



PREPORUČENA ISHRANA NAKON OPERATIVNIH ZAHVATA NA CRIJEVIMA

SKUPINA NAMIRNICA	PREPORUČENO 	POTREBNO IZBJEGAVATI 
PIĆE	<ul style="list-style-type: none">- mlijeko- čaj bez kofeina- sokovi, ali ne od citrusnog voća	<ul style="list-style-type: none">- čokoladni napici- pića sa kofeinom- kafa bez kofeina- alkohol- citrusni sokovi
ŽITARICE I SJEMENKE	<ul style="list-style-type: none">- hljeb od bijelog brašna- krekeri- bijela riža- pasta- palačinke i vafle	<ul style="list-style-type: none">- peciva i pahuljice od cjelovitih žitarica- bilo šta što sadrži sjemenke, orašaste plodove, sušeno voće, kokos- integralna riža- začinjeni krekeri- kokice
MESO I MAHUNARKE	<ul style="list-style-type: none">- mekano meso (pečeno, kuhano, kuhano na pari, dinstano)- jaja- tofu- kikiriki puter bez komadića	<ul style="list-style-type: none">- žilavo i masno meso, suho meso, kobasice, školjke, hladni naresci- pržena jaja- mahunarke (grah, grašak, leća)- kikiriki puter sa komadićima
POVRĆE	<ul style="list-style-type: none">- krompir, zeleno lisnato povrće, mrkva, cvekla, tikvice, paradajz (oguljen), dobro kuhani korijen celera i peršuna, meki listovi salate	<ul style="list-style-type: none">- kelj, paprika, luk, bijeli luk, gljive, brokula, prokulice, karfiol, kukuruz, šparoge- prženi krompir ili čips
VOĆE	<ul style="list-style-type: none">- mekano svježe voće, poput banana- kuhano i konzervirano voće i voćni sokovi	<ul style="list-style-type: none">- sušeno voće- voće sa korom, sjemenkama i košpicama, poput bobičastog, smokvi ili grožđica- zrele banane- kokos
MLIJEČNI PROIZVODI	<ul style="list-style-type: none">- mliječni proizvodi sa niskim udjelom masti- tečni jogurt- mladi i zrnati sir	<ul style="list-style-type: none">- tvrdi sirevi- mliječni proizvodi sa sjemenkama ili orašastim plodovima- sir sa biberom
MASNOĆE I ZASLAĐIVAČI	<ul style="list-style-type: none">- puter, margarin, biljno ulje- sladoled, zaleđeni jogurt, puding- šećer, med, džem bez sjemenki	<ul style="list-style-type: none">- slanina, svinjska mast- ljuti preljevi za salatu
ZAČINI	<ul style="list-style-type: none">- so, limun, svježe i sušeno začinsko bilje (lovor, ruzmarin, majčina dušica, bosiljak)	<ul style="list-style-type: none">- ljuti začini

PRIMJERI JELOVNIKA

DORUČAK

- odstajali hljeb, med, mlijeko
- čaj sa dvopekrom
- čaj i kašica od banana, ribanih jabuka i keksa

RUČAK

- riblja supa, kuhani oslić, pire od krompira i špinata, salata od mrkve s limunom i maslinovim uljem
- povrtna supa, pileći rižoto sa tikvicama, salata od mladih listova matovilca
- krem supa od tikve i krompira, junetina pirjana u vlastitom soku, proso sa mrkvom, salata od cvekle

UŽINA

- kompot
- griz na mlijeku
- lagani biskvit sa breskvama

VEČERA

- teleća supa sa mrkvom, celerom, krompirom i peršunom
- srdele na žaru sa blitvom i krompirom sa malo limuna i maslinovog ulja
- tjestenina sa svježim sirom, jogurt

Operativni zahvat može imati negativan učinak na crijevnu floru koja ima značajnu ulogu u našem organizmu. Postoperativno je veoma bitno uspostaviti ravnotežu crijevnih bakterija, radi kvalitetnog i bržeg oporavka.

Da bi probiotik postigao djelovanje zbog kojeg ga uzimamo, potrebno je da sadrži korisne bakterije i da te bakterije žive stignu do mjesta djelovanja, odnosno crijeva.

NBL Probiotic Optima proizvodi se patentiranom tehnologijom proizvodnje sa dvostrukom ovojnicom, zahvaljujući kojoj, u poređenju sa probioticima bez ovojnice, do crijeva stiže **100 puta više dobrih bakterija**, čime se povećava njegova učinkovitost.

NBL Probiotic Optima uzimati 2 puta dnevno po jednu tabletu za žvakanje, najmanje 2-3 mjeseca nakon operativnog zahvata, a poželjno i duži vremenski period, do uspostave normalne funkcije crijeva.



**100 x više
dobrih
bakterija
u vašim crijevima**