

Pomočniki pri dobri prehrani

S temi karticami si lahko pomagata dopolniti svoje znanje o pomembnih vidikih svoje prehrane. Občasno jih vzemite v roke in preberite.

Ob koncih tedna...

- ... si privoščim skodelico čaja namesto kave, saj ima manj kalija,
- ... namesto krompirja izberem riž ali testenine,
- ... dajem prednost kuhani zelenjavi in jem le majhne porcije solate,
- ... namesto svežega sadja jem kompote,
- ... se ne odločam za juhe in prelive/omake.

Ko želim malicati...

- ... pomalicam paličice kumare in korenja s sveže pripravljeno pomako,
- ... izberem nesoljeno pokovko, preste, riževe vafle ali krekerje,
- ... čips zamenjam s krušnimi paličicami,
- ... če me mika sladko, pojem trdi bombon.

Ko nakupujem...

- ... si pripravim nakupovalni seznam, da bom nakupil vse potrebno in se izognil skušnjavam,
- ... kupujem svežo hrano namesto že pripravljene/predelane hrane. Na primer meso in klobase kupim sveže v mesnici,
- ... preberem oznake na zavojčkih hrane, da se izognem dodatkom, ki vsebujejo črko E, ter sestavinam z imeni, ki zvenijo kot »fosfat« in »kalij«.

Ko kuham...

- ... čim pogosteje kuham s svežimi sestavinami,
- ... čim bolj zmanjšam količino soli ter sol nadomeščam z zelišči in začimbami,
- ... se izogibam nadomestkom soli ali izdelkom z nizko vsebnostjo natrija,
- ... namesto mleka uporabim eno tretjino smetane in dve tretjini vode, namesto instant kave pa si pripravljam svežo kavo, da znižam vnos kalija.

Pomočniki pri dobri prehrani

Ko sem žejen...

- ... uporabljam majhne skodelice in kozarce ter pijem počasi,
- ... usta si sperem z mlačno vodo ali pa jo grgram,
- ... do štirikrat dnevno si v usta dam polovico rezine limone,
- ... žvečim žvečilni gumi brez sladkorja,
- ... si pripravim ledene kocke s kapljicami limone ali soka iz kislega sadja.

Če bom dan preživel zunaj doma...

- ... zajtrk vseeno pojem doma, da imam ob odhodu dovolj energije,
- ... s seboj vzamem malico, na primer sendvič,
- ... s seboj vzamem zdravila, kot so fosfatni vezalci,
- ... izberem restavracijo, kjer strežejo primerne jedi.

Ko jem...

- ... poskrbim, da dobim dovolj energije,
- ... če jedi niso primerne za mojo prehrano, jih jem le v majhnih količinah,
- ... hrani ne dodajam soli in popra,
- ... ne pozabim vzeti fosfatnih vezalcev, kot je predpisano.

Ko pripravljam zelenjavo in krompir...

- ... ju narežem in dve uri namakam v mlačni vodi, med kuhanjem pa vodo enkrat zamenjam,
- ... zavržem vodo, v kateri sta se namakala in je ne uporabljam za pripravo omak ali drugih jedi,
- ... vode za kuho ne solim, saj se kalij tako težje topi v vodi.

Na dan, ko imam dializo...

- ... poskrbim, da pojem tri obroke in dve malici,
- ... s seboj vzamem primerno malico, na primer sendvič,
- ... malico po možnosti pojem v prvi uri dialize,
- ... med zdravljenjem popijem največ en kozarec tekočine,
- ... nadzorujem vnos fosfata in kalija – pri tem dnevni, ko imam dializo, niso izjema.

Če moram pridobiti težo...

- ... jem hrano, bogato z maščobami,
- ... si lahko privoščim, da jedem dodam žlico olja,
- ... si pripravljam energijsko bogate malice, kot so palačinke ali francoski opečenec,
- ... po večerji pojem še tretjo malico.