

ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA

# POGOVORI

**PREHRANA IN VI**

POGOVORI Z BOLNIKI • POGOVORI Z BOLNIKI

ONKOLOŠKI INŠTITUT LJUBLJANA  
Služba za zdravstveno nego

**PREHRANA  
IN VI**

Helena Drolc

Ljubljana, 1999

Recenzentki  
Doc. dr. Tanja Čufer  
Marina Velepč

Lektorica  
Cvetka Šeruga Prek

Tehnična izvedba  
Slavica Hodžić

Izdal  
Onkološki inštitut Ljubljana

Tisk  
Grafiko d.o.o., 2000 izvodov

Noben del te knjižice se ne sme reproducirati v kakršnikoli obliki ali s kakršnimikoli sredstvi, brez pisnega dovoljenja izdajatelja.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji  
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616-006:613.2

DROLC, Helena

Prehrana in vi / Helena Drolc - Ljubljana : Onkološki inštitut, 1999.  
- (Pogovori)

ISBN 961-6071-22-X

97644032

# VSEBINA

---

Predgovor	5
Kakšna prehrana je za vas najprimernejša?	6
Kako delujejo hranilne snovi?	7
Nasveti za lajšanje nekaterih prehranjevalnih nevšečnosti:	8
• pomanjkanje teka	8
• prezgodnja sitost	8
• se počutite preutrujeni, da bi jedli?	9
• vas sili na bruhanje?	9
• se je spremenil vaš občutek za okus?	10
• so vaša usta suha in brez sline?	10
• imate boleče občutljiva usta in žrelo?	11
• težko žvečite in požirate?	11
• vas muči driska?	12
• vas muči zaprtje?	12
• nekaj nasvetov za bolnike s stomo	13
Kako obogatimo jedilnik z beljakovinami in kalorijami	14



## PREDGOVOR

---

S to knjižico želimo vam in vašim svojcem posredovati čim več odgovorov na vprašanja o prehranjevalnih zapletih, ki se lahko pojavijo med zdravljenjem raka. Seveda nam vseh problemov ni uspelo zajeti, zato lahko kadar koli za dodatna pojasnila prosite svojega zdravnika, medicinsko sestro ali dietetičarko.

## KATERA PREHRANA JE ZA VAS NAJPRIMERNEJŠA?

---

Čeprav ste morebiti brez pravega teka, morate vedeti, da med boleznijo in njenim zdravljenjem potrebujete več hranilnih snovi in energije kot sicer. Nič ni narobe, če pojedete malo, prav pa je, da jeste pogosteje, kot ste bili vajeni doslej, in da izbirate med jedmi, ki so bogate z beljakovinami, ogljikovimi hidrati, vitamini, minerali, dietnimi vlakninami in kvalitetnimi maščobami. Kajti prav vsaka od naštetih hranilnih snovi je na svoj način potrebna za vaše telo in zdravje.

## KAKO DELUJEJO HRANILNE SNOVI?

---

Beljakovine so potrebne za dobro celjenje ran, obnovu celic in za mišično moč. Prvovrstni vir beljakovin so jajca, mleko, perutnina brez kože, meso, ribe, sir, jogurt in stročnice.

Ogljikovi hidrati in maščobe prinašajo telesu energijo. Dobimo jih v kruhu, krompirju, rižu, testeninah, medu, sladkorju, olju, maslu, margarini in smetani.

Vitamine, minerale in dietne vlaknine vnašamo v telo predvsem z zelenjavo in sadjem. So bistveni za dobro zdravje in počutje in jih telesu ne manjka, če uživamo uravnoteženo prehrano. Če pa ste zaradi posledic bolezni in zdravljenja že dlje časa brez pravega teka, se posvetujte s svojim zdravnikom in dietetičarko. Morda vam bosta priporočila jemanje vitaminskih tablet.

Najboljši način, da si zagotovimo vse hranilne snovi, je z uživanjem mešane in pestre hrane. To je dobro vedeti, čeprav se utegne zgoditi, da vam takšna zdrava hrana ne bo šla v slast. Ker kljub vsemu potrebujete moč in energijo, jejte pač tisto, kar imate radi. Prav nobene škode ne bo, če boste pojedli košček čokolade, torte ali pa spili kozarček pijače, ki vam je zadišala.

Lahko se celo zgodi, da vam ne bo prav za nobeno jed, zato se najejte takrat, kadar vam prija. V tistih dneh, ko vam ne bo do hrane, boste lahko brez večje škode pojedli manj. Toda pozor! Če vam je zdravnik zaradi določenih preiskav ali drugih zdravstvenih razlogov predpisal dieto, za vas vsekakor veljajo omejitve, ki jih dieta zahteva.



# NASVETI IN NAMIGI ZA LAJŠANJE NEKATERIH PREHRANJEVALNIH NEVŠEČNOSTI

---

## **Pomanjkanje teka**

Pri vsaki bolezni lahko izgubimo tek. Pri raku lahko izgubo teka povzročijo sama bolezen, vznemirjenost in zaskrbljenost, lahko je posledica določenega načina zdravljenja, včasih pa preprosto ne vemo, zakaj se je pojavila. Tek mine in se spet vrne, pomembno je, da se najeste takrat, kadar vam ne dela težav.

Nasveti:

1. Če jeste malo, jejte pogosteje kot doslej. Čez dan poizkusite vsaki dve uri nekaj prigrizniti ali popiti hranljivi napitek.
2. Jejte počasi in hrano temeljito prežvečite. Po jedi si privoščite kratek počitek.
3. Ni nujno, da je jed topla, mogoče vam bo bolj teknila ohlajena, naravnost iz hladilnika.
4. Včasih je lažje jesti kašasto ali z mešalnikom pripravljeno (t.i. zmiksano) hrano. Poizkusite!
5. Če vam zdravnik ni prepovedal alkohola, si za boljši tek privoščite aperitiv.
6. Čim pogosteje si pripravite svojo najljubšo jed.
7. Hrano si lahko pripravite tudi vnaprej. Bolje je jesti pogreto hrano kakor opustiti obrok, ker niste razpoloženi za kuho.

## **Prezgodnja sitost**

Če ste ugotovili, da vam že malo hrane da občutek sitosti, upoštevajte naslednje:

1. Ker je količina zaužite hrane skromna, morate jesti najmanj šestkrat na dan.
2. Ne jejte mastne in ocvrte hrane ter bogatih omak. Takšna hrana hitro nasiti in še poslabša težave s prezgodnjo sitostjo.
3. Med jedjo ne pijte, pijačo si privoščite pol ure pred obrokom ali po njem. Če že morate piti, pijte katerega izmed hranljivih napitkov.
4. Jejte sproščeno in brez živčnosti. Hrano počasi in dobro prežvečite.

---

## Se počutite preutrujeni, da bi jedli?

Če vam utrujenost jemlje voljo do nakupovanja in priprave hrane, prosite za pomoč sorodnike, prijatelje ali sosede. Hrano lahko naročite tudi po telefonu, saj je že cela vrsta gostinskih lokalov, pa tudi domov počitka, v svojo ponudbo vključila dostavo hrane na dom. Če te možnosti nimate, se posvetujte s patronažno sestro, ki dobro pozna tovrstne možnosti v vašem okolišu.

Priprava hranljivega napitka, za katerega vam ponujamo nekaj idej na zadnjih straneh te knjižice, ne zahteva veliko napora. Mogoče jo boste zmogli v dneh, ko vas bo pestila utrujenost.

Večkrat čez dan si privoščite počitek in dremež.

## Vas sili na bruhanje?

Siljenje na bruhanje in bruhanje sta lahko posledica vaše bolezni ali pa ju povzroča zdravljenje. Na srečo je ta neprijetnost prehodne narave.

Nasveti:

1. Jejite in pijte malo, brez naglice, vendar pogosto. Po jedi počivajte.
2. Jejite vedno v dobro prezračenem prostoru.
3. Če vas že zjutraj sili na bruhanje, pojejte nekaj malega kar v postelji, na primer košček prepečenca, opečeni kruhek ali piškot albert.
4. Ne jemljite zdravil na prazen želodec.
5. Hrano naj vam pripravljajo drugi, kajti kuhinjske vonjave lahko povzročajo slabost in bruhanje.
6. Pred jedjo si vedno osvežite usta z vodo.
7. Mogoče vam bo bolj prijala hladna hrana (sendviči, solate, siri, sadje, hladni napitki), ker ima manj izrazit okus in vonj.
8. Ne jejte mastne, ocvrte in težko prebavljive hrane. Prebavila mnogo manj obremenjujejo škrobne jedi (biskvit, piškoti, strjenke, pudingi, testenine, riž).
9. Mogoče vam bo dobro dela tudi nekoliko bolj slana hrana, na primer krekerji s sirom, posneta goveja juha, kremna juha iz vrečke.
10. Namesto čiste vode pijte raje mineralno vodo, kokakolo, limonado, zeliščni ali sadni čaj, posneto mleko, brezalkoholno pivo.
11. Ne oblačite se v tesno oprijeta oblačila. Po jedi se ne uležite vznak, temveč postrani.

---

## Se je spremenil vaš občutek za okus?

Bolniki z rakom se pogosto pritožujejo zaradi spremenjenega okusa. Čeprav ta težava po navadi hitro mine, vam ponujamo nekaj idej, kako pripraviti, zlasti mesno hrano, da bo bolj sprejemljiva:

1. Če imate občutek, da ima meso grenak okus, ga pred kuhanjem namakajte v vinu, sadnem soku oziroma poljubni marinadi.
2. Pri pripravi mesne hrane uporabljajte močne dišave: peteršilj, drobnjak, majaron, baziliko, meto, timijan, česen, čebulo, gorčico, sojino in paradiznikovo omako, sladko papriko.
3. Kadar je že misel na rdeče meso odbijajoča, ga nadomestite z mlekom in mlečnimi izdelki, jajci, ribami in perutnino, stročnicami in žitaricami, ki so enakovredna zamenjava.
4. Poizkusite lahko tudi s hrano za dojenčke: mlečno-zelenjavni in sadni frutek.
5. Vsaj enkrat na dan si privoščite suho sadje: rozine, slive, fige, datlje, orehe, lešnike, mandlje ter oluščena sončnična in bučna semena. Našeto sadje in semena vsebujejo železo, beljakovine in B- vitamin.
6. Pijte pijače z izrazitim okusom: limonado, mleko, sadne in zelenjavne sokove, sadne in zeliščne čaje, brezalkoholno pivo.
7. Ne pozabite, da ima hladna hrana manj izrazit okus, zato ob večjih težavah z okušanjem jejte hladne jedi.

## So vaša usta suha in brez sline?

Tudi to težavo lahko povzroča zdravljenje, ki vam je bilo predpisano.

Nasveti:

1. Hrana postane bolj sočna, če ji dodamo omako, smetano, mleko, zelenjavne ali sadne sokove.
2. Jedilnik naj sestavljajo kremne juhe, pudingi, strjenke, kompoti in čežane, mleto meso v zelenjavni omaki.
3. Poskrbite, da bo vaše telo dobilo dovolj tekočine. Zlasti pijače z mehurčki osvežijo suha usta (mineralna voda, kokakola, schweppes)
4. Pomaga tudi lizanje ledenih kock, zraven po požirkih pijte sadni sok ali priljubljeni aperitiv, seveda, če vam ga je zdravnik dovolil.

- 
- 
5. Sesanje koščkov sadja, na primer ananasa in sadnih bonbonov tudi vzpodbuja izločanje sline.
  6. Včasih pomaga žvečenje žvečilnega gumija, čeprav nekaterim bolnikom še bolj osuši usta. Izrazito pomanjkanje sline je zelo moteče. Če kljub vsemu težave niso dosti manjše, se posvetujte z vašim zdravnikom. Mogoče vam bo predpisal enega izmed preparatov za umetno slino.

### **Imate boleče občutljiva usta in žrelo?**

Ustno sluznico si morate skrbno negovati po navodilih, ki vam jih je dala vaša medicinska sestra.

Nasveti:

1. Ne jejte zelo vroče, kisle, slane in pekoče začinjene hrane ter ne uživajte alkohola.
2. Ne jejte grobe, trde in suhe hrane, kot so na primer prepečenec, opečeni kruhki, trda surova zelenjava in sadje.
3. Pri večji preobčutljivost naj bo hrana kašasta ali tekoča, porazdeljena na več manjših obrokov.
4. Pijte po slamici.
5. Mrzle jedi, na primer sladoled, včasih blagodejno delujejo na sluznico ust in žrela. Poizkusite.

### **Težko žvečite in požirate?**

Nasveti:

1. Hrana naj bo mehka in sočna, kot so na primer kremne juhe, mesni hašaji, skuta s kisló smetano, jogurt, mehki siri, pudingi.
2. Pijte sveže iztisnjene sadne sokove in mlečne napitke.
3. Verjetno boste morali pri hujših težavah hrano nasekljati ali zmleti. Z mešalnikom zmeljete lahko katero koli jed z vašega družinskega jedilnika (meso z zelenjavo, zelenjavo s krompirjem, rižem ali testeninami, kuhano ali vloženo sadje itn.). Ker je hrana, ki jo zmeljemo večinoma kuhana, imejte vedno pri roki sadne in zelenjavne sokove, še zlasti paradiznikov sok, da si boste zagotovili dovolj C-vitamina.
4. Kadar ste preutrujeni za kuhanje in pripravljanje hrane, si lahko pomagata z že pripravljeno hrano za dojenčke (frutek).

---

---

## **Vas muči driska?**

Tudi driska je lahko odziv vašega telesa na bolezen in zdravljenje. Navajamo nekaj nasvetov, ki vam jo bodo olajšali:

1. Pijte več, kot ste bili vajeni doslej (vsaj 8 kozarcev na dan). V začetku vam svetujemo čaje, oslajene s saharinom (horovničev, ruski čaj).
2. Ne jejte hrane, ki vam ne dene dobro.
3. Jejte večkrat (6 do 8 obrokov) po malem.
4. Z jedilnika izločite vse, kar napenja in povzroča burno prebavo: zelje, ohrovt, brstični ohrovt, brokoli, stročnice, koruzo, pekoče začimbe. Težko prebavljiva živila so tudi mastna in ocvrta hrana ter kvašeno testo.
5. Jedilnik naj bo sestavljen predvsem iz živil, ki vsebujejo malo vlaknin:
  - prepečenec, en dan star bel kruh, ovseni kosmiči, koruzni kosmiči (cornflakes),
  - nemastno meso (piščanec brez kože, puran, teletina), ribe, mehko kuhana jajca, nemastna skuta, jogurt, posneto kravje mleko, sojino mleko,
  - zmečkan krompir, korenjev pire,
  - testenine, riž.
  - naribano jabolko, jabolčna čežana, oslajena s saharinom.

## **Vas muči zaprtje?**

Tudi ta nadloga je lahko posledica bolezni in zdravljenja. Prehrana, ki vsebuje več dietnih vlaknin, vam bo probleme z odvajanjem blata olajšala ali preprečila, da bi se ponovili.

Nasveti:

1. Dietne vlaknine so zlasti v:
  - zelenjavi in sadju, žitaricah in stročnicah
  - polnozrnatem kruhu; vendar pozor, ni nujno, da je črn kruh hkrati tudi polnozrnat;
  - rjavem, neoluščenem rižu, testeninah iz polnovredne moke, pšeničnih otrobih.
2. Popiti morate vsaj 8 kozarcev tekočine na dan (sveže iztisnjen sadni sok, pomešan z vodo, mineralna voda, sadni čaji); pogosto pomaga tudi pitje tople pijače na tešče.

---

3. Pomembno je gibanje na svežem zraku, zato pojdite vsak dan na sprehod in delajte lažje razgibalne vaje.

Šele ko ste ugotovili, da ne pomaga niti z vlakninami bogata hrana niti več gibanja, prosite zdravnika za odvajalno sredstvo

### **Nekaj nasvetov za bolnike z izpeljanim črevesom (stomo)**

Previdnost pri hrani je potrebna zlasti prve tedne po operaciji, šesti teden pa že lahko postopoma preidete na normalno hrano. Ker se lahko prebavila zelo različno odzivajo nanjo, si morate predvsem sami sestaviti takšno dieto, ki vam bo ohranjala zdravje in normalen življenjski ritem. Pri izbiri hrane morate upoštevati tudi dejstvo, da je zaradi skrajšanega črevesa krajši tudi čas prebavljanja.

Nasveti:

1. Hrano vselej temeljito prežvečite, porazdelite jo na več manjših obrokov (6-8 na dan.)
2. Sprva se izogibajte hrane, za katero vemo, da je težje prebavljiva: fižol, grah, zelje, ohrovt, brstični ohrovt, čebula, sveže in suho sadje, gobe, močno začinjene jedi, mastna in ocvrta hrana.
3. Težje prebavljiva živila vključite v jedilnik po malem in postopoma, v 24 urah le eno. V tem času boste z gotovostjo dognali, ali takšno živilo lahko uvrstite v svojo dieto ali ne.
4. Napenjanje in vetrove lahko omilimo tako, da med jedjo ne govorimo, ne pijemo pijač z mehurčki, ne jemo stepenih jedi, poredko jemo stročnice, ne jemo začinjene in mastne hrane (majoneza, salame, klobase, siri, orehi, polnomastno mleko).
5. Smrad preprečujejo jogurt, kefir, kislo mleko in skuta ter hkrati lajšajo napenjanje in vetrove. Česen, dodan jedi, tudi lahko omili smrad.
6. Drisko lahko povzroči groba, močno začinjena, mastna in ocvrta hrana, včasih tudi sadni sokovi in pivo. Vino in žgane pijače nimajo tega učinka. Blato je lahko bolj tekoče tudi takrat, kadar veliko pijemo. Borovnice, zaužite v majhnih količinah, s svojim barvilom in encimi vplivajo na zgoščevanje blata, prav tako čaj iz suhih borovnic in ruski čaj, oslajen s saharinom.
7. Blago zaprtje lajšamo s povečanim pitjem tekočin v obliki nesladkanih kompotov, zeliščnih čajev, zelenjavnih in sadnih sokov, negazirane mineralne vode ali brezalkoholnega piva. Kadar gre za dolgotrajno in trdovratno zaprtje, se morate posvetovati s svojim zdravnikom.

# KAKO OBOGATIMO JEDILNIK Z BELJAKOVINAMI IN KALORIJAMI

---

V naslednjih vrsticah vam ponujamo nekaj praktičnih nasvetov za dodajanje beljakovin in kalorij k vaši vsakodnevni prehrani.

## **Mleko**

Na pol litre mleka dodamo 4 žlice mleka v prahu in dobro zmešamo. Tako pripravljeno »krepko mleko« lahko uporabimo za pripravo kave, kakava, vroče čokolade, pudinga, prilijemo ga lahko h kremnim juham in omakam.

## **Smetana**

Smetano zmešamo s skuto, miksanim sadjem, dodamo jo lahko k zelenjavnim jedem, lahko jo uporabimo tako kot smo sicer vajeni uporabljati mleko.

## **Sir**

Nastrgan sir dodajamo k juham, omakam, z njim posujemo zelenjavne jedi, riž, testenine, naredimo si sendvič s sirom in zelenjavo, lahko si ga ocvrete kot dunajskih zrezek, če vam meso ne tekne.

## **Jogurt**

Jogurtu lahko dodamo sadje, sadni sok, žitarice, med, rjavi sladkor. Dodamo ga lahko omakam in kremnim juham. Z dodatkom začimb (peteršilj, drobnjak, čebula) ga lahko uporabimo kot solatni preliv.

## **Meso**

Meso naj bo vedno skuhan do mehkega, da ga lažje prebavimo. Kadar se vam upre, jejte raje mletega v obliki hašeja, narežite ga v govejo ali zelenjavno juho, zmešajte ga s krompirjevim pirejem. Zrezek si pripravite v čebulni, zelenjavni, paradižnikovi omaki. Zaradi možne okužbe s škodljivimi bakterijami ne jejte jedi, pripravljenih iz surovega mesa.

## **Omake**

Omake se podajo k mesnim in zelenjavnim jedem, zato si jih pripravljajte s čim več domišljije. Omenili smo že čebulno in paradižnikovo, sirova pa gre dobro k zelenjavi, na primer k cvetači in poru.

---

## Jajca

Zaradi možnosti, da bi bila okužena, vam odsvetujemo uživanje surovih jajc. Pripravite si kuhana, narežite jih med zeleno solato, s sesekljanimi posujte zelenjavno jed, pripravite si jajčno omleto s sesekljanim peteršiljem ali drobnjakom, palačinke s svežim sadjem in stepeno smetano, palačinke s špinačo, namažite si polnozrnat kruh z zmečkanim trdo kuhanim jajcem.

## Ribe

Ribe jemo kuhane, dušene, pečene, v zelenjavni, smetanovi ali paradižnikovi omaki, naredimo si ribji namaz: uporabimo lahko ribe iz konzerve, le da odsedimo odvečno olje.

## Juhe

Pripravljajte si zlasti kremne zelenjavne juhe, ki jim dodajte nastrgan sir, maslo ali krepko mleko, smetano. Vanje na drobno narežite kuhano ali pečeno meso. Posujte jih s sesekljanimi svežimi dišavami (peteršilj, drobnjak, bazilika).

## Krompir

Najbolj hranljiv je krompirjev pire z dodatkom masla, smetane, krepkega mleka, nastrganega sira. Dodamo lahko tudi sesekljano meso in zelenjavo.

## Zelenjava

Največ hranljivih snovi ohrani zelenjava, ki jo kuhamo v majhni količini vode oziroma dušimo. Vode ne odlivamo. Dodamo ji lahko krepko mleko, maslo, smetano, nastrgan sir, sesekljano trdo kuhano jajce, posujemo s svežimi dišavami. Če nimate težav z zobmi in ustno sluznico ter prebavili, si privoščite svežo zelenjavo, bodisi v solati bodisi na obloženih polnozrnatih kruhkih.

## Žitarice

Dodajamo jih lahko k sadju, jogurtu, naredimo si ovsene kosmiče s krepkim mlekom. Če težko žvečite je dobro vedeti, da jih vroče mleko bolj zmehča kot hladno.



---

---

## Sadje

Tudi pri sadju lahko sprostimo svojo domišljijo in si ga pripravimo s smetano, sladoledom, jogurtom, misliji, čokoladnim prelivom, medom. Jabolko napolnjeno z medom in sesekljanimi orehi spečemo in ga obložimo s smetano. Pripravimo si sokove iz svežega sadja. Lahko si naredimo obložen kruhek s sadjem, sadno solato, sadno juho, namažemo si marmelado na košček polnozrnatega kruha. Jedi iz sadja odišavimo s cimetom, vanilijo, klinčki.

## Pudingi

Pudingi so zelo dobrodošli kadar imamo težave z žvečenjem in požiranjem. Da so bolj hranljivi jih pripravimo s krepkim mlekom ali s sladko smetano. Hladnemu pudingu lahko dodamo sladoled, miksanano sadje, jogurt, med, stepeno sladko smetano.

## Pijače

Veliko vitaminov imajo sokovi iz sveže iztisnjene sadja, v katere lahko vmešamo sladoled, smetano, jogurt, krepko mleko.

## Ostalo

Že pripravljeno hrano (ravioli, tortelini, omake za testenine, globoko zamrznjeni obroki hrane, juhe iz vrečke), si privoščimo kadar smo v stiski s časom in kadar nismo razpoloženi za kuhanje. Izbiramo predvsem tisto, ki ne vsebuje industrijskih dodatkov oziroma aditivov.

S sladkorjem, medom, sirupi in marmelado jedi in hranilne napitke sladkamo in jim dodajamo kalorije.

Med posameznimi obroki si privoščite grizljajčke: orehe, lešnike, mandlje, suho sadje, bučna in sončnična semena, albert kekse, lešnikovo čokolado..

---

## Hitro pripravljene napitki

70 ml mleka

1 žlica sladke smetane

1 kepica sladoleda

35 ml sveže iztisnjene sadnega soka (pomaranča, mandarina, grenivka)

Sestavine zmešamo.

120 ml mleka

2 žlici sladke smetane

1 kepica sladoleda

5 dag mlečne čokolade

nekaj kapljic pepermintove esence

Sestavine zmešamo.

140 ml mleka

35 ml ananasovega soka iz konzerve

pol banane

Sestavine zmešajte in takoj popijte, da banana ne potemni.

120 ml mleka

70 ml jogurta

Zmešaj in popij.

100 ml jabolčnega soka

100 ml brezalkoholnega piva

Zmešaj in popij ohlajeno.

100 ml jabolčnega soka

50 ml limoninega soka

po okusu sladkaj

Zmešaj in popij.

## BELEŽKE

---

Ime in priimek zdravnika, ki vas zdravi: \_\_\_\_\_

telefon: \_\_\_\_\_

Ime in priimek medicinske sestre, ki vam zdravila daje: \_\_\_\_\_

telefon: \_\_\_\_\_

Posvetovalnica za onkološko zdravstveno nego: \_\_\_\_\_

telefon: \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# BELEŽKE



A series of 20 thin, black horizontal lines spaced evenly down the page, providing a structured area for taking notes.

