Zásady hygieny a bezpečnosti stravy

Rady pre pacienta

Bylinné prípravky sa neodporúčajú, lebo môžu obsahovať toxické nečistoty alebo huby, kvasinky, plesne a baktérie. Neodporúča sa tiež svojvoľne užívať vysoké dávky vitamínov a minerálov (napr. vo forme tabliet), keďže môžu zasahovať do účinku rôznych liekov alebo môžu byť škodlivé pre mnohé orgány, najmä pre pečeň a obličky.

V priebehu prvých 3 mesiacov od transplantácie je potrebné vylúčiť zo stravy aj iné potraviny (stravu, ktorá nadúva alebo má vysoký obsah tukov). Zvláštnu diétu majú pacienti s črevnou formou reakcie štepu proti hostiteľovi, či pacienti ošetrovaní v tzv. sterilnom režime. V rôznych fázach liečby môžu nastať komplikácie, ktoré vyžadujú dodržovanie diabetickej a pečeň šetriacej diéty. V takejto situácii je niekedy veľmi ťažké skombinovať diétu s nízkobaktériovou stravou, aby pacientovi zostali ešte nejaké vhodné potraviny.

Špeciálne pripomienky k užívaniu liekov

- grapefruit je najlepšie úplne vylúčiť z potravy, ak ho občas chcete jesť, tak vždy najmenej 2 hodiny po užití liekov (ovplyvňuje metabolizmus liekov)
- pri užívaní cyklosporínu A zvýšte príjem vody a iných tekutín
- pri liečbe kortikoidmi obmedzujte sladkosti
- ak dostávate posakonazol v rámci prevencie alebo liečby plesňovej infekcie, užívajte ho vždy s výživným jedlom alebo nutričným doplnkom, aby sa zabezpečilo dostatočné vstrebávanie a účinnosť lieku
- ak užívate trimethoprim - sulfamethoxazol v rámci prevencie pneumocystovej infekcie, vylúčte kyslé jedlá

ÚVOD

Táto publikácia bola pripravená pre pacientov a ich rodinných príslušníkov, ktorí majú zvýšené riziko infekcií, prenosných stravou. Uvedené hygienické zásady tzv. bezpečného stravovania sa odporúčajú pre pacientov s útlmom kostnej drene, po chemoterapii a rádioterapii (ožarovaní) a po transplantácii krvotvorných buniek (z kostnej drene, periférnej alebo pupočníkovej krvi).

Mikroorganizmy (baktérie, kvasinky, plesne, vírusy a parazity) sa môžu do stravy dostať pri manipulácii s potravinami, z vonkajšieho prostredia (napr. z nečistej pracovnej dosky) alebo sú prítomné v bežne používaných potravinách. Väčšina týchto mikróbov nie je nebezpečná pre zdravé osoby. Pacienti po chemoterapii alebo po transplantácii krvotvorných buniek majú však veľmi zníženú obranyschopnosť (oslabený imunitný systém), preto nie je ich organizmus schopný účinne bojovať proti infekcii.

Publikácia poskytne vám i vašim rodinným príslušníkom odporučenia, ako zabezpečiť bezpečnú stravu počas pobytu v nemocnici, ale najmä počas liečby a zotavovania sa v domácich podmienkach, vrátane vhodného zaobchádzania s potravinami a ich skladovania. Obsahujú tiež zoznam tzv. zakázaných a povolených potravín, ktorý vám pomôže rýchlejšie sa zorientovať v tejto problematike.

Stupeň požadovaných diétnych obmedzení sa môže líšiť v závislosti od vášho zdravotného stavu a typu podanej liečby. Zásady bezpečného stravovania preto vždy prekonzultujte so svojím lekárom - špecialistom, ktorý má úplné informácie o vašej diagnóze a zdravotnom stave.

Informačná brožúrka pre pacientov vznikla v spolupráci s autorkou:

MUDr. Eva Bojtárová, PhD.,
KHaT LFUK, SZU a UN Bratislava,
Nemocnica sv. Cyrila a Metoda,
Bratislava

PREČO JE DÔLEŽITEJŠIA BEZPEČNÁ STRAVA?

Infekcie prenosné stravou vznikajú u hematologických pacientov z dvoch príčin:

1. celkový počet bielych krviniek a počet tzv. neutrofilov (druh bielych krviniek), ktoré zvyčajne "bojujú" proti nebezpečným mikróbom v strave, je znížený (neutropénia),
2. výstelka tráviaceho traktu, ktorá zvyčajne pôsobí ako bariéra medzi mikróbami a krvným prúdom, je po chemoterapii a rádioterapii poškodená a tak niektoré baktérie a huby prenikajú cez túto bariéru do krvi.

V priebehu liečby a často aj po jej ukončení je preto nevyhnutné dodržovať prísne hygienické pravidlá a jesť tzv. bezpečnú stravu (označuje sa niekedy aj ako nízkobaktériová alebo dekontaminovaná strava). Z jedla treba úplne vylúčiť potraviny, u ktorých je vysoké riziko, že sú kontaminované baktériami alebo inými mikróbami, vyvolávajúcimi infekcie. Dobré pravidlo, ktoré treba dodržať, je: jesť len také potraviny, ktoré boli čerstvo pripravené v čistom prostredí a ktoré nestáli dlhší čas. Nerešpektovanie týchto zásad môže viesť ku vzniku závažných baktériových, plesňových a vírusových infekcií.

Ďalšie odporučenia pre pacientov po transplantácii krvotvorných buniek

Pacienti po alogénnej transplantácii (od iného jedinca) majú najväčšie riziko infekcií počas prvých troch mesiacov ("prvých 100 dní"), kým sa počet bielych krviniek neustáli na normálnych hodnotách. Ak pacient dostáva imunosupresívnu liečbu (lieky, ktoré potláčajú imunitný systém) alebo má chronickú reakciu štepu proti hostiteľovi, je ohrozený infekčnými komplikáciami oveľa dlhší čas (aj napriek normálnemu počtu bielych krviniek). Preto sa odporúča u transplantovaných pacientov dodržovať prísne hygienické a diétne zásady, až kým sa neukončí imunosupresívna liečba (minimálne šesť mesiacov po transplantácii). Diétne obmedzenia sa stávajú postupne menej prísnymi. Konečnú zodpovednosť za určenie termínu, kedy sa bezpečne preruší diétny režim, má lekár transplantačného centra.

Pacienti po autológnej transplantácii (transplantácii vlastných buniek) majú nižšie riziko vzniku infekcií, preto sa odporúča tzv. bezpečná strava počas 1 mesiaca od transplantácie.

Pre zotavenie organizmu a obnovu imunitného systému po transplantácii je dôležité, aby strava zabezpečila aj dostatočnú výživu - primeraný príjem kalórií, bielkovín, vitamínov a minerálov. Liečba však často nepriaznivo postihne chuť do jedla a schopnosť jesť a tráviť potravu. Príjem potravy sťažuje u niektorých pacientov zmena chute a vône jedla, pocit na vracanie, suchosť v ústach alebo ťažkosti s prehĺtaním. Ak nemáte chuť do jedla, je užitočné jesť malé porcie počas dňa a nie tri hlavné jedlá. Vhodné sú výživové doplnky, ktoré sú na predpis. Majte pri sebe rôzne druhy malých maškŕt (sušienky, piškóty, banán…) pre prípad, že cítite hlad. Potrebné je zvýšiť príjem tekutín na prevenciu dehydratácie a pre dostatočné zapíjanie liekov.

DOVOLENÉ

VAJCIA
vajcia uvarené na tvrdo (variť aspoň 10 min.)
vaječná omeleta - dobre upečená

KORENINY A POCHUTINY
všetky, ak sú uvarené v jedle
soľ, kečup, horčica, sójová omáčka, ocot, olivy, kyslé uhorky zavarené (nie kvasené)

SLADKOSTI
tvrdé cukríky, čokoláda, med pasterizovaný, bábovka, závin, sušienky, keksy, piškóty, ovocný alebo maslový domáci koláč, balená zmrzlina, ovocná dreň (sorbet), nanuk

NÁPOJE
prevarená alebo filtrovaná voda z vodovodu, varená instantná káva a čaj, varené bylinkové čaje, balená voda, minerálka, malinovky, džúsy

TUKY A OLEJE
rastlinný olej, margarín, balené maslo a bravčová masť

INÉ
pražené orechy

ZAKÁZANÉ

VAJCIA
surové vajcia, vajcia nedostatočne uvarené (na mäkko, volské oko, miešané vajcia - praženica), slabo prepečená omeleta, domáca majonéza, holandská omáčka

KORENINY A POCHUTINY
bylinky a koreniny pridané do jedla po uvarení, bylinné prípravky, majonéza, holandská omáčka, nevarené droždie

SLADKOSTI
krémové domáce zákusky, kupované zákusky a torty, pečivo plnené krémom, strojová alebo domáca zmrzlina a sorbet, nevarený surový med, plásty, plnené cukríky (fourré)

NÁPOJE
voda zo studní, fontánok na pitie a iných prírodných zdrojov, studený čaj, nebalené (rozlievané) džúsy, nedávať plátky citrónu a ľad do nápojov, alkohol, nepasterizované ovocné šťavy, sýtené nápoje

TUKY A OLEJE
domáce maslo a masť (s výnimkou varených a pečených jedál), domáca majonéza, kyslá smotana, dressingy, maslové krémy

INÉ
pražené orechy v škrupine (pistácie), nepražené (surové) orechy, mandle, hrozienka, kokosové orechy, figy, popcorn, tepelne neupravené kakao, mak

ČO JE BEZPEČNÁ STRAVA?

Bezpečná strava je založená na príjme potravín, ktoré ideálne neobsahujú žiadne baktérie a plesne. Zjednodušene povedané, ide o príjem takých potravín, u ktorých sa tepelnou úpravou zlikvidovali baktérie a ich kultúry (aj tie, ktoré sú za iných okolností zdraviu prospešné). Ak máte slabý imunitný systém, dodržovanie tejto diéty zníži riziko, že ochoriete z potravy. V tomto prípade je nutné zabudnúť na propagovanú tzv. zdravú výživu s "aktívnymi" alebo "živými" kultúrami (probiotikami), ovsenými vločkami, ale aj čerstvým ovocím a surovou zeleninou, ktoré sa nedajú olúpať!

Baktérie a plesne sú totiž najčastejšie prítomné v surovej strave, pričom ich ničí dôkladné varenie. Napr. čerstvá zelenina by sa mala variť, až kým zmäkne, mäso by malo byť dostatočne uvarené alebo prepečené (aby nemalo ružovú farbu) a vajcia by sa mali variť, až kým žĺtok nie je tuhý. Určité potraviny (mlieko a mliečne výrobky) by mali byť ošetrené metódou, známou ako pasterizácia. Pasterizácia krátko vystaví potraviny vysokej teplote, ktorá zabíja všetky baktérie bez varenia potravín. Všímajte si mliečne výrobky, džúsy a šťavy, či majú na obale označenie "pasterizované".

Vo všeobecnosti patria medzi vhodné potraviny tie, ktoré sú konzervované, potraviny vákuovo balené, tepelne spracované, sterilizované, pasterizované, hlbokozmrazené a potraviny s dlhou trvanlivosťou.

Pri tepelnom spracovaní musí jedlo prejsť bodom varu. Aj takto spracované potraviny sa však po krátkom čase pokazia, preto je nutné skonzumovať ich okamžite alebo uchovávať v chladničke a spotrebovať do 24 hodín. Baktérie, plesne a ostatné choroboplodné mikróby potrebujú k svojmu rastu tri veci: čas, potravu a vlhkosť. Dobrou správou je, že ich rast sa výrazne spomalí, keď je teplota prostredia nižšia ako 7°C alebo vyššia ako 60°C. Potraviny skladované medzi týmito dvomi teplotami sú v tzv. "nebezpečnej zóne".

KVASINKY A PLESNE V POTRAVINÁCH A PROSTREDÍ

Kvasinky (Candida) sa môžu prenášať rukami, preto by si pacienti a ľudia, ktorí s nimi prichádzajú do kontaktu, mali často a dôkladne umývať ruky. Plesne môžu byť prítomné napr. v korení a niektoré z nich sa nedajú zneškodniť ani prevarením potravy, preto je nutné obmedziť koreniny. V ovzduší sa plesne vyskytujú vo forme spór, preto môže plesňová infekcia u osôb s oslabenou imunitou vzniknúť aj po ich vdýchnutí, alebo pri priamom kontakte.

Okrem vzduchu môže byť zdrojom plesňovej infekcie, ale aj infekcie, vyvolanej baktériami, vírusmi a parazitmi, tiež voda a nápoje. Pacienti nemôžu piť vodu zo studní a z neznámych zdrojov. Voda z verejného vodovodu by mala byť bezpečná, ale nemusí byť úplne očistená od niektorých húb (napr. Cryptosporidium), preto sa odporúča pred pitím vodu variť aspoň 1 minútu a používať vodné filtre (avšak väčšina týchto filtrov nie je schopná odstrániť menšie mikróby - baktérie a vírusy). Pacienti môžu piť vodu vo fľašiach, sódu, minerálku, ovocné nápoje a malinovky (v originálnom balení), pasterizované ovocné a zeleninové šťavy, ktoré nemusia byť pred otvorením chladené (v obchode sú uskladnené na policiach).

Ovocie, zeleninu a iné potraviny s plesňou na povrchu sa nesmú konzumovať, treba ich neodkladne celé vyhodiť. Neodporúča sa konzumácia mäkkých syrov (brie, feta), syrov s plesňou (s modrou plesňou, rokfort, gorgonzola) a syrov s nevarenou zeleninou.

DOVOLENÉ

RYBY
čerstvé, mrazené a konzervované, ryby po dostatočnej tepelnej úprave, rybie konzervy (tuniak, sardinky)

ZELENINA
všetky druhy varenej alebo dusenej čerstvej a mrazenej zeleniny, zeleninové polievky, šaláty z varenej zeleniny, surová zelenina po dôkladnom umytí, ktorá sa dá olúpať (paradajky, uhorky, mrkva, kaleráb…), varené strukoviny (fazuľa, šošovica), pasterizované zeleninové džúsy, zemiaky

OVOCIE
konzervované a mrazené ovocie, džemy, pasterizované ovocné džúsy, dobre umyté čerstvé ovocie, ktoré sa dá olúpať (banány, jablko)

CHLIEB A MÚČNE JEDLÁ
čerstvý chlieb, rožky, žemle (okrem pečiva so surovými semienkami alebo zrnami), palacinky, toasty, croisanty (bez krémovej plnky), krekery a praclíky, varené a hotové cereálie (bez surových orechov alebo ovsa), varené cestoviny, ryža

ZAKÁZANÉ

RYBY
surové alebo nedostatočne uvarené (sushi, ustrice), solené, marinované (zaviná̌če), studené údené (losos, makrela), sušené ryby, kaviár, mäkkýše a kôrovce (garnáty, mušle)

ZELENINA
surová zelenina, ktorá sa nedá dobre umyť a olúpať (hlávkový šalát, čínska kapusta, cibuľa, cesnak, zeler), surové bylinky a výhonky, šaláty v bufetoch, lahôdkach a z tzv. švédskych stolov, nepasterizované zeleninové džúsy a zelenina konzervovaná kvasením (kapusta, uhorky, hríby)

OVOCIE
čerstvé mäkké bobuľové ovocie, ktoré sa nedá olúpať (jahody, maliny, ríbezle, hrozno, čerešne, slivky, čučoriedky…), nepasterizované ovocné džúsy, sušené ovocie a výrobky, ktoré ho obsahujú (müsli, cukrovinky), ovocie s plesňou alebo inak poškodeným povrchom

CHLIEB A MÚČNE JEDLÁ
chlieb a cereálie so surovými zrnami, semienkami alebo orechami, surový ovos, tepelne neupravené müsli, ovsené vločky, chlieb a pečivo v igelitových sáčkoch (nebezpečenstvo plesní), šišky plnené krémom (nechladené), pizza

ZOZNAM DOVOLENÝCH A ZAKÁZANÝCH POTRAVÍN

V nasledujúcej časti je zoznam rizikových potravín, ktoré často obsahujú mikróby, vyvolávajúce infekcie. Okrem týchto uvedených potravín, vám lekár môže odporučiť alebo zakázať aj ďalšie. Aby ste získali úplný zoznam "zakázaných potravín", prediskutujte zásady bezpečného stravovania po prečítaní podrobne s vaším lekárom.

DOVOLENÉ

MLIEČNE VÝROBKY

mlieko pasterizované, ultra vysoko zahriate (trvanlivé), pasterizované mliečne výrobky (sladká smotana, termizovaný tvaroh, pudingy), sójové mlieko, kakao, balené tvrdé a polomäkké syry vyrobené z pasterizovaného mlieka (jemný čedar, eidam, mozarella), pasterizovaný čerstvý syr (cottage, ricotta), pasterizované alebo varené tofu, tavené syry

MÄSO

dobre uvarené/upečené mäso, šunka, saláma vákuovo balená, mäsové konzervy, paštéty v konzervách a sklených pohároch (ktoré sa nemusia zamraziť), tepelne upravené údeniny (párky, dusená šunka, hydinové salámy)

ZAKÁZANÉ

MLIEČNE VÝROBKY

nepasterizované alebo surové mlieko (domáce), mliečne produkty z nepasterizovaného mlieka (domáci tvaroh, syry, parmezán, ovčí syr, kozí syr, bryndza), pudingy, krémy a krájané syry v lahôdkach, nedostatočne uvarené tofu (variť minimálne 5 minút vo vode alebo bujóne), mäkké zrelé syry (brie, camembert, feta), plesňové syry (syry s modrou plesňou, gorgonzola, rokfort, hermelín, niva), pikantný čedar, syry s korením alebo nevarenou zeleninou, jogurty so živými kultúrami (bio), kyslá smotana, probiotické nápoje (actimel a pod.), kefír, acidofilné mlieko

MÄSO

surové alebo nedostatočne uvarené/upečené mäso (je ešte ružové), grilované mäso, varené/pečené mäso z lahôdok a polotovary (krájané salámy a šunka) z lahôdok a supermarketov, údeniny s plesňou na obale (maďarská saláma), údeniny vyrobené sušením surového mäsa (parmská šunka, lovecká saláma, čabajka…), domáce paštéty a údené mäso, tlačenka, polotovary: sekaná, hamburger

ZÁSADY BEZPEČNEJ STRAVY - VŠEOBECNÉ ODPORUČENIA

NÁKUP POTRAVÍN

- skontrolujte dátum výroby a spotreby, kupujte len čerstvé potraviny
- nekupujte potraviny s poškodeným a porušeným obalom, vyduté, hrdzavé a veľmi preliačené konzervy, jedlo z preplnených chladiacich boxov alebo mrazničiek (potraviny v nich nemusia byť dostatočne schladené)
- nenakupujte v obchodoch, v ktorých skladujú surové a varené jedlá v tej istej chladničke alebo pulte bez oddeľujúcej priehradky, ani neumiestňujte surové a hotové jedlá do tej istej tašky
- nekupujte prasknuté alebo nechladené vajcia
- nekupujte ovocie a zeleninu s poškodeným povrchom
- v pekárni nekupujte koláče a pečivo s nechladeným krémom alebo pudingom
- chladené a mrazené potraviny kupujte ako posledné (najmä v lete) a použite (ak je to možné) chladiacu tašku, po príchode domov ich čo najskôr uskladnite
- syry, šunku, varené/pečené mäso nekupujte v lahôdkach alebo bufetoch, kupujte len výrobky vákuovo balené alebo v inom originálnom obale

USKLADNENIE

- v chladničke by sa mala udržovať teplota 0°C až 5°C
- v mrazničke by mala byť teplota -18°C alebo nižšia
- zabráňte kontaktu varenej a surovej stravy. Neprikryté surové mäso alebo rozmrazované potraviny môžu kontaminovať ostatné potraviny mikróbami, preto varené jedlá skladujte vo vrchnej časti chladničky nad surovými potravinami, ktoré umiestnite v spodnej časti chladničky v prikrytej nádobe, aby sa zabránilo stekaniu vody (nie v blízkosti surového ovocia a zeleniny)
- rýchlo sa kaziace potraviny nenechávajte mimo chladničky dlhšie ako 2 hodiny
- nejedzte potraviny, ktoré rýchlo podliehajú skaze, ak boli uložené v chladničke dlhšie ako tri dni
- neprepĺňajte chladničku a mrazničku, lebo to zvyšuje teplotu
- vajcia skladujte vždy v chladničke vo vyhradenom priestore

PRÍPRAVA STRAVY

- dôkladne a často si umývajte ruky s teplou vodou a mydlom - pred, v priebehu a po príprave stravy (platí pre všetkých členov domácnosti, ktorí pripravujú jedlo)
- ruky sa musia vždy umyť nielen po použití toalety, ale aj po kýchaní a dotyku zvierat, vlasov, odpadkov alebo surovej stravy
- nepoužívajte kuchynské utierky na osušenie rúk, používajte osobitný uterák alebo papierovú utierku
- utierky a špongie pravidelne dezinfikujte a vymieňajte
- používajte samostatné dosky na krájanie pre varené a surové potraviny, aby ste zabránili vzájomnej kontaminácii potravy, ideálne z plastu (sú hygienickejšie)
- pravidelne dezinfikujte pracovné plochy, najmä po príprave surového mäsa, hydiny alebo rýb
- umyte povrch konzervy, fľaše a otvárač na konzervy pred a po použití
- nepoužívajte surové vajcia do nevarenej stravy, nakoľko surové vajcia sú výbornou pôdou pre rast baktérií (Salmonella)
- nenechávajte vajcia, vaječné zmesi alebo pripravené vaječné pokrmy ležať pri izbovej teplote viac ako hodinu
- mäso a ryby rozmrazujte v chladničke (baktérie sa rýchlo množia pri izbovej teplote), z časových dôvodov možno rozmraziť mäso v mikrovlnke, ale musí sa potom urýchlene uvariť alebo upiecť
- VYHOĎTE POTRAVINY, NA KTORÝCH JE PLESEŇ!
- NIKDY NEOCHUTNÁVAJTE STRAVU, KTORÁ NEZVYČAJNE VYZERÁ ALEBO PÁCHNE!
- nekonzumujte jedlo, o ktorom neviete, ako bolo pripravené alebo ako dlho ležalo mimo chladničky
- uprednostňujte čerstvé jedlá, jedlá ohrievajte maximálne raz, nikdy opäť nezmrazujte rozmrazené potraviny

VARENIE STRAVY

- stravu vždy dôkladne tepelne spracujte, všetky druhy mäsa a rýb dostatočne uvarte a pečte (kým nie sú ružové a šťava zostane číra)
- ovocie a zeleninu dôkladne umyte pod tečúcou studenou vodou pred olúpaním a krájaním
- počas prípravy jedlo neochutnávajte tou istou varechou, určenou na miešanie
- pri varení v mikrovlnnej rúre môžu ostať časti stravy studené, kde môžu prežiť baktérie, preto jedlo občas premiešajte (aj pri ohrievaní zvyškov jedla)
- neukladajte horúcu stravu do chladničky, nakoľko sa tak zvýši teplota všetkých potravín v chladničke
- nechajte schladiť stravu pri izbovej teplote do 1 hodiny po uvarení, potom ju uložte do chladničky alebo zamrazte

JEDENIE MIMO DOMU

- uistite sa, že strava je dostatočne teplá a čerstvo pripravená
- nekonzumujte jedlo zo stánkov na ulici, lahôdok, bufetov a tzv. švédskych stolov (nakrájané mäso, syry) a potraviny tzv. "rýchleho občerstvenia" (hamburgery, šaláty)

LITERATÚRA

1. Tomblyn, M., Chiller, T., Einsele, H. a spol.: Guidelines for preventing Infectious complications among hematopoietic cell transplantation recipients: a global perspective. Biol Blood Marrow Transplant, 15, 2009, s. 1143-1238.
2. Centers for Disease Control and Prevention (CDC): Risks from food and water (drinking and recreational). Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention 2008.
3. American Public Health Association: Cryptosporidiosis. Control of Communicable Disease Manual. Washington, DC: American Public Health Association, 2004, s. 138-141.
4. The London Haematology Dietitians Group: Dietary advice for patients with neutropenia. Leukaemia research, London, 2009.
5. Diet guidelines for immunosuppressed patients. Fred Hutchinson Cancer Research Center website, 2007.
6. Low bacterial diet. The Ohio State University website. 2007.
7. Adams, M.: Low-bacterial diet (neutropenic diet). UT Medical Group, Inc. 2010.
8. Stronach, K.: Survivors Lguide for bone marrow/stem cell transplant. National Bone marrow Transplant Link, Southfield, Michigan, 2002.

SVETIELKO POMOCI n.o.
Pražská 8, 040 11 Košice
Tel.: +421 903 821 676
Email: svetielkopomoci@netkosice.sk
www.svetielkopomoci.sk
www.detskyhospic.sk