

Življenje z gastrostomo

Informacije za pacienta in svojce

Klinični center

Klinični oddelek za torakalno kirurgijo

Pomembni podatki

Ime in priimek:

Klinični odd. za
torakalno krg.

01 522 25 35

Gastrostoma:

številka

tip

datum
vstavitve

opombe

zdravnik

Zloženska je namenjena predstavitvi gastrostome in njeni oskrbi doma. Predstavlja pripravo hrane, hranjenje ter najpogostejše zaplete, ki ob tem nastanejo. V njej boste našli tudi nasvete za preprečevanje in reševanje nastalih zapletov.

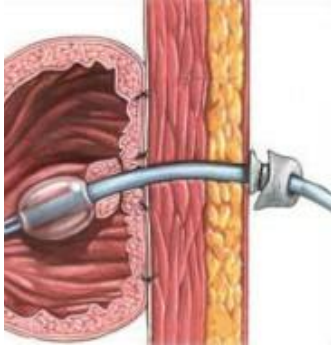
KAZALO:

Kaj je gastrostoma?	3
<i>Kako se pripravim na vstavev gastrostome?</i>	3
<i>Kako se vstavi gastrostomo?</i>	3
<i>Ali obstajajo različne vrste gastrostom?</i>	3
<i>Zakaj potrebujem gastrostomo?</i>	3
<i>Ali obstajajo komplikacije povezane z gastrostomo?</i>	3
Vrste gastrostom.....	4
Balonska gastrostoma	4
Perkutana endoskopska gastrostoma PEG	4
Operativni poseg.....	5
<i>Kaj se dogaja pred operativnim posegom?</i>	5
<i>Kako poteka operativni poseg?</i>	5
<i>Kakšne so nevarnosti operacije?</i>	5
<i>Kaj se dogaja po operaciji?</i>	6
<i>Kako skrbeti za gastrostomo?</i>	6
<i>Pričetek hranjenja po gastrostomi</i>	6
Hrana, hranjenje in zdravila.....	7
<i>Kakšna hrana je primerna za gastrostomo?</i>	7
<i>Bom še vedno imel občutek lakote in sitosti?</i>	7
<i>Kakšen je položaj telesa med hranjenjem?</i>	7
<i>Kakšno količino hrane naj si dam?</i>	7
<i>Lahko jem ali pijem na usta?</i>	7
<i>Kaj storim če sem žejen?</i>	7
<i>Kako ravnati s hrano?</i>	7
<i>Kako bom jemal zdravila?</i>	8

<i>Kako čistim pribor?</i>	8
Oskrba gastrostome	9
<i>Kako čistim okolico gastrostome?</i>	9
<i>Postopek dnevne oskrbe gastrostome</i>	9
<i>Kako preverim pravilen položaj gastrostome?</i>	9
<i>Kako preverim napolnjenost balončka?</i>	9
<i>Obračanje oz. rotiranje gastrostome</i>	9
Navodila za reševanje težav	10
<i>Zamašena cevka</i>	10
<i>Zatekanje ob gastrostomi</i>	10
<i>Rast granulacijskega tkiva (divje meso) ob gastrostomi</i>	11
<i>Zaostajanje hrane v želodcu in spahovanje</i>	11
<i>Slabost, bruhanje ali driska</i>	10
<i>Kaj storim če gastrostoma izpade?</i>	10
<i>Zaprtje</i>	11
Uporaba zdravil	12
<i>Zdravila, katera ni dovoljeno drobiti</i>	12
<i>Kapule, katerih vsebino je dovoljeno raztapljati</i>	12
<i>Zdravila, ki obstajajo v obliki tekočine/suspenzije/topnih tablet</i>	12
Navodilo za pripravo hrane	13
<i>Mesno – zelenjavni obrok</i>	13
<i>Mlečni obrok</i>	13
<i>Sadni obrok</i>	13

Kaj je gastrostoma?

Gastrostoma je kirurško narejena odprtina preko trebušne stene v želodec. Skozi odprtino uvedemo cevko, ki omogoča hranjenje neposredno v želodec.



Kako se pripravim na vstavev gastrostome?

Razmislite, kdo vam bo po operaciji nudil pomoč. Potrebovali boste počitek in pomoč pri vsakodnevni opravi, zato je priporočljivo, da upoštevate navodila, ki vam jih nudi zdravstveno osebje.

Kako naredimo gastrostomo?

Gastrostomo naredimo med krajšim operativnim posegom. Lahko jo naredimo v splošni tako, da odpremo trebuh, ali pa brez nje s pomočjo gastroskopije. Več informacij najdete v poglavju *Potek operativnega posega* na strani 4.

Ali obstajajo različne vrste gastrostom?

Da. Gastrostome delimo po tem kako jih naredimo in po vrsti cevke za hranjenje.

Zakaj potrebujem gastrostomo?

Gastrostomo naredimo, kadar ima človek težave s požiranjem oz. hranjenjem in drugih rešitev ni. Razlogi so različni in vključujejo bolezni požiralnika in želodca, lahko tudi zaradi nevroloških motenj pri požiranju. Vaš zdravnik vam bo natančno razložil zakaj je gastrostoma potrebna in koristna za vas. Preko nje boste dobili zadostno količino hranilnih snovi, ki jih potrebujete za vsakodnevno življenje.

Ali obstajajo komplikacije povezane z gastrostomo?

Obstajajo nekatere komplikacije, ki so povezane z gastrostomo. Komplikacije in njihovo reševanje je razloženo v poglavju *Navodila za reševanje težav* na strani 9.

Vrste gastrostom

Gastrostoma z operacijo	Perkutana endoskopska gastrostoma PEG
Vstavi se s pomočjo operativnega posega v splošni narkozi.	Vstavimo jo s pomočjo gastroskopa v lokalni anesteziji. Cevko za hranjenje vstavimo preko zareze na trebušni steni.
Cevka je različne debeline in je na notranji strani želodca pritrjena s pomočjo mehurčka napolnjenega z vodo na zunanji strani pa na podložko.	Cevka je pritrjena s pomočjo diska na notranji steni želodca, na zunanji strani pa ima podložko.
Cevko za hranjenje zamenjamo ali odstranimo s posrkanjem vode iz mehurčka. Koliko vode mora biti v mehurčku piše na cevki v ccm.	Cevko po potrebi lahko zamenja oziroma odstrani samo zdravnik.
Glede na tip gastrostome je včasih potreben priključek za hranjenje.	Glede na tip gastrostome je potreben priključek za hranjenje.
Cevka lahko ostane na mestu več mesecev ali celo let.	Na mestu lahko ostane več mesecev ali celo let.
	

Operativni poseg

Kaj se dogaja pred operativnim posegom?

Priporočljivo je, da se pred pričetkom posega pogovorite tako z zdravnikom kot tudi s svojci, ki vam bodo pomagali doma. Zdravnik vam bo natančno razložil poseg, zastavite lahko vprašanja, ki se vam porajajo in poveste o svojih skrbah.

Na oddelku vas bo obiskal tudi anesteziist, s katerim se boste pogovorili glede narkoze.

Mogoče bo potrebno, da vam pred posegom vzamemo kri za preiskave.

Če imate težave, kot npr. alergije, na to opozorite sestro in zdravnika.

Kakšne so nevarnosti operacije?

Vsaka operacija pomeni majhno tveganje za okužbo ali krvavitev. Tveganje, ki je zelo majhno pomeni tudi narkoza. Kirurg in anesteziist se bosta pred operacijo pogovorila z vami o tveganjih.

Po posegu lahko občutite glavobol, bolečine v grlu ali vrtoglavico. To so stranski učinki operacije, ki so kratkotrajni.

V primeru, da vam zdravnik najprej poskuša narediti perkutano edoskopsko gastrostomo in poseg ni uspešen, se lahko odloči za kirurško vstavitve gastrostome. To vam bo pred posegom tudi razložil.

Kako poteka operativni poseg?

Obstajata dva načina vstavitve gastrostome.

Prvi način je odprta ali kirurška gastrostoma. Postopek je izveden v splošni narkozi, pod katero zaspate, mišice se vam sprostijo in ne čutite nobenih bolečin. Kirurg naredi majhno odprtino na zgornjem delu trebuha in si prikaže želodec. Nato naredi odprtino v želodec in vanjo vstavi cevko, ki jo napelje skozi trebušno steno levo pod rebrenim lokom. Trebuh zašije, napihne mehurček in cevko pritrdi na podlogo.

Drugi krajši in bolj prijazen način je perkutana endoskopska gastrostoma (PEG). Postopek izvedemo v lokalni anesteziji. Zdravnik vam preko ust uvede gastroskop v želodec kot pri običajni gastroskopiji. Gastroskop je dolga ozka cev s kamero in lučko na koncu, ki omogoča, da zdravnik vidi notranjost vašega želodca. Zdravnik vam nato napolni želodec z zrakom, da postane večji. Preko trebušne stene, ki jo lokalno omrtni, v želodec zabode iglo, skozi njo uvede mehko žico, jo v želodcu ujame z gastroskopom in jo potegne do vaših ust. Na izvečeno žico naveže hranilno cevko in jo skozi usta, požiralnik in želodec potegne skozi odprtino na trebuhu. Cevko na koncu posega pritrdi na kožo s podložko.

Kaj se dogaja po operaciji?

V primeru, da vam gastrostomo vstavijo kirurško, ste nameščeni v sobo intenzivne nege. Dan ali dva v žilo prejimate infuzijo. Trebuh je po operaciji lahko rahlo rdeč ali iz rane zateka, kar se umiri v nekaj dneh. V primeru, da je prisotna bolečina, jo umirimo z zdravili.

Po posegu bo gastrostoma na vrečki

1. dan gastrostomo zapremo
2. dan damo odvajalo, nato 125ml gastrostomske hrane na 4h in čaj - skupaj 500ml hrane
3. dan 200ml/3h + čaj (1000ml hrane)
4. dan 250ml/2.5h + čaj (1500ml hrane)
5. dan 250ml/2h + čaj (2000ml hrane)

Medicinska sestra vas prične hraniti po cevki v želodec, hkrati pa dobite tudi vsa potrebna navodila za hranjenje in nego gastrostome. Čas hranjenja: običajno od 6h zjutraj do 22h zvečer (16 ur)

V bolnišnici ostanete naslednjih nekaj dni, kar je odvisno predvsem od vašega počutja.

Kako skrbeti za gastrostomo?

Medicinska sestra vas bo naučila kako skrbeti za gastrostomo. Pokazala vam bo kako čistiti kožo in skrbeti, da cevka ostane prehodna. Učenja bo precej, vendar želimo, da hranjenje pred odhodom domov obvladate in še v bolnici premagate prve težave. Ne pozabite, da lahko tudi od doma vedno pokličete zdravnika ali medicinsko sestro, če potrebujete pomoč ali nasvet.

Pričetek hranjenja po gastrostomi

Medicinska sestra se bo z vami pogovorila o najprimernejšem načinu hranjenja. To je odvisno od vašega zdravstvenega stanja, potreb in okoliščin v domačem okolju.

Hranjenja po gastrostomi, kar lahko poteka na različne načine, se boste pričeli učiti kmalu po operaciji.

Hranjenje v bolusu pomeni aplikacijo določene količine hrane, ki si jo preko brizgalke daste v enkratnem odmerku,

Hrano lahko s pomočjo brizgalke potiskate po cevki ali pa pustite, da po principu gravitacije teče sama. Hitrost prilagajate z dviganjem oziroma spuščanjem brizgalke. Pomembno je, da cevko pred obrokom in po obroku sperete z mlačno vodo.



Kontinuirano hranjenje poteka počasi, običajno več ur in zanj potrebujete električno črpalko.

Za hranjenje se uporablja posebna tekoča hrana, ki vsebuje vse ali večino potrebnih hranilnih snovi in jo lahko kupite v lekarni. Po določenih postopkih jo lahko pripravite tudi doma. Za to pa je potrebna velika pazljivost pri izboru živil in pripravi hrane.

Hrana, hranjenje in zdravila

Kakšna hrana je primerna za gastrostomo?

INDUSTRIJSKO PRIPRAVLJENA HRANA je najbolj priporočljiva. Zagotavlja uravnoteženo prehrano in vsebuje vse potrebne vitamine in minerale. Nekatere vrste hrane vsebujejo tudi vlaknine, ki ohranjajo normalno delovanje črevesja, čeprav ne morete jesti sadja, zelenjave in druge hrane bogate z vlakninami. Hrano lahko kupite v lekarni. Najbolj poznane znamke z ali brez vlaknin so med drugim: Ensure, Jevity, Nutricomb, Prosure. Najpogosteje so v pločevinkah po 200ml in vsebujejo 1kcal/ml.

DOMA PRIPRAVLJENA HRANA je prav tako primerna, vendar zahteva natančno pripravo. Predhodno jo morate skuhati in prepasirati, nato pa primerno razredčiti, da se cevka ne bi zamašila. Pred odhodom domov imate možnost, da se posvetujete z medicinsko sestro dietetikom in skupaj sestavite plan prehranjevanja, ki vam najbolj ustreza.

Bom še vedno imel občutek lakote in sitosti?

Da. Želodec se bo še naprej polnil in praznil kot običajno, ter imeli boste normalen občutek lakote in sitosti.

Kakšen je položaj telesa med hranjenjem?

Hranite se v sedečem položaju, polsede oz. z vsaj 30 stopinj dvignjenim vzglavjem. Položaj naj ostane enak vsaj še 30 do 60 minut po hranjenju. S tem preprečite, da bi hrana zatekala nazaj in vam zašla v sapnik, kar lahko povzroči pljučnico.

Kakšno količino hrane naj si dam?

Dnevna količina hrane in število obrokov je odvisno od vašega zdravstvenega stanja in mnogih drugih dejavnikov. Zdravnik in medicinska sestra vam bosta svetovala kakšna količina je najprimernejša za vas. Običajna količina obroka je od 250ml do 500ml in sicer vsake 4 do 6 ure.

Lahko jem ali pijem na usta?

Če lahko požirate in vam hrana ne zastaja v požiralniku ter povzroča neugodnosti, je dovoljeno uživanje hrane na usta. V takem primeru je hrana po gastrostomi le dodatek.

Kaj storim če sem žejen?

Če tekočin ne morete uživati na usta, si med obroki dodajajte tekočine po gastrostomi, kar bo ublažilo žejo. Redno vzdržujte ustno higieno, umivajte si zobe in vlažite ustnice.

Kako ravnati s hrano?

Pred rokovanjem s hrano je nujna natančna higiena rok. Hrana naj ima sobno temperaturo. Ostanek hrane nujno hranite v hladilniku in jo 30 minut pred obrokom pogrejte na sobno temperaturo. V pregreti in nepravilno hranjeni hrani se razmnožijo bakterije, ki povzročajo prebavne motnje. Vse ostanke hrane po 24 urah zavržite!

Kako bom jemal zdravila?

Zdravila si prav tako dajete preko gastrostome. Vedeti morate ali jih je dovoljeno drobiti in ali mogoče obstajajo v tekoči obliki. Vsako tableto posebej raztopite s 5 do 20 ml vode in vbrizgajte po cevki. Cevko med vsakim zdravilom sperite z 20 ml vode. V lekarni lahko kupite drobilec tablet, ki vam bo delo olajšal.

Kako čistim pribor?

Po vsakem hranjenju sperite cevko s 30 do 50 ml mlačne vode, da odstranite obloge, ki bi jo lahko zamašile. Nekateri priporočajo občasno spiranje s Coca Colo. Brizgalko po vsakem hranjenju dobro sperite in jo osušite. Priporočljivo je da jo enkrat dnevno prekuhate ali za 10 minut namočite v okisani vodi (1:4), ter nato dobro sperete in osušite.

Oskrba gastrostome

Kako čistim okolico gastrostome?

Nega vstopnega mesta gastrostome je zahtevnejša v prvih tednih po vstavitvi. Preveze bo opravljala vaša patronažna sestra oziroma družinski zdravnik. Kasneje, ko se vstopno mesto zaceli pa postane nega enostavna. Okolico vstopnega mesta vsakodnevno očistite z mokro gazo. Dovoljena je uporaba blagega mila. Po oskrbi okolico temeljito osušite. (Uporabite sušilec za lase).

Postopek dnevne oskrbe gastrostome

1. Pred rokovanjem z gastrostomo temeljito umijte roke.
2. Po hranjenju preverite kožo v okolici stome in se prepričajte, da ni zatekanja tekočine. Koža mora biti suha.
3. Nežno očistite kožo v okolici stome, zavrtite cevko in preverite oznake, ki določajo globino.
4. Vsak dan ali po potrebi zamenjajte prevezo v okolici stome.

Kako preverim pravilen položaj gastrostome?

Pred vsakim hranjenjem preverite ali cevka ni zamašena in se ni premaknila iz položaja v želodcu. To storite tako, da cevko rahlo povlečete navzven (balonček se mora naslanjati na želodčno steno). Brizgo nastavite na cevko in bat povlečete navzven. Običajno se pojavi želodčna vsebina (razen v primeru, da je želodec prazen), ki jo vbrizgate nazaj v želodec in cevko prebrizgate še z 20 ml vode. Preverite oznako globine. Sedaj lahko pričnete s hranjenjem.

Kako preverim napolnjenost balončka?

Priporoča se, da enkrat tedensko preverite količino vode v balončku in jo po potrebi dopolnite. Tekoča voda iz pipe ali fiziološka raztopina za ta postopek nista primerni, ker vsebujeta soli, minerale in druge primesi, ki balonček zamašijo. Uporabite sterilno destilirano vodo. Polnjenje balončka z zrakom za ta postopek prav tako ni primerno. Balonček preverjate na obarvanem kraku gastrostome. **POZOR: Na ta krak nikdar ne dajajte hrane!**

Obračanje oz . rotiranje gastrostome

Z vsakodnevnim nežnim obračanjem gastrostome preprečite naraščanje tkiva na cevko, pritiske cevke na kožo in posledične poškodbe kože, ter omogočite da zrak kroži.

Navodila za reševanje težav

Zamašena cevka

Najpogostejša težava, ki nastopi ob hranjenju po gastrostomi, je zamašena cevka. Nujno je torej, da zaplet poskušate preprečiti. Cevko prebrizgajte pred in po vsakem hranjenju, dajanju zdravil ali kadar preverjate želodčne zaostanke. V primeru, da se cevka zamaši, napolnite brizgalko s toplo vodo in z nežnim pritiskanjem in aspiracijo poskusite odstraniti zaporo. Če je zapora nad nivojem kože, cevko nežno masirajte med prsti in nadaljujte s prejšnjim postopkom. Izogibajte se močnim pritiskom ali uporabi ostrih predmetov z namenom, da cevko odmašite. Poiščite pomoč zdravnika, če zapleta ne uspete odpraviti.

Zatekanje ob gastrostomi

Povsem običajno je, da ob vstopnem mestu gastrostome rahlo zateka. Gaza tako zatekanje zlahka posrka. V primeru, da je zatekanje želodčnega soka močnejše, ker se je ali balonček oddaljil od želodčne stene ali je plastični disk previsoko nad nivojem kože, lahko pride do poškodbe kože oz. vnetja. Kožo v okolici morate zato pogosteje čistiti in jo zaščititi z zaščitno kremo ali oblogo. Zatekanje se lahko pojavi tudi zaradi razširjenega vstopnega mesta v primeru, da ste izgubili na teži ali je počil balonček, je vaš želodec prepoln ali pa mogoče že dalj časa niste odvajali blata. Pomembno je ugotoviti vzrok in ga odpraviti. Posvetujte se z zdravnikom, saj je mogoče, da je gastrostoma potrebno zamenjati.

Slabost, bruhanje ali driska

Številni so vzroki, ki povzročajo te vrste težave, zato bodite pozorni, kadar pri hranjenju uvajate spremembe. Težave lahko povzroči prehitra aplikacija hrane ali preveč hrane v enkratnem odmerku. Vzemite si čas in mogoče raje zmanjšajte količino hrane ter povečajte število obrokov. Pomembno je, da je hrana dovolj kalorična, ne sme biti pa "premočna". Pazite, da temperatura hrane ni pod sobno temperaturo in jo hranite v hladilniku, če je pripravljena vnaprej, saj se bakterije v ugodnih pogojih zelo hitro razmnožijo. Močne začimbe, ne prija vsakemu želodcu, zato se jih raje izogibajte. Ste dobili ново zdravilo in so se pojavile težave? Znano je, da nekatera zdravila povečujejo možnost za pojavljanje tovrstnih težav. Sem sodijo antibiotiki, nekatera zdravila za zdravljenje srčnih težav, zdravila v tekoči obliki, ki vsebujejo sorbitol. Če je mogoče, naj vam zdravnik predpiše drugo zdravilo.

Kaj storim če gastrostoma izpade?

Gastrostoma je iz notranje strani želodca utrjena z balončkom, na površini kože pa s plastičnim diskom, zato je verjetnost da izpade majhna. Običajno se to zgodi, kadar počí balonček. V tem primeru odprtino zaščitite z debelejšo gazo ali brisačo, ki bo vpijala izločke in se kar najhitreje odpravite do zdravnika, ki vam je gastrostomo vstavil. Zapomnite si, da je hitrost pomembna, saj se odprtina zapre že v nekaj urah in potrebna je ponovna operacija. Cevko, ki je izpadla, lahko poskusite nežno namestiti v odprtino tudi sami, jo pritrdite in nato poiščete pomoč zdravnika.

Rast granulacijskega tkiva (divje meso) ob gastrostomi Zaprtnje

Včasih prične ob vstopnem mestu gastrostome rasti svetlo rdečkasto tkivo, ki rado zakrvavi, z njim pa se lahko poveča tudi zatekanje ob gastrostomi. Vzroki, ki pripeljejo do tega so različni. Ali telo zavrača tujek (gastrostomsko cevko) ali se cevka ne prilega dobro in na mestu nastaja trenje. Občasno je vzrok za rast tkiva tudi čiščenje okolice s hidrogen peroksidom. Vstopno mesto poskusite obdržati čimbolj suho in čisto, utrdite cevko in poiščite strokovno pomoč, kjer vam bodo s srebrovim nitratom (lapis) razraščeno tkivo odstranili.



Ali vaša hrana vsebuje dovolj vlaknin in tekočin? Izbirajte živila z več vlakninami in povečajte količino tekočin. Poskusite z dodajanjem vode iz suhih sliv. Včasih je potrebno tudi odvajalo, zato se posvetujte z zdravnikom. Pri dolgotrajnejšem zaprtju se težave stopnjujejo, trebuh lahko postane napet, zatekanje hrane in želodčnega soka ob gastrostomi se poveča, zato je pomembno, da ste pozorni na redno odvajanje.

Zaostajanje hrane v želodcu in spahovanje

Pred hranjenjem preverite zaostanke hrane, ki lahko ostanejo od prejšnjega obroka, saj je mogoče, da se želodec ne prazni dovolj hitro. V primeru, da se zaostanki ponavljajo, se posvetujte z zdravnikom, ki lahko predpiše zdravila za boljše praznjenje želodca. Količino obroka zmanjšajte in povečajte število obrokov. Hrano si dajajte v sedečem položaju ali vsaj z dvignjenim vzglavjem. Po obroku ostanite v pokončnem položaju vsaj še 30 minut.

Uporaba zdravil

Zdravila, katera ni dovoljeno drobiti

- Aminophyllin
- Dulcolax
- Naklofen, Olfen, Voltaren
- Aldizem
- Gasec, Ortanol, Utop, Ulzol

Kapule, katerih vsebino je dovoljeno raztapljati

- Indometacin
- Adalat, Cordipin, Nifecard

Zdravila, ki obstajajo v obliki tekočine/suspenzije/topnih tablet

- Moduretic
- Aspirin plus C, Coldrex, Daleron C, Lekadol plus C, Plivit C
- Aspirin, Andol
- Plivadon, Cafetin
- Asasantin, Persantin
- Železov fumerat
- Lasix
- Seldiar
- Degan, Reglan
- Kapanol, Meslon, Sevredol, Substitol, TST Continus, Opijeva tinktura
- Multivitaminski pripravki
- Panadol, Saridon, Plivadon, Lekadol
- Natrijev klorid
- Alpicort F
- Propanolol
- Ranital, Uran
- Sulfasalazin,
- Teotard
- Mnogi antibiotiki

Navodilo za pripravo hrane

Sondna hrana je sestavljena iz po sestavi različnih obrokov (mesno – zelenjavni, sadni, mlečni obrok). Število in količina obrokov se prilagaja posamezniku (4 – 10 obrokov).

Mesno – zelenjavni obrok

- ❖ 30 g kuhanega piščančjega mesa (pol bedra),
- ❖ 30 g zelenjave (špinača, zelje, koleraba, korenje, cvetača, bučke),
- ❖ 10 g olja (ena čajna žlička),
- ❖ 30 g mleka v prahu (6 meric),
- ❖ 150 ml juhe.

Mlečni obrok

- ❖ 50 g mleka v prahu (10 meric),
- ❖ 30 g sladkorja (3 čajne žličke),
- ❖ 10 g kosmičev (1 velika žlica) – zdrobovi kosmiči, čokolino, medolino, grisko, rižko, vanilko....,
- ❖ 5 g olja (pol čajne žličke).

Sadni obrok

- ❖ 50 g sadja ali kompota (jagode, hruške, jabolka, pomaranče, grozdje, marelice, breskve...),
- ❖ 50 g jogurta (¼ lončka),
- ❖ 30 g sladkorja (3 čajne žličke),
- ❖ 10 ml sladke smetane (smetano dodate po miksanju).

Hrano pripravljate tako, da naštete sestavine miksate v mešalniku in precedite skozi gosto žičnato cedilo. Najbolje je, da pripravljate vsak obrok sproti, sicer ga hranite v hladilniku.