

Svíčková pečeně přírodní

70 g hovězího masa, 7 g oleje, 25 g kořenové zeleniny, 20 g cibule, 10 g hladké mouky, citronovou šťávu, omytou nastrohanou kůru z citronu

Technologický postup:

Hovězí maso opečeme nasucho na teflonové pánvi, přidáme zeleninu a sraženou cibulku, podlijeme vývarem z kostí a v troubě dusíme. Během dušení poléváme šťávou. Měkké maso vyjmeme, šťávu zaprášíme moukou, zředíme vývarem z kostí a povaříme. Podle chuti okyselíme citronovou šťávou a prolisujeme.

Hovězí guláš moravský

70 g hovězího masa, 15 g cibule, 15 g oleje, 40 g brambor, kmín, majoránku

Technologický postup:

Na kostky nakrájené maso opečeme nasucho, přidáme malé množství sražené cibulky a kmín, podlijeme vývarem z kostí a dusíme. Před dokončením guláš zahustíme syrovým strouhaným bramborem. Můžeme kořenit též majoránkou.

Cikánská roštěnka

80 g hovězího masa, 10 g oleje, 25 g kořenové zeleniny, 15 g cibule, 10 g kyselých okurky, 7 g hladké mouky

Technologický postup:

Naklepané, na okrajích nařiznuté roštěnky obalíme po obou stranách v mouce a opečeme nasucho. Přidáme sraženou cibuli, nakrájenou kořenovou zeleninu a kyselou okurku, podlijeme vývarem z kostí a dusíme. Měkké roštěnky vyjmeme, šťávu zaprášíme zbytkem mouky a povaříme.

Rýžový nákyk s tvarohem

100 g rýže, 300 g mléka, 10 g másla, 30 g cukru, 1/3 vejce, 120 g měkkého tvarohu, 3 g másla na pekáč, 3 g cukru na sypaní, citronovou kůru

Technologický postup:

Do ušlehaného másla s cukrem a žloutky vmícháme tvaroh, okořeníme omytou citronovou kůrou a spojíme s prochladlou vařenou rýžovou kaší. Nakonec vmícháme sníž z bílků. Směs dáme do másla vymazaného pekáče a v troubě upečeme. Upečený nákyk pocukrujeme.

Sekáný řízek

30 g hovězího masa, 30 g vepřového masa, 1/3 vejce, 5 g žemle, 5 g hladké mouky, 10 g másla, 5 g hladké mouky na vál, sůl, zelenou petrželku

Technologický postup:

K mletému masu přidáme vejce, namočenou žemli, zelenou petrželku a sůl. Vše dobře promícháme, tvoříme řízky, které obalíme v mouce, na teflonové pánvi opečeme nasucho, podlijeme a dusíme. Do hotové šťávy přidáme čerstvé máslo.



Autoři: doc. MUDr. Luboš Soboška, CSc., Helena Hloušková

Recenze: MUDr. Karel Křikava, MUDr. Bohumil Turek, CSc.

Grafická úprava: Luděk Rohlík

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10

ve vydavatelské

DOVA, Hruškové Dvory 33, Jihlava

1. vydání, Praha 1997

© Státní zdravotní ústav

Nepronájem

Léčebná doporučení pro pacienty

PO OPERACI ŽALUDKU

Po částečném odstranění (resekci) žaludku nebo po jeho úplném odstranění (gastrektomii) dochází k výrazným změnám ve funkci trávicího ústrojí. Především dojde ke ztrátě nebo ke značnému snížení tvorby kyselých žaludečních šťáv. Tato negativní změna má za následek **sníženou schopnost žaludku ničit choroboplodné zárodky**. V praxi to znamená, že je organismus ve zvýšené míře citlivý na choroboplodné zárodky (viry a bakterie) obsažené v potravě. Navíc dochází ke zrychlenému postupu potravy do tenkého střeva, což se může projevit především časným nebo pozdním dumpingovým syndromem (viz dále).

Vzhledem k těmto změnám je vhodné dodržovat **nejméně půl roku zpřísněná pravidla léčebné výživy**, aby se tenké střevo mohlo po operaci přizpůsobit novým poměrům, a aby pacienti brzy dosáhli příznivých zdravotních změn svého organismu. Naopak, při nedodržování dietních doporučení mohou nastat v konečné fázi dokonce poruchy výživy, úbytek na váze a chudokrevnost.

V zásadě je třeba, aby strava pacienta byla plnohodnotná. To docílíme **lehkým zvýšením bílkovin** a podáváním **lehce stravitelných tuků** (např. čerstvého másla). Výsledná vyšší kalorická hodnota dodává této dietě lehce realimentační charakter (realimentace - postupný převod pacienta pomocí vybraných potravin na běžnou stravu).

Denní množství potravy má být rozděleno **do několika menších dávek** (nejlépe do šesti). Denní dobu jídla je třeba přizpůsobit zvyklostem a možnostem, je však třeba dbát na pravidelnost. To znamená, že bychom se neměli přejídat, ale také bychom neměli hladovět. Jídlo je třeba **dobře rozkousat, nejíst rychle a hitavě**. Proto je nezbytné **dbát na kvalitu chrupu** a navštěvovat pravidelně zubního lékaře. Vzhledem k riziku zvýšeného výskytu choroboplodných zárodků **není vhodné požívání opakovaně ohříváných hotových jídel**. Jídelní lístek má obsahovat oblíbená jídla, avšak má být také dostatečně pestrá.

Zaživacímu ústrojí neprospívají ani příliš horké ani příliš studené nápoje a jídla, **proto konzumujte vše přiměřeně teplé. Nevhodné je kouření a pití zrnkové kávy**. O užívání léků a vitamínů v tabletách se vždy poraďte se svým ošetřujícím lékařem. Je třeba vyvarovat se **konfliktních situací a stresů, po jídle odpočívat**.

Léčebná dieta v prvním období po operaci se skládá z mléčných jídel (tvarohu, smetany, jogurtů), sucharů a piškotů, vhodné jsou i obilninové kaše (rýžová, z ovesných vloček), rýžový nákyp s jablky, ovocné rosoly. **Postupně jídelní lístek zpestřujeme** o další vybrané pokrmy.

PRAVIDLA PRO ÚPRAVU JEDNOTLIVÝCH POKRMŮ

Správným technologickým postupem je třeba docílit výrazné chuti a vůně jídla. Technologická úprava je do jisté míry podobná normální stravě, nejsou však vhodné postupy, které čím jízlo těžce stravitelným (smažení a uzení). Nejvhodnější jsou tedy jídla v přírodní úpravě, která jsou chutná i snadno stravitelná.

Polévky

Vhodné jsou zeleninové a hovězí vývary. Využíváme tak aromatických látek obsažených v zelenině. Kořeníme zelenými natěmi, petrželí, pažitkou, celerovou natí, koprem, kmínem a majoránkou. Pokud polévku zahušťujeme, tak pouze moukou rozehřátou v másle.

Masa

Masa opékáme nasucho (bez tuku), nejlépe na teflonové pánvi. Lehce stravitelný a čerstvý tuk přidáváme až do hotového pokrmu. Používáme především máslo, olej a rostlinné tuky. Pokud přidáváme cibuli, neopékáme ji na tuku, ale ve šťávě ji rozvaříme nebo spaříme. Šťávy z masa zaprašíme moukou, kterou ve šťávě rozvaříme. Vyhýbáme se tučným smaženým masům, tučné drůbeží, škvarkům, slanině a uzeninám s viditelným tukem. Masa jsou nejvhodnější v přírodní úpravě; doporučujeme masa především vařit v tlakovém hrnci a dusit. K vařenému masu podáváme různé druhy omáček, např. rajskou nebo koprovou. Další možné způsoby přípravy masa jsou uvedeny v příkladech dietních jídel na konci textu.

Příkrmy

Příkrmy zařazujeme prakticky všechny bez omezení, vyhýbáme se ale smaženým hranolkům. Doporučujeme rýži v rámci antidumpingové stravy.

Zelenina

Zařazujeme ji v bohatém výběru, jen tvrdou a vysloveně nadýmavou nepodáváme. Zeleninu nesmažíme. Při dušení přidáme tuk do hotového pokrmu.

Saláty

Doplňujeme marinádami s citronovou šťávou nebo ředěným octem, kyselým mlékem, jogurtem.

Ovoce

Ovoce má být dobře vyzrálé, bez tuhých slupek. Vyzrálá jablka a banány slouží k prevenci dumpingového syndromu.

Moučníky

Nemají být příliš sladké ani tučné (hrozí riziko dumpingového syndromu). Výnecháváme těsta s velkou dávkou tuku, moučníky s máslovými krémy, šlehačku ve větším množství.

Ostré koření

Ostré koření, jako je pepř, paprika, nové koření, tymián, exotické koření a polévkové koření nepodáváme.

Mléko a mléčné výrobky

Snášenlivost těchto potravin (obsahují mléčný cukr - laktózu) zkoušíme postupným zařazováním do jídelničky. Velmi častá je nesnášenlivost některých mléčných potravin, zvláště sladkých jídel z mléka. Je třeba dbát na to, aby byly konzumovány především čerstvé pokrmy z mléka a tvarohu, jinak hrozí organismu riziko bakteriálního znečištění. Zařazujeme sýry typu cottage a přírodní zakysané mléčné výrobky.

Nápoje

K pití podáváme čaje (přírodní, ovocné) a přírodní ovocné šťávy, ředěné vodou. Nepodáváme vody s obsahem kyslíčnicku uhlíčitého (sodovka, sífon) a v žádném případě alkoholu.

POKYNY PŘI VZNIKU DUMPINGOVÉHO SYNDROMU

U některých pacientů může vzniknout časný **dumpingový syndrom**, který nastupuje za 15 až 20 minut po zkonzumování příliš pikantních, slaných nebo sladkých pokrmů. Pacienti mají **křeče v břiše, nevolnost, zvracení nebo pocit plnosti**. V tomto případě je třeba si po jídle v křidu vleže odpočinout (15 až 30 minut). U většiny nemocných uvedené příznaky časem vymizí.

Některé pacienti trápí i **pozdní dumpingový syndrom**, projevující se asi za 1,5 až 2 hodiny po konzumaci jídla, které obsahuje velké množství cukrů. Syndrom souvisí s nadměrným uvolněním inzulinu. V těchto případech:

1. Podáváme malé dávky jídla a častěji.
2. V potravě omezujeme na minimum množství cukru.
3. Snášenlivost mléka a dalších potravin s obsahem laktózy zkoušíme jejich postupným zařazováním do jídelničky.
4. Tekutiny nepodáváme při jídle, ale 45 - 60 minut před anebo po jídle.

Pamatujte na to, že dodržováním doporučených léčebných postupů a dietních zásad, pravidelnými kontrolami a konzultacemi s ošetřujícím lékařem přispějete k rychlejšímu uzdravení svého organismu a omezíte svoje zdravotní i psychické pooperační potíže na minimum.

PŘÍKLADY PŘÍPRAVY 1 PORCE NĚKTERÝCH DIETNÍCH JÍDEL

Tyto příklady nejsou vysloveně typické pro dietu po resekcii žaludku, ale mají charakter příkladů pokrmů, které si může rekonvalescent postupně zařazovat do jídelničky.

Polévka boršč

20 g hovězího masa, 20 g vepřového masa, 40 g brambor, 10 g mrkve, 10 g celeru, 5 g petržele, 15 g cibule, 10 g rajčat, 25 g červené řepy, 25 g hlávkového zelí, 10 g hladké mouky, 100 g podmáslí

Technologický postup:

Na kousky nakrájené maso povaříme a postupně přidáváme zeleninu podle druhů tak, aby se nepřevařila. Před dokončením polévku zahustíme moukou rozmíchanou v podmáslí a povaříme.

Kuře pečené s nádivkou

200 g kuřete, 10 g másla, 2 g hladké mouky, 15 g žemle, 20 g mléka, 1/5 vejce, 2 g másla, zelenou petržel

Technologický postup:

Máslo utřeme se žloutky, přidáme na kostičky nakrájenou a mlékem zvlhčenou zemi a sníh z bílků. Touto směsí naplníme kuře, na pekáči podlijeme vodou, přidáme máslo a upečeme. Vysmažlou šťávu zaprašíme moukou, zředíme a povaříme. Hotovou šťávu procedíme. Kůži z kuřete odstraníme.