



Opća bolnica "Dr. Josip Benčević"  
Nastavna baza Medicinskog fakulteta Sveučilišta J. J. Strossmayera Osijek  
**Jedinica nemedicinskih uslužnih i pomoćnih poslova**  
**Odjel za dijetetiku i prehranu**

MB: 0623849 ♦ Žiro račun: 2484008-1100801711 Raiffeisen banka ♦ tel. 035 201-250 ♦ fax: 035 415-633  
e-mail: opca-bolnica-sb@sb.t-com.hr ♦ Andrije Štampara 42, 35000 SLAVONSKI BROD

## **PREPORUKE ZA PREHRANU**

### **DIJETA ZA OSOBE STARIJE DOBI**

**(DIJETA ZA OSOBE ŽIVOTNE DOBI IZNAD 65 GODINA, DOBROG NUTRITIVNOG STATUSA, KAO I ZA POTHRAJENE BOLESNIKE STARIJE DOBI)**

Planiranje i pripremu obroka potrebno je prilagoditi fiziološkim promjenama kod osoba starije životne dobi, kao i odgovoriti na specifične zahtjeve uvjetovane bolestima. Općenito vrijede sljedeće preporuke:

- **Dnevni obrok podijeliti na 5 obroka (3 glavna obroka i 2 međuobroka)**
- **Ne izostavljati doručak**
- **Hranu je potrebno temeljito žvakati i jesti polako**
- **Prema potrebi hranu je potrebno usitniti ili ju pripremiti u kašastom obliku**
- **Izbjegavati visoki unos šećera, soli i proizvoda od bijelog brašna**
- **Bijelo brašno i njegove proizvode zamijeniti proizvodima od punog zrna žitarica**
- **Svakodnevno unositi dovoljno voća i povrća (po mogućnosti svježeg), kao i namirnica bogatih proteinima (meso, mlijeko i mliječni proizvodi, jaja, mahunarke)**
- **U slučaju nedostatnog unosa mikronutrijenata hranom (C vitamin, vitamin D, folna kiselina, B12, cink, magnezij, kalcij), nadoknaditi ga suplementima**
- **Obroke pripremati svježe, izbjegavati čuvanje i podgrijavanje obroka**
- **Jela pripremati kuhanjem, pirjanjem na vlastitom soku ili juhi i pečenjem bez masnoće, a ne preporučuje se prženje u dubokoj masnoći, pohanje i sl.**
- **Unositi dovoljnu količinu tekućine (najmanje 1,5 l), preporučuje se voda**
- **Poželjno je smanjiti konzumiranje kave, alkohola i pušenje**
- **Svakodnevno provoditi prikladnu tjelesnu i mentalnu aktivnost**

## Prijedlog jelovnika

	DORUČAK	UŽINA	RUČAK	UŽINA	VEČERA
1.	čaj od šipka pureća šunka margarin graham kruh	jogurt	juha od povrća pečena piletina varivo od špinata pire krumpir crni kruh	kompot od jabuke	omlet s povrćem zelena salata crni kruh čaj od kamilice
<b>energ.vrijednost: 8561 kJ/2048 kcal; proteina 80 g; masti 82 g; ugljikohidrata 254 g</b>					
2.	mlijeko marmelada med graham pecivo	pečena jabuka s medom	juha od mrkve pileći file u povrću kuhani krumpir zelena salata graham kruh	banana	pljeskavica tjestenina s krumpirom salata od rajčice
<b>energ.vrijednost:9447 kJ/2260 kcal; proteina 81 g; masti 79 g; ugljikohidrata 316 g</b>					
3.	zobene pahuljice s mlijekom pire od banana	acidofil	juha od junetine kuhana junetina pire krumpir umak od rajčice graham kruh	ribana jabuka s cimetom	zapečena palenta s povrćem jogurt
<b>energ.vrijednost: 9309 kJ/2227 kcal; proteina 77 g; masti 67 g; ugljikohidrata 336 g</b>					
4.	bijela kava maslac marmelada med crni kruh	kompot od jabuke	bistra juha varivo od miješanog povrća s junetinom crni kruh	voćni jogurt	rižoto od puretine zelena salata graham kruh
<b>energ.vrijednost: 9351 kJ/2237 kcal; proteina 83 g; masti 64 g; ugljikohidrata 337 g</b>					

## Koje namirnice odabrati?

GRUPA	PREPORUČA SE	U MANJIM KOLIČINAMA	NE PREPORUČA SE
<b>MLIJEKO I MLIJEČNI PROIZVODI</b>	obrano mlijeko, svježi sir, jogurt, acidofil, kefir, ab kultura, bioaktiv, kiselo mlijeko, kiselo vrhnje	vrhnje, tvrdi sirevi, punomasno mlijeko	
<b>ŽITARICE, KRUH TJESTENINE</b>	kruh i pecivo od integralnih žitarica, dvopek, toast, tjestenina, riža, kukuruzna i pšenična krupica, zobene i kukuruzne pahuljice		kruh i pecivo od bijelog brašna, dizano tijesto prženo u dubokoj masnoći, kroketi i sl.
<b>POVRĆE</b>	sve vrste, pripremljeno kao varivo, kuhano, pirjano, salata ili svježe nezačinjeno, po potrebi usitnjeno ili pasirano; mahunarke	konzervirano povrće	
<b>VOĆE</b>	sve svježe voće, po potrebi kuhano ili pasirano voće, u obliku kompota ili kaše, voćni	voćni želei i džemovi s manje šećera, voćni sladoled, voćni jogurt	konzervirano voće (kompoti, kandirano voće i sl.)

	pirei i pjenice, prirodni voćni sokovi		
<b>MESO I ZAMJENE</b>	nemasno meso kuhano ili pirjano u vlastitom soku ili na žaru bez masnoće, piletina, puretina, teletina, junetina, kunić, kuhana ili na žaru riba (skuša, pastrva), kuhana jaja, pureća šunka	nemasna svinjetina, pileća i pureća prsa u ovitku, pileće ili pureće hrenovke	masno meso, meso pripremljeno prženjem u masnoći ili pohanjem, dimljena mesa, trajne kobasice, masne salame, mesne konzerve, paštete, pržena jaja
<b>PIĆA I NAPITCI</b>	blagi kakao, bijela kava, prirodni sokovi od voća i povrća, blagi biljni čajevi, zeleni čaj, mineralna voda		jaka crna kava, jaki čaj, tamno pivo i žestoka alkoholna pića, gazirana pića, jako slatki voćni sirupi
<b>MASTI I ULJA</b>	margarin, maslac, maslinovo ulje, suncokretovo ulje, lanene sjemenke, najbolje mljevene		svinjska mast, čvarci, slanina, loj, guščja mast, majoneza, pregorjele masnoće
<b>JUHE</b>	nemasne juhe od mesa i ribe, juhe od povrća, nemasne krem juhe, prežgana juha, u juhe ukuhati sitnu tjesteninu, krupicu ili rižu		masne juhe, juhe od suhog mesa, industrijske juhe
<b>DESERTI</b>	biskviti, piškote, nabujci od riže i krupice, žličnjaci od snijega, riža i krupica na mlijeku, čajni keksi, med, mliječni sladoled	palačinke, čokolada	kolači s masnim kremama i puno šećera, pržena tijesta
<b>ZAČINI</b>	limunov sok, sol, razni biljni začini (lovor, bosiljak, majčina dušica, cimet itd.), vinski i jabučni ocat		crveni luk, češnjak, biber, mljevena paprika, ljuta paprika, senf, alkoholni ocat

Preporuke sastavili: dr.sc. Ivo Vrdoljak, dipl.ing.  
mr.sc. Ana Kokanović, dipl.ing.