

ՄՆՈՒՆԴ ԴՈՒՐՍ ԳՐՈՒՄԻՑ ՀԵՏՈ

Լավ սնունդը կարող է նպաստել ձեր վերականգնմանը

Արտոնագրված սնուցարանները այստեղ են ձեզ օգնելու

Դիետոլոգները ձեզ հետևում էին հիվանդանոցում ձեր եղած ժամանակ և օգնելու են ձեզ պատրաստել դուրս գրման.

Նպատակն է բարելավել ձեր սնունդը, կառավարել առողջական խնդիրները և արագացնել ձեր վերականգնումը

Խորհուրդ է տրվում որ դուք նաև հետևեք դիետոլոգի հետ, հիվանդանոցից դուրս գալուց հետո:

Ձեր հիվանդանոց մնալուց հետո ձեր մարմինը կարող է լրացուցիչ սպիտակուցներ, կալորիա և այլ սննդանյութեր ստանալու կարիքը ունենալ, որպեսզի օգնեն ձեզ վերականգնմանը և վերադառնալ վայելելու ձեր կյանքը:

Լավ սնուցումը կարող է օգնել

- Կանխարգելել վարակը
- Ավելի արագ բուժվել
- Զգալ ուժեղ



Keck Medicine of USC

Clinical Nutrition

Լավ սնունդը դուրս գրումից հետո

Խորհուրդներ



Պատրաստի ուտելիք ունեցեք

- Պատրաստել և սառեցնել սիրած սննդի լրացուցիչ քանակներ:
- Ունենալ հեշտ և հարմարավետ ուտեստներ և նախաուտեստներ պատրաստ:
- Խնդրեք օգնությունը ընտանիքի կամ ընկերների, եթե գնումներ կամ սննդի պատրաստումը դժվար է այս պահին:
- Ունեցեք մի անգամվա պատրաստված նախաուտեստների փաթեթներ,ինչպիսիք են չորացրած մրգերը, պիստակեղենը peanut butter-ը cracker-ները կամ գրանուլա սալիկները:

Այլ գաղափարներ

- Այս էջը պահել ձեր սառնարանի վրա օգտակար հիշեցումներ ստանալու համար:
- _____
- _____
- _____

Ուտել թեկուզ եթե սոված չես զգում

- Օրվա ընթացքում ուտել 5 կամ 6 փոքր քանակի ճաշեր:
- Օրվա սկզբում ավելի մեծ քանակի ճաշ ուտել:
- Ուտել հարուստ սննդամթերքներ, ինչպիսիք են մածուր, պանիրը և պիստակեղեն:
- Փորձել բարձր կալորիականությամբ հեղուկներ, ինչպիսիք են milkshakes և smoothies:

Հաշվի առեք սննդային հավելումները

- Խոսեք ձեր առողջապահական թիմին, եթե ձեզ համար ճիշտ են մուլտիվիթամինները և /կամ բերանի միջոցով ընդունվող սննդային հավելումները:
- լրացուցիչ հավելումների օրինակներ են boost ensure,orgain և այլն: Ձեր դիետոլոգը կարող է օգնել ձեզ որոշել, թե որն է ճիշտ ձեր համար: Ընտրեք սննդային հավելումներ բարձր կալորիաներով և սպիտակուցներով:

Մոնիտորինգ և հետևում

- Հետևեք ձեր առողջապահական թիմի կողմից տրված ցանկացած սննդակարգի հրահանգներին, որոնք տրվել են դուրս գրման ժամանակ:
- Քննարկեք ձեր սննդակարգը ձեր առողջապահական թիմի հետ: Կապվեք ձեր առողջապահական թիմին, եթե կորցնում եք ձեր քաշը, հիվանդանոցից դուրս գալուց հետո:
- Հանդիպեք ամբուլատոր դիետոլոգի հետ հետագա աջակցման համար, խնդրեք ձեր բժշկից ուղղեգիր և զանգահարեք (323) 442-5100 ժամադրություն վերցնելու համար: