**PREPORUKE ZA PREHRANU KOD BOLESNIKA SA POVIŠENOM TJELESNOM TEMPERATUROM**

Febrilno stanje označava kontrolirani porast temperature iznad normalnih vrijednosti. U febrilnom stanju organizam ne bi smio biti u reduciranom unosu kalorija. Važno je nadomjestiti izgubljenu tekućinu uslijed visoke temperature.

**PREPORUČENA PREHRANA:**

***Savjetuje se da hrana bude lako probavljiva, spremljena kuhanjem, pirjanjem u vlastitom soku, bez zaprške, jakih i nadražujućih začina te dodavanja većih količina masnoće.***

***Vrlo je važno osigurati adekvatnu hidraciju bolesnika.***

***Napitci*:** Primarno voda i čaj, obrano mlijeko, razni kompoti i sokovi od svježeg voća s prirodno prisutnim šećerima. Čajevi koji se preporučuju tzv. dijaforetici (menta, matičnjak, cvjetovi zove) koji potiču znojenje te posljedično pomažu u snižavanju tjelesne temperature.

Preporuka je osigurati minimalno 35 ml tekućine (vode ili čaja) po kg tjelesne mase bolesnika u danu. Konzumacijom krute hrane, može se osigurati oko 750 ml tekućine, a ostatak je potrebno nadoknaditi vodom, čajem, različitim elektrolitskim otopinama.

Navedene preporuke se trebaju prilagoditi individualno za bolesnika, ovisno o drugim stanjima i dijagnozama.

Preporučuje se obilna i učestala konzumacija nemasnih juha od pilećeg ili junećeg temeljca, povrtne juhe, juhe s tjesteninom, noklicama od griza, rižom.

***Meso i mliječni proizvodi*:** teletina, junetina bez vidljivih masnoća, piletina, puretina, bijela riba. Sve vrste nemasnih sireva, obrano mlijeko, kakao, obrano kiselo mlijeko i jaja.

***Proizvodi od žitarica*:** bijeli kruh, peciva, tjestenina, riža, tjestenina s krumpirom, proso, kvinoja, griz, kukuruzna krupica, zobene pahuljice i jela spremljena od ovih namirnica.

***Povrće:*** mrkva, rajčica, šparoga, cikla, krumpir, mlade buče, cvjetača, špinat, blitva. Preporučuje se da povrće bude termički obrađeno. Salate od svježeg povrća se pripremaju s malo ulja i octa ili limunovim sokom.

***Voće*:** kompoti od voća, cijeđeni sokovi od voća, pasirano voće.

***Slatka jela*:** med, džem, marmelada, puding, griz ili riža na mlijeku s medom i bananom, keksi i sve vrste kolača koji se prave s manjim količinama maslaca i ulja.