convatec
— forever caring —

me+

STOMIK V KUCHYNI

aneb s chutí do života

OBSAH

Jaká bude výživa po operaci? 3
Jídelníček po operaci 8
Dietní opatření pro pacienty s komplikacemi na GIT (trávicím traktu) při/po chemoterapii 10
Doporučení při nechutenství 10
Co je parenterální výživa? 12
Co je enterální výživa? 12
Co je vláknina a jak je důležitá v našem jídelníčku 12
Pitný režim 13
Výživa v klidovém období 13
Když vás trápí tvorba plynů 14
Co je dobré vědět 14
Stomici a oslavy 15
Zdravý jídelníček po operaci 16
Jak změnit stravovací návyky aneb nikdy není pozdě 17
A pár receptů pro inspiraci 22
Desatero závěrem 26

© 2024, Convatec Česká republika s. r. o.
Odborná spolupráce: Marieta Baliková, nutriční terapeutka FN Motol
Jaroslava Pavlíčková, nutriční terapeutka FN Hradec Králové

Jaká bude výživa po operaci?

Základním úkolem výživy je dodávat organizmu všechny důležité živiny ve správném poměru. Po operaci je nutné nějaký čas dodržovat dietu. Výživu doporučujeme upravit tak, aby bylo sníženo množství potravin způsobujících zažívací potíže, popřípadě je zcela vyřadit. I stomici by měli dodržovat zásady správné výživy jako zdraví lidé. Je však třeba mít na paměti odlišné anatomické poměry ve střevě, které vedou k nutnosti dodržovat specifická stravovací pravidla.

Těsně po operaci je složení stravy jiné než v pozdější době. Propustností střevní sliznice dochází ke ztrátám bílkovin, minerálů a vitaminů.

Co by měla strava obsahovat

Bílkoviny

Jejich nedostatek způsobuje zhoršené hojení ran, svalovou ochablost, tvorbu dekubitů, sníženou odolnost k infekcím. Hlavními zdroji jsou maso, mléko, mléčné výrobky, vejce, z rostlinných pak luštěniny.

Tekutiny

K jejich ztrátám dochází v největší míře při průjmech. Nedostatek způsobuje suchost sliznic, pokles krevního tlaku a zrychlení pulsu, dezorientaci.

Vitaminy

Ke ztrátám vitaminů dochází při průjmech. Tělo je neumí samo vytvářet a je odkázáno na jejich přísun potravou. Vitaminy rozpustné v tucích (A, D, E, K) se v těle ukládají a vytvářejí tak určitou zásobu. Vitaminy rozpustné ve vodě tělo neukládá (kromě vitaminu B12), proto je nutné dodávat je průběžně.

Minerální látky

Vápník je hlavní stavební hmotou pro kosti a zuby, důležitou roli hraje při činnosti buněk a srážení krve, podporuje dobrou práci nervů a svalů. Ztráty vedou k osteoporóze, křečím, arytmii. Zdrojem vápníku je mléko a mléčné výrobky, vysoké procento obsahuje též mák a sardinky. Draslík spolu se sodíkem slouží k udržování rovnováhy tekutin a elektrolytů v buňkách a tkáních, reguluje krevní tlak, udržuje srdeční rytmus. Ztráty vedou k otokům, zvýšenému krevnímu tlaku, únavě, nervozitě. Je obsažen v zelenině, bramborách a v čerstvém i sušeném ovoci. Hořčík je důležitou složkou kostí, podílí se na přenosu nervových vzruchů a hraje roli při kontrakci svalů. Ztráty způsobují tetanie, svalové záškuby, svalovou slabost, arytmii. Je obsažen v zelenině, citrónech, kukuřici, fících, jablkách.

Po operaci volíme bezezbytkovou stravu

Technologická úprava

Při přípravě jídel používáme vaření, dušení, pečení bez tuku pod poklicí, aby se netvořila kůrka. Maso nejprve zbavíme viditelných, nestravitelných zbytků, opečeme nasucho, podlijeme netučným vývarem nebo vodou a přikryté dusíme nebo pečeme. Šťávu či omáčku na maso zahustíme moukou, na sucho opraženou a rozmíchanou ve vodě. Šťávy nerestujeme, ani nepoužíváme jíšku. Do hotového pokrmu přidáme čerstvé nepřepálené máslo.

V klidovém období můžeme připravit jídlo i smažením. Je důležitá příprava smaženého jídla. **Potravinu vkládáme do rozpáleného tuku a po dokončení rychle opláchneme pod vařící vodou a osušíme v ubrousku.**

POZOR na přepálené tuky!!!

V časném období po operaci se vyvarujeme smažení, pečení na tuku a přidávání jíšky. Jídlo podáváme v klidném prostředí, raději v menších porcích (5–6x denně) ani horké, ani studené. Podávaná jídla by měla mít pokojovou teplotu.

Pro úpravu mikrobiální střevní rovnováhy použijeme probiotika (například Bifidobacterium bifidum, Lactobacillus acidophilus, Lactobacillus casei), která chrání zažívací trakt, snižují hladinu cholesterolu, působí proti infekci a harmonizují zažívání po antibiotické léčbě (jogurty, jogurtová mléka, tvarohové sýry, některé uzeniny). Pokud potřebujete vyšší energii, můžete přidávat dietetické moduly – přípravky zvyšující energii nebo bílkoviny.

Výběr potravin

Strava je přísně individuální – jednoznačné stanovisko při výběru jídel nelze určit.

Pečivo: suchary, veka, rohlíky netučné, piškoty, starší vánočka.

Mléko a mléčné výrobky: mléko nepodáváme jako samostatný nápoj. Pokud snášíte mléčné výrobky, používejte sýry, krájený sýr, polotučný tvaroh, bílé a ovocné jogurty s živými kulturami.

Polévky: vývary z hovězího nebo drůbežího masa, ze kterého odstraníme viditelný tuk, doplníme rýží, těstovinou, kapáním, bílkem. Zahuštěné polévky obilninové, lisované bramborové, zeleninové, žemlové.

Maso: libové hovězí, vepřové, telecí, kuřecí, krůtí, králičí, filé, kapr, šunka, také klokaní, pštrosí, losos, treska. Bílá masa podáváme bez kůže.

Přílohy: dušená rýže, těstoviny, jemný knedlík (na kypření používáme pečivový prášek, sodu, minerální vody), bramborová kaše.

Omáčky: rajská, koprová (při snášenlivosti mléka), dietní svíčková s prolisovanou zeleninou.

Tuky: čerstvé máslo na pečivo nebo na omaštění pokrmu, jednodruhové oleje.

Vejce: jako samostatný pokrm nepodáváme, k přípravě jídel používejte celá vejce v menším množství. Vaječný bílek je vhodné používat k přípravě pokrmů v neomezeném množství.

Ovoce: výběr je omezený, ze syrových druhů můžeme podat pouze zralé banány. Vyzrálá jablka, broskve a meruňky zbavíme jader a slupek. Pokud máme zdravý chrup a dobře koušeme, po nastrouhání můžeme toto ovoce jíst syrové. Jinak podusíme a prolisujeme.

Zelenina: nepoužíváme syrovou, nejvhodnější je vařená mrkev, jemně nastrouhaná nebo rozmixovaná. Celer, petržel, špenát, hlávkový salát jemně krájený, bylinky pro zpestření.

Koření: pokrmy mírně solíme, kořeníme jemně mletým kmínem nebo vývarem z kmínu, koprem, petrželovou natí, vanilkou, citrónovou šťávou. K ochucení jídel lze použít kořenící přípravky Vegi-vegi a Family-vegi.

VHODNÉ KOŘENÍ A BYLINKY

bazalka
dobromysl (oregáno)
fenykl
kmín
koriandr
majoránka
máta
mateřídouška
meduňka
pažitka
petrželka
pomerančová kůra
puškvorec
rozmarýn
saturejka
tymián
muškátový oříšek
paprika sladká
skořice
šalvěj
levandule

V klidovém období, ne v ranných stádiích po operaci, můžeme pro zastření chuti a vůně některého jídla použít i výraznější koření (např. do pomazánek dáme česnek, hořčici, kyselou okurku, kečup, cibuli, citrónovou šťávu apod.)

Moučníky: podáváme v omezeném množství, nepoužíváme těžké, máslové krémy. Vhodné jsou piškotová roláda s džemem, piškotová bublanina s meruňkami, piškot s citrónovou polevou, bílkový chlebíček, ovocné řezy se želatinou, ovocný kysel, při snášenlivosti mléka vanilkový krém, bílková pěna šlehaná s džemem, tvarohový krém šlehaný s džemem, sněhové pečivo.

Jídelníček po operaci

Týdenní jídelní lístek pro bezezbytkovou dietu – č. 5

Den	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
Pondělí	bílá káva, rohlíky, máslo, med	jablečné pyré	polévka rýžová (lisovaná), Moravský guláš, knedlík jemný	loupáček, kakao	zapečené těstoviny se šunkou, Fruko
Úterý	čaj s mlékem, houska, máslo, sýr eidam	pomerančová šťáva	polévka nudlová, hovězí na žampiónech, bramborová kaše, broskvový kompot	toustový chléb, biokys	ovocné knedlíky z tvarohového těsta
Středa	bílá káva, rohlíky, máslo, ovocný jogurt	banán	polévka krupicová s vejcem, vepřové protýkané šunkou, rýže, salát z vařené mrkve	piškoty, Malcao	tavený sýr, veka, máslo
Čtvrtek	čaj s mlékem, houska, máslo, džem jahodový	jablkový kysel (šťáva se zahustí pudinkem bez mléka)	polévka bramborová mixovaná, klopsy v rajské omáčce, těstoviny	toustový chléb, kyška	dušený kuřecí plátek, bramborová kaše, krájený hlávkový salát
Pátek	kakao, rohlíky, máslo, šlehaný tvaroh	mandarinková šťáva	polévka žemlová, vaječná sedlina se šunkou, dušený špenát, bramborová kaše	loupáček, bílá káva	rýžová kaše, meruňkový kompot

Den	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
Sobota	Malcao, houska, máslo, šunka	banán	polévka rajská s kapáním, pečené filé, bramborová kaše, kompot	veka, acidofilní mléko	bílá káva, veka, máslo, bílý jogurt
Neděle	čaj s mlékem, toustový chléb, vaječná pomazánka s pažitkou	broskvové pyré	polévka mrkvová, kuřecí plátek na másle, těstoviny, kompot	rohlíky, bílá káva	vanilkový pudink s piškoty

V období po operaci se doporučuje omezit sladkosti, protože působí kvašení ve střevech (plynatost, těžko od žaludku, únava).

Dietní opatření pro pacienty s komplikacemi na GIT (trávicím traktu) při/po chemoterapii

Prodělláváte nebo jste již prodělali náročnou léčbu, která může být doprovázena různými komplikacemi způsobenými poškozením některé z částí zažívacího traktu. V dutině ústní může docházet ke změnám vnímání chuti, k polykacím obtížím, bolestem v ústech, k suchosti sliznic. Na oslabené sliznici střeva mohou vznikat záněty, docházet může k malabsorpcím (poruchám vstřebávání živin), průjmům nebo naopak k zácpě.

DOPORUČENÍ PŘI NECHUTENSTVÍ

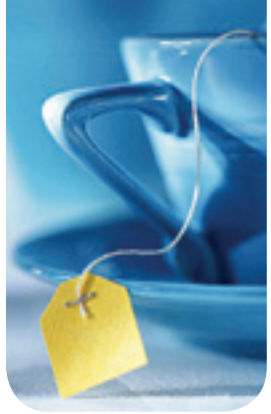
- volný, neškrtící oděv
- vyhýbat se „pachům z kuchyně"
- individuální výběr pokrmů
- podávat častěji malé porce pokrmů
- lehce stravitelné a nedráždivé pokrmy
- **NEPODÁVAT:** tučné potraviny a pokrmy, smažené pokrmy, koncentrované pokrmy, příliš horké pokrmy a nápoje
- jídlo konzumuje celá rodina

- u dětí se snažíme nazdobit talíř, vytvořit různé tvary např. zvířátek
- vyhýbáme se výrazům, které od jídla odrazují
- před hlavními jídly nepodáváme nic, co by způsobilo zasycení, v těchto případech se doporučuje pikantnější pestrá strava (výjimka potvrzuje pravidlo), aby jídlo mělo výraznější chuť (čichové a chuťové buňky jsou v tomto období poškozeny)
- po jídle odpočívat v polosedě
- nápoje mezi jídly a bez CO2
- žaludeční nevolnost zmírňuje: „vyprchaná" cola po lžičkách, neperlivá voda s citrusy, led v nápojích, slané netučné crackery
- při změnách chuti je vhodné čistit častěji zuby, vyplachovat ústa, zvýraznit chuť kořením
- chvála bílkovinám, pozor na volné sacharidy
- plnohodnotná náhrada masa = krájené sýry
- kvalitní náhrada masa = vejce, tvarohové a termizované sýry, tvaroh, pudink, mléčné dezerty, zakysaná mléka

Co je to...

Co je parenterální výživa?

Parenterální výživa je umělá výživa, která je podávána přímo do krevního oběhu. Podává se pouze tehdy, pokud nemocný není schopen přijímat stravu a netoleruje výživu enterální. Obsahuje glukózu, bílkoviny, tuky, minerály, vitaminy, stopové prvky.



Co je enterální výživa?

Enterální výživa je umělá výživa, určená pro podání do zažívacího traktu. Výhodou je šetrnost pro pacienta. Zlepšuje funkci střevní stěny. Podává se sondou (tenká trubička zavedená nosem do žaludku nebo do tenkého střeva). Může se podávat i ústy, popíjením, jako doplněk stravy. V současné době je na trhu mnoho výrobků s rozsáhlou škálou příchutí. Jako doplněk stravy doma doporučujeme vychladit a popíjet mezi jednotlivými jídly. Můžeme použít i k tepelné úpravě při přípravě jídel.

Co je vláknina a jak je důležitá v našem jídelníčku?

Vlákninu dělíme na rozpustnou ve vodě, ta je obsažena v ovoci, a jejím zástupcem je pektin. Dále pak na vlákninu nerozpustnou, která váže vodu jen velmi málo a ta je obsažena v luštěninách a celozrnném pečivu, slupkách, ořeších, semenech, houbách.

V klidové fázi po rekonvalescenci je vhodné postupně potraviny s vyšším obsahem vlákniny opět zařazovat do jídelního lístku, protože má mnoho pozitivních účinků:

- zpomaluje vstřebávání a trávení
- snižuje hladinu tuku v krvi
- snižuje krevní tlak
- snižuje riziko rakoviny tlustého střeva
- velice pozitivně působí proti zácpě i proti průjmu

Doporučená denní dávka je 20–40 g. Rozpustnou vlákninu můžeme zakoupit i v lékárně jako výživový doplněk.

Pitný režim

Doporučuje se pít dostatek tekutin, polovina z doporučeného množství by měla být obyčejná kohoutková voda. Je doporučováno 30 ml na kilogram hmotnosti. Pití nápojů oddělujeme od konzumace tuhé stravy. Vhodné jsou čaje, minerální vody bez CO_2, nesycené stolní vody, slabé ovocné šťávy ředěné vodou, džusy, mrkvová šťáva. Pozor – nedostatek tekutin může přivodit zácpu nebo ucpání stomie. Ovocné a zeleninové šťávy mají mírně projímavý účinek.

Výživa v klidovém období

Po odeznění komplikací, pokud se budete cítit dobře, není striktní omezení ve výběru potravin. Váš energetický a biologický příjem musí zabezpečit fyzickou aktivitu. Pokud máte sklony k nadváze, upravte příjem stravy vhodným výběrem, množstvím a úpravou potravin. Stravování je zcela individuální, každý si musí vytipovat vhodné potraviny, které mu nebudou způsobovat nadýmání, bolesti břicha, plynatost. Zpočátku je dobré opatrně ochutnat nově zařazené jídlo a poznamenat si druh, množství a zkušenosti s ním. Jedno jídlo nemusí vyhovovat dvěma různým lidem.

Když vás trápí tvorba plynů…

Pokud máte potíže s plynatostí, omezte následující potraviny: nápoje s kofeinem (čaj, cola, káva), nápoje s bublinkami, pivo, květák, kedluben, česnek, chřest, pažitku, cibuli, zelí, reveň, čerstvé ovoce – zejména hrušky, ořechy, vejce, vaječné výrobky, majonézu, ryby, uzené maso, houby, živočišné tuky, ostré koření.

Do jídelníčku naopak zařaďte potraviny, které tvorbu plynu potlačují: čaje a výluhy z borůvek či brusinek, petržel, hlávkový salát, špenát, jogurty, kyselá jablka. Kromě vyjmenovaných potravin může tvorbu plynů vyvolat i spolykaný vzduch při rychlém jídle, hladovění, nedostatek pohybu, špatné kousání. Také celozrnné potraviny u někoho způsobují nadýmání, vhodné je vyzkoušet různé druhy. Při potížích s nadýmáním zkuste natáhnout nohy a masírovat břicho.

Potraviny spíše stavějící:

strouhaná jablka se slupkou, banány, borůvky, rozinky, brambory, kukuřice, ovesné vločky.

Co je dobré vědět

Potraviny projímavé:

alkoholické nápoje, pivo, sušené švestky, fíky, čerstvé ovoce, ovocné šťávy (mimo borůvek), reveň, zelí (i kysané), cibule, káva, mléko, ovesná kaše, nápoje s bublinkami, ostré koření, hovězí bujón, lněné semínko (drcené), nehlazená rýže, sladký mošt, hrozny, celozrnný chléb, pšeničné otruby, ledová voda, cukr.

Stomici a oslavy

Po rekonvalescenci a pokud se budete cítit dobře, není důvod se nějak omezovat. Doporučuji vybírat potraviny, které máte vyzkoušené a dobře je tolerujete. Můžete si dopřát pivo (pozor na plynatost), kvalitní červené nebo bílé víno (nepřislazované víno – pozor na sacharidy), 1–2 drinky.

ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK

Příklad pro již zdravé stomiky – cca půl roku po operaci

Den	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
Pondělí	2 krajíce	salátová	polévka	banán,	treska
	chleba, tvaroh	okurka	s masovými	jogurtový	se šunkou,
	s kapií, čaj		knedlíčky,	nápoj	bramborová
			králík na zelenině,		kaše,
			dušená rýže		rajčatový salát
Úterý	2 kornspitze,	strouhaná	polévka	ovocný	vepřová
	zakysaný	mrkev s jablky	zeleninová	salát	roláda, chléb,
	dezert, čaj		s kapáním,	s bílým	salát
			hovězí po italsku,	jogurtem	z čínského zelí
			těstoviny		
Středa	zapečené	rajče	polévka vločková,	pudink	těstovinový
	toasty s debre-		kuřecí řízek,		salát
	cínskou pečení		brambory,		s tuňákem
	a sýrem, čaj		salát s mrkví		
			a jablky		
Čtvrtek	jablkový závin,	broskev	polévka	ovocný	kuskus
	čaj		bramborová,	kefír	se zeleninou
			pizza se šunkou		a kuřecím
			a sýrem,		masem
			řecký salát		
Pátek	2 krajíce	kapie	polévka	bílý jogurt	pohankové
	tmavého		česneková,		palačinky
	chleba,		vepřová pečeně		s ovocným
	sýr Cottage,		bramborový		tvarohem
	čaj		knedlík, dušené		kompot
			kedlubnové zelí		

Pokud je vaše zažívání již stabilizováno, je dobré, aby vaše strava byla bohatá na bílkoviny, dostatek vápníku (mléčné výrobky, ne pití mléka), ryby, hořčík a draslík.

Jak změnit stravovací návyky

aneb nikdy není pozdě

Motivací k rozhodujícímu kroku je mnoho. Jedna věc je rozhodnutí a druhá vydržet a nezklamat sebe ani své blízké. Při plánování jídelního lístku dbáme na výběr potravin s co nejmenším obsahem tuku. K technologické úpravě pokrmů používáme vaření, dušení, grilování bez přídavku tuku.

1 Maso

Opékáme nasucho, podlijeme vodou nebo vývarem ze zeleniny a dusíme. Pokud použijeme vývar z masa, necháme bujon vychladnout a sebereme veškerý tuk. Vybírejte málo tučné maso. Živočišný tuk přispívá větší měrou ke zvýšené hladině cholesterolu, který způsobuje zužování cév. Výsledkem může být vysoký krevní tlak, infarkt nebo mozková mrtvice

Nevhodné maso: tučné vepřové a hovězí, husa, kachna s kůží, sekaná masa, uzeniny, rychlé občerstvení tzv. fast food – hamburgery apod.

Kuchyňská úprava: odstraňte viditelný tuk, použijte méně tuku při vaření, vhodné jsou teflonové pánve, mikrovlnné trouby, grilování v alobalu. Jezte bílá masa, králíky, ryby, občas libové hovězí nebo vepřové maso. Z uzenin vybírejte výrobky z drůbežího masa, kvalitní uzeniny – šunky, debrecínské pečeně.

2 Mléko, mléčné výrobky

Trh nabízí dostatek výrobků v polotučné formě, vhodné jsou sýry do 30 % tuku v sušině (např. eidam 30 %, tavené sýry 30 %, Cottage, Olomoucké tvarůžky, jogurty s obsahem tuku do 3,5 %).

3 Máslo či nízkotučný margarín

Většinou se máslo používá na namazání chleba a rohlíků. Na vaření máslo nepoužívejte (použijte nádobí, kde není třeba dávat tuk, nebo použijte jen malé množství oleje pod maso).

4 Pečivo, cereálie

Bílé a sladké pečivo, používejte všechny druhy dalamánků, chlebů, rohlíků. Ty obsahují více vlákniny, vitaminů a minerálů. Vláknina podporuje pohyb střev a tím zabraňuje zácpě. Dobré jsou celozrnné snídaně – cornflakes, ovesné vločky, müsli s nízkotučným mlékem nebo jogurtem a ovocem. Na trhu jsou celozrnné těstoviny a neloupaná rýže. Výrobky, které obsahují semena nebo ořechy – konzumujte v malém množství.

5 Ovoce, zelenina

Obsahují vlákninu, vitaminy a minerály. Doporučené množství: 4–5 porcí zeleniny, 3–4 porce ovoce.

Vypadá to jako velké množství, ale...

...začněte ráno např. jedním rajčetem (jinou zeleninou) ke kousku pečiva se sýrem

...mezi snídaní a obědem a obědem a večeří zvládnete ovoce, další porci můžete sníst u televize místo nějakého pamlsku

...k obědu a večeři si dáte zeleninový salát či dušenou zeleninu

...zásoba mražené zeleniny je k dispozici kdykoliv

...brambory jsou vhodnější než knedlíky

6 Luštěniny

Jako zelenina obsahují velké množství nestravitelných složek, minerálů a vitaminů. Jsou bohaté na bílkoviny a obsahují méně tuku než maso. Jsou dobře sytivé, nemusíte k jídlu přikusovat rohlíky. Nadýmavosti je zbavíte ponořením do vody na několik hodin, vodu nepoužíváme na přípravu pokrmu. Luštěniny se dají připravovat i jinak, než je klasická kaše, polévky, ochutnejte z nich saláty v kombinaci se zeleninou či těstovinami. Po úpravě luštěniny propasírujeme přes síto, abychom se zbavili velkého množství nestravitelné vlákniny.

7 Nápoje

Aniž si to uvědomíte, přijmete mnoho kalorií v nápojích jako je cola a jí podobné. Žádné kalorie nemá voda, minerálky, neslazené ovocné a zelené čaje. Ovocné džusy jsou sladké, ale obsahují vitaminy (diabetici je omezí) a rozpustnou vlákninu.

8 Alkohol (děti ho nepijí vůbec)

Dodává prázdné kalorie a podporuje chuť k jídlu. Záleží na množství vypitého piva nebo vína. Velké množství nahradí bohatou porci jídla, malé množství nevadí.

9 Pestrost, barevnost

Pestrá strava není totéž co barevná. Pestrá v tomto znění znamená vyvážená, nevynechává žádné složky potravy (např. jako u vegetariánů). Barevnost zajistí rozmanitost zeleniny a ovoce. Hledejte v receptech u známých, v různých kuchařkách apod.

Dobrou chuť!

A pár receptů pro inspiraci

Po založení ileostomie nebo kolostomie bývá obtížné zahrnout do jídelníčku dostatek ovoce a zeleniny, protože množství vlákniny, kterou ovoce a zelenina obsahuje, může zapříčinit zvýšené množství odcházející stolice. Ovoce a zelenina však obsahují nezbytné živiny a pokud jejich příjem budeme omezovat, utrpí tím naše zdraví. Následující recepty jsou vytvořeny tak, aby vám pomohly zvýšit příjem ovoce a zeleniny a zároveň se minimalizoval objem následného stomického odpadu. Každý je jedinečný a sami znáte své tělo nejlépe. Pokud ale máte chuť zkusit něco nového, pusťte se do těchto receptů. A pamatujte, že základem je sousto vždy dobře rozkousat.

Upozornění: Tyto recepty byly vytvořeny pod lékařským dohledem, nemají však za úkol nahradit radu lékaře nebo zdravotníka. Než začnete vařit, přesvědčte se, zda jsou všechny přísady v receptu pro vás vhodné, co se týče vašeho zdravotního stavu, jako je alergie, těhotenství apod. Všechny recepty nejsou formálně vyzkoušeny a my ani autorka neposkytujeme žádné záruky a zříkáme se osobní odpovědnosti za originalitu, kvalitu, nutriční hodnotu nebo bezpečnost výsledku.

Autorkou, receptů je známá dietoložka **Sophie Medlinová,** předsedkyně Britské dietologické společnosti v Londýně ředitelkou britské dietologické organizace City Dietitians. Sophie je odborníkem v oblasti onemocnění trávicího traktu a pacientům se stomií pomáhá již více jak 10 let.

Lepším jídlem ke zdraví

Ovesná miska k snídani

1 porce

do lednice

10 minut

[loupané a strouhané jablko, banán, protlak z mraženého měkkého ovoce a hladké ořechové máslo]

Svůj den začněte tímto výživným a chutným receptem, obsahujícím 5 různých rostlinných složek ve stravitelné podobě s bílkovinami a vápníkem. Nasytí vás až do oběda a budete se na něj každý den těšit.

PŘÍSADY

- 1/2 hrnku ovesných vloček
- 1/2 hrnku mléka živočišného nebo rostlinného (lze nahradit vodou)

Na polevu:

- 1 oloupané a nastrouhané jablko
- 1 banán
- 2 lžíce rozmačkaného a proceděného mraženého měkkého ovoce
- hladké ořechové máslo

ZPŮSOB PŘÍPRAVY

V misce dobře smíchejte vločky s mlékem (či vodou, dle chuti) a nastrouhaným jablkem.

Zakrytou misku nechte přes noc v lednici. Pokud bude ráno obsah misky příliš tuhý, přidejte trochu vody. Do misky dále přidejte banán, ovoce a ořechové máslo.

Náš tip

Na polevu můžete použít vaše oblíbené přísady. Dosladit můžete přidáním javorového sirupu nebo medu. Dále lze například použít skořici, kakao, apod.

2 porce

plotýnka

30 minut

Pečená vejce s konzervovanými rajčaty

[pečená paprika a jarní cibulka – podáváme s kváskovým chlebem]

Tento recept se skvěle hodí jako víkendový brunch (pozdní snídaně) nebo večeře. Je plný chuti a uzpůsoben tak, aby byl co nejstravitelnější.

PŘÍSADY

- 1 polévková lžíce olivového oleje
- 1 jemně nasekaný (lisovaný) stroužek česneku*
- 2 plechovky rajčatového protlaku (bez jadérek)
- 100 g oloupaných paprik

Lze navíc přidat 1 jemně nasekanou chilli papričku bez jadérek

- 1 čajová lžička cukru krupice
- 1/2 lžičky mleté papriky sladké
- 1/2 lžičky kmínu
- 4–6 vajec (podle chuti)

*může způsobit zápach

Podáváme s nakrájenou jarní cibulkou na opečeném kváskovém chlebu.

ZPŮSOB PŘÍPRAVY

Olivový olej rozehřejte na větší pánvi nebo v kastrolu s pokličkou. Přidejte česnek a případně chilli papričku a nechte doměkka vařit. Dále přidejte rajčata, papriky, cukr nebo stévii a koření a vše smíchejte. Vařte 8–0 minut, dokud směs nezhoustne. Snižte teplotu. Vrchním koncem vařečky udělejte do husté směsi 4–5 důlků a do každého vyklepněte jedno vejce. Zakryjte pokličkou a vařte dalších 6–10 minut, dokud nebudou vejce uvařená tak, jak máte rádi.

Jemná zeleninová polévka

2 porce

plotýnka

40 minut

Tato polévka je ideální k obědu. Lze ji bez problémů zmrazit, takže si ji můžete uvařit najednou i ve větším množství.

PŘÍSADY

- 1 polévková lžíce oleje
- 400 g kořenové zeleniny (např. mrkev, pastinák, celer), oloupané a nakrájené na kostky stejné velikosti (čím menší kostky, tím rychleji se uvaří)
- 1 jemně nasekaný stroužek česneku
- 1 jemně nasekaná cibule
- 1 kostka zeleninového bujónu

ZPŮSOB PŘÍPRAVY

Ve velkém hrnci nahřejte olej a zvolna smažte cibuli doměkka (5–10 minut). Přidejte zeleninu a za občasného míchání vařte 5 minut. Přidejte česnek a zamíchejte. Zalijte vývarem z kostky bujónu rozpuštěné v litru vody a přiveďte k varu. Přikryjte pootevřenou pokličkou, stáhněte plotýnku a nechte vařit asi 20 minut, dokud nebude zelenina úplně měkká. Občas promíchejte. Pro vytvoření jemné konzistence hotovou polévku rozmixujte. Příliš hustou polévku můžete zředit trochou vody. Podáváme s chlebem.

Náš tip

Do příliš husté polévky přidejte trochu vody.

2 porce

trouba

60 minut

Pečená kořenová zelenina

[na plechu, s kuřecím masem nebo ochuceným tofu]

Tento opravdu snadný a výborný recept lze snadno obměňovat přidáním jiných druhů kořenové zeleniny, jako je řepa a batáty, nebo tykví.

PŘÍSADY

- 1 polévková lžíce česnekového oleje
- 200 g brambor nebo batátů, oloupaných a nakrájených na malé kostky
- 200 g mrkve, oloupané a nakrájené na kostky stejné velikosti jako brambory
- 1 červená paprika, zbavená jader a nakrájená na silné plátky
- 2 kuřecí prsní plátky nebo jedno tofu nebo sýr halloumi (nakrájené na velké plátky)
- 1–2 lžičky marockého koření ras-el-hanout
- hrst jemně nasekaného čerstvého koriandru
- hrst čerstvých snítek tymiánu
- sůl a čerstvě mletý černý pepř

ZPŮSOB PŘÍPRAVY

Troubu předehřejte na 200 °C. Na plech rozprostřete brambory a mrkev s olejem, solí, pepřem a kořením ras-elhanout. Nechte 15 minut péct. Přidejte papriku a vraťte zpět do trouby na dalších 15 minut. Pak přidejte kuřecí prsa (tofu) halloumi, posypejte tymiánem a případně zbytkem koření a pečte dále po následující dobu – **kuře:** 15–20 minut nebo dokud není maso úplně propečené; **tofu:** 15 minut nebo dozlatova; **halloumi:** 10 minut. Podáváme v misce, posypané čerstvým koriandrem.

Náš tip

Tento všestranný recept můžete vyzkoušet s dalšími druhy zeleniny (s máslovou dýní, dýní hokkaidó apod.) nebo zdroji bílkovin, jinými druhy koření nebo s marinádou.

DESATERO ZÁVĚREM...

1. Pijte dostatečně (2–2,5 l denně) a jezte vícekrát denně v menších dávkách.

2. Dbejte na rozmanitost jídla.

3. Jezte v klidu.

4. Jídlo si vychutnávejte.

5. Důkladně jídlo kousejte a žvýkejte.

6. Jezte hodně ryb, ovoce a zeleniny.

7. Omezte sladké, tučné pokrmy, ostrá jídla a alkohol.

8. Dodržujte hygienu přípravy i konzumace pokrmů.

9. Zařaďte dostatek vlákniny a kysané mléčné výrobky.

10. Dbejte na to, aby potraviny byly čerstvé.

KOLOSTOMICI
Omezte jídla, která podporují zápach a nadýmání (nadýmavá zelenina, luštěniny). Pijte dostatečné množství tekutin. Jídla vybírejte dle individuální snášenlivosti a ta, po kterých cítíte nadýmání či plynatost, vyřaďte ze svého jídelníčku.

ILEOSTOMICI
Omezte příjem vlákniny. Každé sousto pečlivě rozžvýkejte. Pijte dostatečné množství tekutin.

UROSTOMICI
Pijte dostatečné množství tekutin. Omezte příjem citrusových plodů a nadýmavé zeleniny.

convatec.cz

Stomalinka®
convatec

me+ program pro stomiky

@stomikradim_convatec

www.facebook.com/
stomikradimconvatec

@convatecceskarepublika

Adresa společnosti a distribuce (zásilková služba):
ConvaTec Česká republika s. r. o.,
Olivova 2096/4, 110 00 Praha 1

© 2024 Convatec. ™/® označují ochranné známky skupiny společností Convatec.
AP-67920-CZE-CZE-v1