskā jogurta, ēdamkaroti majonēzes, 2 ēdamkarotes sasmalcinātu pētersīļu zaļumu. Pievienot sāli un samaisīt. Uz sviestmaizes uzlikt salātu lapu un šķēlīti nomizota tomāta.

- Glāze tomātu kokteiļa (nomizotu tomātu sablenderēt ar glāzi dabiskā jogurta, pievienot ēdamkaroti svaiga, sasmalcināta bazilika)

Kalorijas: **459 kcal**

**II brokastis**

- Nutridrink Protein 125 ml ar zemeņu garšu

Kalorijas: **300 kcal**

**Pusdienas:**

- 250 ml bļoda dārzeņu zupas ar kartupeļiem, burkāniem (50 g), pētersīļiem (20 g), selerijas gabaliņu (20 g). Dārzeņus nomizot, nomazgāt un sagriezt kubiņos. Pārliet ar ūdeni, uzlikt vāciņu, vārīt. Kartupeļus nomizot, nomazgāt un sagriezt kubiņos. Pievienot pārējiem dārzeņiem. Pievienot sāli un uzvārīt. Zupas iebiezināšanai sajaukt pusi tējkarotes kviešu miltu, 4 ēdamkarotes piena un pusi tējkarotes rapšu eļļas. Ieliet verdošā zupā un, rūpīgi maisot, uzvārīt. Pievienot nedaudz majorānu, pirms pasniegšanas pārkaisīt ar sasmalcinātiem pētersīļu zaļumiem.

- Folijā cepta jūras zivs (svaiga vai saldēta fileja). Zivi (200 g) nomazgāt, apkaisīt ar sāli un pipariem, apslacīt ar citronu sulu, uzlikt uz alumīnija folijas, pārlikt svaigus pētersīļus vai dilles. Zivi ietin alumīnija folijā, ieliek cepeškrāsnī 180 grādu temperatūrā un cep apmēram 30-40 minūtes.

- 2-3 ēdamkarotes novārītu rīsu.

- Bļodiņa ar apelsīnu salātiem (salātus nomazgāt, nosusināt, saplēst gabaliņos, pievienot nomizotas, no plēves attīrītas apelsīnu šķēlītes) Uzlej citronu sulu un karoti rapšu eļļas.

- Glāze burkānu-banānu sulas.

Kalorijas: **714 kcal**

**Launags:**

- Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu

Kalorijas: **300 kcal**

**Vakariņas:**

- 2 šķēles nobriedušas maizes (60 g) ar sviestu (10 g), 2 salātu lapām un tomātu.

- Dārzeņu salāti: burkāni (50 g), pētersīļi (15 g), gabaliņš selerijas (20 g), vidējs kartupelis, skābēts gurķis, ābols, karote rapšu eļļas, citrona sula, pusi tējkarotes sinepju. Dārzeņus nomizot, novārīt un sagriezt kubiņos. Ābolu un gurķi nomizot un sagriezt kubiņos. Sajaukt dārzeņus, ābolu un gurķi, pielikt sāli, pārliet ar mērci, kas pagatavota no eļļas, citrona sulas un sinepēm. Pārliet salātus ar mērci un pārkaisīt ar sasmalcinātiem pētersīļiem.

- Zāļu vai augļu tēja

Kalorijas: **443 kcal**

**Dienas kaloriju daudzums: 2216 kcal**



NUTRICIA

NUTRICIA  
**Nutridrink**  
Protein 125 ml

## 3. diena

Ja slimnieks nespēj apēst pasniegto maltīti, ir vērts tās vietā piedāvāt ārstniecisko papilduzturu, piemēram, «Nutridrink Protein» 125 ml.

**Brokastis:**

- 2 šķēles nobriedušas maizes (60 g) ar sviestu (10 g) un banānu pastu: puse gatava banāna (100 g), pustrekns biezpiens (50 g), 2-3 karotes dabiskā jogurta, karote citrona sulas. Banānu nomizot un sagriezt šķēlītēs. Saspaidīt ar dakšiņu, samaisīt ar biezpienu un jogurtu. Pielikt citronu sulu. Uzsmērēt uz maizes, dekorēt ar piparmētru lapiņām.
- Augļu kokteilis: sajaukt pusglāzi dabīgā jogurta (250 g) ar pusglāzi jebkuru sezonas augļu, kas ir mājās.
- Graudaugu kafija bez cukura.

Kalorijas: **506 kcal**

**II brokastis**

- **Nutridrink Protein 125 ml ar mokas garšu**

- Tase vājas augļu tējas.

Kalorijas: **300 kcal**

**Pusdienas:**

- Miežu zupa (250 ml) ar dārzeņiem: burkāni (50 g), pētersīļi (15 g), gabaliņš selerijas (20 g), karote miežu putraimu. Putraimus noskalot, pārliet ar 2 glāzēm ūdens, vārīt uz mazas uguns. Nomazgātus, nomizotus un uz lielās rīves sarīvētus dārzeņiem pievienot pavārītai biežputrai, vārīt zem vāka. Vārīšanas beigās pievienot ¼ tases piena, pielikt sāli, pusi tējkarotes rapšu eļļas, uzkarstēt līdz vārīšanās temperatūrai. Pirms pasniegšanas apkaisīt ar ēdamkaroti sasmalcinātu zaļumu.

- Teļa gaļa ar žāvētām plūmēm (100 g liesas teļa gaļas bez kaula vai citas liesas gaļas, tējkarote miltu, tējkarote rapšu eļļas, 3-4 žāvētas plūmes, karote rozīņu, burkāni, lauru lapa, timiāns, glāze ūdens, saldie pipari, sāls, ēdamkarote sasmalcinātu zaļumu).

Plūmes un rozīnes pārliet ar verdošu ūdeni un atstāt, lai izmirkst. Gaļu apkaisīt ar sāli un saldajiem pipariem, ielikt katlā. Pievienot ūdeni un šķēlītēs sagrieztus burkānus. Plūmēm izņemt kauliņus, sagriezt strēmelītēs, kopā ar rozīnēm pievienot gaļai. Pievienot garšvielas un vārīt zem vāka līdz gaļa ir mīksta. Iebiezināt ar miltu, ūdens un eļļas maisījumu. (Uzmanību! Žāvētie augļi Jums nav jāēd, lūdzu atdot kādam no ģimenes)

- 2 tvaicētus kartupeļus saspaidīt ar dakšiņu, pievienot tējkaroti sviesta un karoti sasmalcinātu diļļu.

- Bļodiņa vārītu burkānu ar sāli un karoti rapšu eļļas, pārkaisīta ar sasmalcinātiem zaļumiem.

- Glāze svaigi spiestas apelsīnu sulas.

Kalorijas: **760 kcal**

**Launags:**

- **Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu**

- Tase zaļās tējas.

Kalorijas: **300 kcal**

**Vakariņas:**

- Kartupeļi ar gaļas pildījumu: 2 vidēji kartupeļi, liesa vārīta un samalta gaļa (50 g), burkāni (50 g) pētersīļa sakne (15 g), gabaliņš selerijas (20 g), 2 šķēles nobriedušas baltmaizes (10 g), 2 ēdamkarotes piena, tējkarote auzu pārslu, puse tējkarotes rapšu eļļas, sāls. Nomazgāt dārzeņus, apliet ar karstu ūdeni, novārīt, atdzesēt un nomizot. Baltmaizi izmērcēt pienā, samalt kopā ar dārzeņiem, pievienot gaļu. Pievienot auzu pārslas, sāli, ēdamkaroti sasmalcinātu zaļumu un samaisīt. Kartupeļus nomazgāt, nemizotus apvārīt verdošā ūdenī, izdobt, piepildīt ar gaļas un dārzeņu pildījumu, apslacīt ar rapšu eļļu. Ielikt karstumizturīgā traukā, cept cepeškrāsnī 20-30 minūtes 180 grādos.

- Bļodiņa burkānu un ābolu salātu ar citronu sulu un tējkaroti rapšu eļļas.

- Augļu tēja vai vāja melnā tēja ar citronu.

Kalorijas: **388 kcal**

**Dienas kaloriju daudzums: 2254 kcal**



## 4. diena

Ja slimnieks nespēj apēst pasniegto maltīti, ir vērts tās vietā piedāvāt ārstniecisko papilduzturu, piemēram, «Nutridrink Protein» 125 ml.

### Brokastis:

- Nobriedusi maizīte (90 g) ar pusi karotes sviesta (10 g) un biezpiena un gaļas pastu. Sajaukt pustreknu biezpienu (50 g) ar 30 g novārītas vistas vai tītara filejas, pievienot 2 ēdamkarotes jogurta un pētersīļu zaļumus. Pievienot nedaudz sāls. 2 salātu lapas, nomizots tomāts.
- Banānu kokteilis: sajaukt pusi tases dabīgā jogurta ar pusi banāna, pievienot citrona sulu un dažas piparmētru lapiņas.
- Graudaugu kafija vai vāja tēja.

Kalorijas: **578 kcal**

### II brokastis

- **Nutridrink Protein 125 ml ar zemeņu garšu**
- Vāja augļu tēja.

Kalorijas: **300 kcal**

### Pusdienas:

- Diļļu zupa (250 ml) no burkāniem, pētersīļiem, selerijas šķēlītēs, 6 ēdamkarotēm sasmalcinātu diļļu, karotes miltu, karotes rapšu eļļas un glāzes piena. No dārzeņiem pagatavot buljonu. Izkāst, pievienot pusi diļļu. Iebiezināt ar miltu, eļļas un piena maisījumu. Uzvārīt. Pievienot atlikušās dillies un sāli pēc garšas. Pasniegt ar baltmaizes grauzdiņiem.
- Sautēta liellopu gaļa ar āboliem: liellopu fileja (100 dag), saldie pipari, sāls, ēdamkarote sasmalcinātu zaļumu, 1 ābols, puse tējkarotes rapšu eļļas, puse tējkarotes miltu. Noskalotu fileju ierīvēt ar sāli un apkaisīt ar pipariem. Apbrūnina teflona pannā bez taukvielām. Gaļu pārlikt katlā, pieliet nedaudz ūdens, sautēt zem vāka līdz gaļa kļūst mīksta. Sautēšanas beigās pievienot šķēlēs sagrieztus ābolus un sautēt kopā. Gaļu izņemt no mērces, mērci izberzt caur sietu. Eļļu samaisīt ar miltiem, izšķīdināt nelielā mērces daudzumā, pievienot pārējai mērcei, uzkarstēt līdz vārīšanās temperatūrai, pēc garšas pievienot garšvielas. Fileju sagriezt šķērseniski šķiedrām, pārliet ar mērci un apkaisīt ar zaļumiem.
- Vārīta prosas biezputra (50 g)
- Salāti no burkāniem, gabaliņa selerijas, ābola un skābēta gurķa ar citrona sulu un ēdamkaroti rapšu eļļas.
- Glāze ar ūdeni atšķaidītas tomātu sulas.

Kalorijas: **622 kcal**

### Launags:

- **Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu**
- Augļu vai zāļu tēja.

Kalorijas: **300 kcal**

### Vakariņas:

- Makaroni ar sieru: 2-3 ēdamkarotes vārītu spirāles formas makaronu apkaisīt ar sasmalcinātu vāļpiena biezpienu (50 g) un kubiņos sagrieztu nomizotu tomātu, apslacīt ar karoti rapšu eļļas.
- Bļodiņa burkānu un ābolu salātu ar citrona sulu.
- Zāļu vai augļu tēja

Kalorijas: **400 kcal**

Dienas kaloriju daudzums: **2100 kcal**



NUTRICIA

NUTRICIA  
**Nutridrink**  
Protein 125 ml

## 5. diena

Ja slimnieks nespēj apēst pasniegto maltīti, ir vērts tās vietā piedāvāt ārstniecisko papilduzturu, piemēram, «Nutridrink Protein» 125 ml.

**Brokastis:**

- Nobriedusi maizīte (90 g) ar sviestu (10 g) un zivju pastēti. Svaiga vai saldēta menca (50 g), burkāni (50 g), pētersīļi (20 g), plāna selerijas šķēlīte (20 g). Dārzeņus nomizot, sagriezt kubiņos, pārliet ar tasi verdoša ūdens un vārīt kopā ar zivi. Gatavus dārzeņus un zivi izņemt no buljona, sablenderēt (iepriekš izņemt asakas), pievienot ēdamkaroti pētersīļu zaļumu un pusi ēdamkarotes eļļas.
- Glāze dārzeņu un jogurta kokteiļa: nelielu vārītu bieti (100 g) sablenderēt ar pusi tases dabīga jogurta, pievienot ēdamkaroti sasmalcinātu dilļu.
- Graudaugu kafija vai vāja tēja.

Kalorijas: **451 kcal**

**II brokastis**

- **Nutridrink Protein 125 ml ar zemeņu garšu**

- Tase vājas zaļās tējas.

Kalorijas: **300 kcal**

**Pusdienas:**

- Bļodiņa tomātu zupas ar 2-3 ēdamkarotēm nūdeļu
- Teļa gaļas eskalops ar apelsīnu sulu: 100 g gaļas (var būt jebkura cita liesa gaļa) sagriezt šķērseniski šķiedrām, izklapēt un izveidot eskalopus, apkaisīt ar sāli un saldajiem pipariem. Apcept no abām pusēm uz teflona pannas bez taukvielām. Pārliek katliņā, pārlej ar apelsīna sulu, sautē uz mazas uguns zem vāka. Kad gaļa kļūst mīksta, mērci iebiezina ar miltu un ūdens maisījumu.
- Kartupeļu un selerijas biezenis: 1 vidējs kartupelis, gabaliņš selerijas (40 g), zaļumi, 2 ēdamkarotes piena, puse ēdamkarotes eļļas. Kartupeļus un selerijas nomazgāt, nomizot, noskalot, sagriezt gabaliņos. Selerijas ielikt sāļtā verdošā ūdenī un vārīt. Pēc dažām minūtēm pielikt kartupeļus, vārīt zem vāka līdz dārzeņi kļūst mīksti. Nokāst, izspiest caur kartupeļu spiedi, pieliet pienu un eļļu, samaisīt. Pirms pasniegšanas pārkaisīt ar zaļumiem.
- Salāti no tomātiem un āboliem: 1 tomāts, 1 ābols, karote rapšu eļļas, citrona sula. Tomātus apliet ar verdošu ūdeni, noņemt mizu un sagriezt plānās šķēlītēs, uzlikt uz šķīvja. Ābolu nomizot un sarīvēt uz rupjas rīves. Uzlikt sarīvētos ābolus uz tomātiem, apslacīt ar citronu sulu un eļļu.
- Glāze atšķaidītas dažādu dārzeņu sulas.

Kalorijas: **600 kcal**

**Launags:**

- **Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu**

- Tase dzērveņu tējas

Kalorijas: **300 kcal**

**Vakariņas:**

- Rīsu pudiņš ar āboliem: 4 ēdamkarotes rīsu, ¼ glāzes piena, ¼ glāzes ūdens, puse tējkarotes rapšu eļļas, olas baltums, 2 vidēji āboli, tējkarote cukura, šķipsniņa vaniļas cukura, puse karotes rīvmaizes, sāls, kanēlis, neliels sviests. Noskalotus rīsus novāra ūdenī ar pienu, sāli un eļļu. Ābolus nomazgā, nomizo un sarīvē uz rupjas rīves, sajauc ar daļu cukura un garšvielām, pievieno rīsiem, pēc tam masai pievieno olu baltumu, kas saputots ar pārējo cukuru. Masu ieliek pudiņa formā, kas iepriekš ieziesta ar sviestu un pārkaisīta ar rīvmaizi. Vārīt tvaicēšanas katlā.
- Burkānu (50 g) salāti ar āboliem (100 g), uz rupjas rīves sarīvē burkānus un ābolus, pievieno citronu sulu un eļļu.
- Tase vājas zāļu vai augļu tējas.

Kalorijas: **504 kcal**

**Dienas kaloriju daudzums: 2155 kcal**



## 6. diena

Ja slimnieks nespēj apēst pasniegto maltīti, ir vērts tās vietā piedāvāt ārstniecisko papilduzturu, piemēram, «Nutridrink Protein» 125 ml.

**Brokastis:**

- Nobriedusi kviešu maizīte (50 g) ar sviestu (10 g), salātiem un nomizotu tomātu.
- Vistas galerts Vistas krūtiņu bez ādas (100 g) novārīt dārzeņu buljonā ar burkāniem, pētersīļiem un gabaliņu selerijas. Pievienot sāli un piparus. Kad gaļa ir mīksta, uzmanīgi izņemt to no buljona un smalki sagriezt. Buljonu izkāst, izņemt un sagriezt dārzeņus. Tējkaroti želatīna iemērk divās ēdamkarotēs auksta ūdens. Pievienot siltam buljonam un labi izmaisīt. Bļodiņā ielikt sagrieztus dārzeņus, gaļu un vārītas olas baltumu. Pārliet ar siltu buljonu un ļaut atdzist.
- lelikt ledusskapī, lai galerts sarecētu.
- Glāze burkānu smūtiņa: sablenderēt burkānus (50 g) un apelsīnu (100 g).
- Graudaugu kafija vai vāja tēja.

Kalorijas: **380 kcal**

**II brokastis**

- **Nutridrink Protein 125 ml ar vaniļas garšu**
- Tase vājas zāļu tējas bez cukura.

Kalorijas: **300 kcal**

**Pusdienas:**

- Seleriju zupa ar klimpām, pagatavota no nelielas selerijas, burkāniem, pētersīļiem. Izvārīt dārzeņu buljonu, sablenderēt. Pievienot citronu sulu un šķipsniņu sāls. 1 olu sajaukt ar 3 ēdamkarotēm miltu. Zupu uzvārīt, nelielā strūklijā ieliet olu mīklu, liešanas laikā zupu nepārtraukti maisīt. Noņemt no uguns, apkaisīt ar dillēm.
- Zaļais kartupeļu biezenis: 2 vidēji kartupeļi (150 g), spināti (50 g), karote piena, šķipsniņa sāls. Nomazgātus un nomizotus kartupeļus ielikt verdošā ūdenī, uzlikt vāciņu, vārīt. Nomazgātas spinātu lapas ielikt nelielā daudzumā sālītā, verdošā ūdens, vārīt apmēram 5 minūtes, izkāst un sablenderēt kopā ar pienu. Kartupeļus izspiest caur kartupeļu spiedi, pievienot spinātus un kārtīgi samaisīt.
- Zivju sacepums: mencas fileju (100 g) apslacīt ar citronu sulu, samalt. Sablenderēt ar olu baltumu. Pievienot sāli, piparus, pusi ēdamkarotes rīvmaizes, ēdamkaroti sasmalcinātu pētersīļu zaļumu. No masas izveidot rullīti, apvilāt rīvmaizē, ietīt alumīnija folijā, kas iesmērēta ar eļļu, ielikt sakarsētā cepeškrāsnī, cept 180 grādu temperatūrā.
- Vārīti burkāni: 2 burkānus nomizot, noskalot un sagriezt kubiņos, pārliet verdošu ūdeni, vārīt līdz burkāni kļūst mīksti, vārīšanas beigās pievienot ēdamkaroti rapšu eļļas.
- Glāze apelsīnu sulas.

Kalorijas: **587 kcal**

**Launags:**

- **Nutridrink Protein 125 ml ar zemeņu garšu**
- Tase augļu tējas

Kalorijas: **300 kcal**

**Vakariņas:**

- «Slinkie» pelmeņi: 8 ēdamkarotes vājpiena biezpiena (200 g), olas baltums, 4 ēdamkarotes miltu, ēdamkarote mannas, puse ēdamkarotes rīvmaizes, sāls. Olas baltumu saputot stingrās putās, putošanas beigās pievienot ceturtdaļu tējkarotes sāls. Uz samalta un izberzta biezpiena uzlikt sakultu olbaltumu. Uz sakultā olbaltuma uzbērt mannu, uzsijāt miltus, samaisīt. Samīcīt mīklu, izveido rullīti, saplacināt to un sagriezt rombiņos. Uzmanīgi iemest karstā, sālītā ūdenī un vārīt. Izņemt ar putu karoti, apkaisīt ar rīvmaizi, kas iepriekš apbrūnināta uz teflona pannas bez taukvielām.
- Salāti ar apelsīniem, apslacīti ar citronu sulu.
- Tase vājas zāļu vai augļu tējas.

Kalorijas: **545 kcal**

**Dienas kaloriju daudzums: 2100 kcal**





## 7. diena

Ja slimnieks nespēj apēst pasniegto maltīti, ir vērts tās vietā piedāvāt ārstniecisko papilduzturu, piemēram, «Nutridrink Protein» 125 ml.

**Brokastis:**

- Tvaicēts olu kultenis no divām olām: olas iesist metāla bļodā, sakult ar dakšīņu, pielikt sāli. Bļodu uzlikt uz katla ar verdošu ūdeni. Maisīt olu masu, līdz tā ir gatava.
- 2 šķēles nobriedušas maizes, pārziestas ar plānu sviesta kārtiņu, šķēle liesas vārītas gaļas, salātu lapa, vairākas šķēlītes nomizotu tomātu.
- Glāze kokteiļa, kas pagatavots no dabīgā jogurta, ēdamkarotes diļļu vai pētersīļu
- Tase graudaugu kafijas vai vājas tējas.

Kalorijas: **447 kcal**

**II brokastis**

- **Nutridrink Protein 125 ml ar moka garšu**

- Tase zaļās tējas.

Kalorijas: **300 kcal**

**Pusdienas:**

- Veģetārs buljons ar mannas kubiņiem (250 ml): 2-3 zupas porcijas: izvārtīt buljonu no burkāniem, pētersīļiem, ¼ mazas selerijas, dārzeņus pārliet ar 3-4 glāzēm ūdens, var pievienot buljona kubiņu. Atsevišķi uzvārtīt 2 glāzes viegli sāļīta ūdens. ¼ glāzes mannas sajaukt ar dažām ēdamkarotēm ūdens un rūpīgi samaisīt, lai neveidotos kunkuļi. Ieliet verdošā ūdenī un vārtīt uz mazas uguns. Lēzenu trauku noskalot ar aukstu ūdeni, izlikt uz tā izvārīto mannas biezputru apmēram 1 cm biezumā. Kad biezputra sastingusi, sagriezt to kubiņos. Uz šķīvja uzlikt vairākus mannas biezputras kubiņus, pārliet ar karstu buljonu, pārkaisīt ar zaļumiem. Mannas biezputras kubiņus var aizstāt ar 2 ēdamkarotēm smalko makaronu.

- Pētersīļu mērcē sautēta vista: vistas krūtiņu (100-150 g) apkaisīt ar sāli un ēdamkaroti miltu. Acept no abām pusēm uz teflona pannas bez taukvielām. Pārliet ar 4 karotēm dabīga jogurta, pievienot ēdamkaroti sasmalcinātu pētersīļu. Sautēt uz mazas uguns līdz gaļa ir mīksta. Sautējot pēc nepieciešamības pieliet ūdeni.

- Vārīti rīsi (50 g)

- Salāti no 4-5 ledus salātu lapām un uz rupjas rīves sarīvētiem burkāniem, pārlieti ar citronu sulu un ēdamkaroti rapšu eļļas.

- Glāze tomātu sulas.

Kalorijas: **654 kcal**

**Launags:**

- **Nutridrink Protein 125 ml ar zemeņu garšu**

- Augļu tēja.

Kalorijas: **300 kcal**

**Vakariņas:**

- Makaroni ar gaļu itāļu gaumē: nūdeles (50 g), puse tējkarotes rapšu eļļas, 50 gramu vistas filejas, vidējs burkāns (50 g), vidējs pētersīlis (15 g), gabals selerijas (20 g), 2 tējkarotes tomātu biezeņa, karote sasmalcināta vājpiena biezpiena, tējkarote rīvmaizes, dilles, malta paprika, saldie pipari, sāls. Nomazgātu gaļu pārliet ar nelielu daudzumu ūdens, pielikt sāli, novārtīt, atdzesēt un samalt. Notīrītus un noskalotus dārzeņus sagriezt garenos gabaliņos un izvārtīt gaļas buljonā. Makaronus iebērt verdošā sālsūdenī, novārtīt, nokāst, noskalot ar siltu ūdeni, pievienot eļļu un samaisīt.

Ugunsdrošu trauku iesmērēt ar sviestu un apkaisīt ar rīvmaizi. Trauka apakšu noklāt ar makaronu slāni, uz makaroniem likt malto gaļu, dārzeņus un tomātu biezeni, apkaisīt ar papriku un saldajiem pipariem. Pārklāj ar vēl vienu makaronu kārtu. Apkaisa ar sasmalcinātu biezpienu. Trauku aizvērt, ielikt cepeškrāsnī, kas sakarsēta līdz 180 grādiem un cept.

- Salāti no mizotiem tomātiem (100 g), pārlieti ar citronu sulu un ēdamkaroti rapšu eļļas.

- Tase zāļu un augļu tējas.

Kalorijas: **435 kcal**

**Dienas kaloriju daudzums: 2136 kcal**



# «Nutridrink Protein» 125 ml

izstrādāts, domājot par onkoloģiskiem pacientiem

- palīdz **optimizēt** diētu, ņemot vērā enerģētisko vērtību un nepieciešamās uzturvielas
- **Satur vislielāko olbaltumvielu devu vismazākajā tilpumā.\***
- Viegli uzņemams arī cilvēkiem ar košļāšanas, rīšanas traucējumiem, kā arī tiem, kuri nevar apēst tradicionālu pārtikas daudzumu.

**Devas:** 1-2 pudeles dienā 14 dienas vai ilgāk.

**Lietošana:** starp ēdienreizēm vai ēdienreizes vietā. Dzert lēnām — 1 iepakojumu apmēram 30 minūšu laikā. Lietot atdzesētu.

nie ma leczenia bez żywienia

300 kcal  
18g białko  
pojemność 125 ml

WYSOKOBIAŁKOWY  
0,14 g protein/ml

WYSOKOENERGETYCZNY  
2,4 kcal/ml

Dostępny w 3 smakach:  
mokka, waniliowy, truskawkowy

Termins	Tulkojums
Nie ma leczenia bez żywienia	Bez ēšanas nenotiek ārstēšana
białko 18g	olbaltumvielas 18g
WYSOKOBIAŁKOWY 0,14 g protein/ml	AR AUGSTU OLBALTUMVIELU SATURU 0,14 g proteīnu/ml
witaminy i materiały	vitamīni un materiāli
pojemność 125 m	tilpums 125 ml
WYSOKOENERGETYCZNY 2,4 kcal/ml	AUGSTU ENERĢĒTISKO VĒRTĪBU 2,4 kcal/ml
Dostępny w 3 smakach	Pieejamas 3 garšas
mokka, waniliowy, truskawkowy	mokas, vaniļas, zemeņu

\* pamatojoties uz šādu produktu salīdzinošo analīzi: Ensure, Prosure, Fresubin, Supportan, Resource

«Nutridrink Protein» 125 ml Diētisks pārtikas cilvēkiem ar veselības traucējumiem. Lietot medicīnas personāla uzraudzībā. Ar slimību saistītas malnutricijas ārstēšanai. Materiāla Nr.: NP/4/04/2014