

60 pomysłów na odżywcze i lekkie posiłki podczas choroby

Anna Piekarczyk



Dieta nie jest dietą indywidualną i może stanowić element terapii po indywidualnej konsultacji z lekarzem i dietetykiem, zwłaszcza jeśli stosowane są leki. Niniejszy poradnik nie podejmuje prób leczenia, stanowi jedynie źródło informacji. Zawarte tu rady nie mogą zastępować diagnostyki i leczenia, wszelkie wątpliwości należy wyjaśnić w porozumieniu z lekarzem.

NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI za ewentualne powikłania wynikające ze stosowania diety bez nadzoru lekarskiego.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Każda reprodukcja lub adaptacja całości bądź części niniejszej publikacji, niezależnie od zastosowanej techniki reprodukcji (drukarskiej, komputerowej, fotograficznej i in.), wymaga pisemnej zgody Wydawcy.

www.studiozycia.pl

e-mail: kontakt@studiozycia.pl

ISBN: 978-83-63435-62-2

Studio Życia

Spis treści

Przepisy polecane osobom, którym w trakcie leczenia zaleca się dietę łatwo strawną:..... 6

1. Kasza manna z odżywką i musem malinowym.....	7
2. Serek wiejski z pomidorkami cherry, natką pietruszki i pieczywem.	9
3. Grzanki z pesto i mozzarellą.	10
4. Koktajl jaglana borówka.	12
5. Jagodowy deser z chia i serkiem ricotta na II śniadanie.....	13
6. Jaglanko-ryżanka z musem jabłkowym.	14
7. Omlet białkowy (z samych białek jaj).	15
8. Omlet z puree z dyni.....	16
9. Omlet sernikowo na słodko.....	19
10. Prowansalski omlet z kaszą jaglaną lub komosą ryżową.....	20
11. Domowa wędlina na kanapki i do sałatek.	21
12. Śniadaniowy budyń z siemieniem lnianym.	22
13. Kremowa pasta z kaszy jaglanej, buraka i ricotty.....	25
14. Pasta białkowa do kanapek z mięsa z rosółu.....	26
15. Pasta rybna z twarogiem.	27
16. Pasta z awokado i fety.....	27
17. Pasta z pieczonych buraków oraz sera feta.....	28
18. Pasta z serka wiejskiego i jajek.....	28
19. Sałatka jajeczna z awokado i serkiem wiejskim.	29
20. Rosół z makaronem lub kaszą jaglaną.	30
21. Klopsiki na dwa sposoby: z indyka w lekkim sosie koperkowym oraz rybne w delikatnym sosie pomidorowym.	31
22. Zupa krem: cukinia-marchew-ziemniak z grzankami.	33
23. Marchwianka (zupa najlepsza przy biegunkach).....	34

24.	Kopytka ziemniaczano-serowe z cukinią.....	35
25.	Kopytka dyniowe	37
26.	Biały ryż z pieczoną rybą i młodymi marchewkami.....	38
27.	Makaron z białym serem.....	39
28.	Kuskus z warzywami.....	40
29.	Zupa dyniowo-marchewkowa z grzankami i z pesto.....	41
30.	Zdrowsza i lepsza wersja placków ziemniaczanych dla osób z jelitem nadwrażliwym.	42
31.	Pieczony łosoś z sosem jogurtowym i pesto oraz batatami.....	44
32.	Delikatna galaretka z jajkami przepiórczymi, mięsem i marchewką..	45
33.	Cukinia faszerowana łagodnymi kaszami.....	46
34.	Lekki krem z zielonego groszku.....	48
35.	Łagodna i przeciwzapalna zupa tajska z indykiem. Słodki smak.	49
36.	Lekki biszkopt z owocami.....	50
37.	Szybki, sycący sernik z bananami.....	52
38.	Delikatny biszkopt z owocami niskofruktozowymi i galaretką.....	53
39.	Kulki rafaello.....	54
40.	Tapioka z owocami.....	55
41.	Kuskusowa szarlotka.....	57
42.	Bananowe placuszki z komosą ryżową i żurawiną.....	58
43.	Kuskus z musem owocowym.....	59
44.	Galaretka jogurtowa.....	60
45.	Delikatne gofry z serekiem ricotta i owocami.....	61
46.	Pieczone jabłko z serowym nadzieniem.....	63
47.	Domowy kisiel jagodowy.....	64
48.	Ciasto z dynią i jabłkami.....	65
49.	Ciasto marchewkowo-bananowe.....	66
50.	Czekoladowo-bananowy napój mleczny.....	67

51.	Ptasie mleczko. Deser bogatobiałkowy.	68
52.	Sorbet malinowy.	69
53.	Lemoniada / Herbata z hibiskusa i mięty.	70
54.	Energetyczny koktajl arbuzowy.	72
55.	Odżywczy koktajl z mango, banana oraz mięty.	73
56.	Koktajl owocowy z odżywką białkową pomocny przy niedożywieniu. 74	
57.	Włoski koktajl z odżywką białkową.	75
58.	Odwar z borówki czernicy.	76
59.	Przeciwwymiotny napój imbirowy.	77
60.	Herbatka z rozmarynu.	78
61.	Wzmacniający kisiel z żurawiny.	80
62.	Kisiel z siemienia lnianego z miodem lub sokiem owocowym.	81

Przepisy polecane osobom, którym w trakcie leczenia zaleca się dietę łatwo strawną:

w chorobach nowotworowych w celu oszczędzania przewodu pokarmowego (lub chorego narządu) w stanach gorączkowych, dla osób z osłabioną odpornością w chorobach trzustki, wątroby i dróg żółciowych osobom niedożywionym i z niską masą mięśniową w zespole jelita nadwrażliwego szczególnie w postaci biegunkowej po operacjach, zabiegach medycznych w infekcjach bakteryjnych i wirusowych u osób w podeszłym wieku osobom z odleżynami, trudno gojącymi się ranami, pacjentom neurologicznym

Dlaczego ten ebook?

Ponieważ właściwe żywienie na etapie choroby poprawia wyniki leczenia, zmniejsza powikłania po zabiegach operacyjnych i radioterapii, poprawia skuteczność chemioterapii, zapobiega utracie masy mięśniowej, przekłada się na mniejsze ryzyko wznowienia choroby, zapobiega infekcjom bakteryjnym i wirusowym.

Ebook oprócz konkretnych i ulubionych przez moich pacjentów przepisów zawiera także informacje na temat produktów, które należy wprowadzić do diety, jak i z czym łączyć składniki, aby przyspieszyć proces leczenia, zregenerować chory narząd i wzmocnić cały organizm.

Dania mają dużą gęstość odżywczą, a więc Twój organizm szybciej zacznie się regenerować.

Przepisy mają zdjęcia.

Tematy poruszane to m.in.: jak stopniowo zwiększać błonnik i dlaczego należy to robić; o tym dlaczego niektórym osobom nie polecam ksylitolu, jakie owoce należy spożywać, a jakich unikać, do czego może prowadzić zbyt niska temperatura pokarmu, itd.

Dowiesz się jak jeść przeciwzapalnie, dlaczego niektórym osobom zalecam odżywki medyczne oraz owoce liofilizowane.

Śniadania (I i II)

1. Kasza manna z odżywką i musem malinowym.

Lekki posiłek, a w połączeniu z odżywką białkową tworzą pełnowartościowe danie, który świetnie nada się osobom na rekonwalescencji.

Składniki:

- 1 odżywka białkowa (w zależności od jednostki chorobowej)
- cukier opcjonalnie
- 3 łyżki kaszy manna
- ½ szklanki malin
- 1 szklanka mleka roślinnego (polecam owsiane lub kokosowe)

Ugotować kaszę w mleku roślinnym lub samej wodzie, mieszamy do momentu zgęstnienia kaszy, żeby uniknąć powstania grudek. Po ugotowaniu dodać 1 lub 1/2 buteleczki odżywki białkowej (ewentualnie proszek w miarce), wymieszać porządnie. Odstawiamy do wystudzenia.

Mus malinowy (można przygotować wcześniej).



Do osobnego garnuszka wrzucamy maliny, dodajemy odrobinę wody i ewentualnie cukier. Gotujemy na małym ogniu mieszając od czasu do czasu. Przecieramy z pestek. Nasz mus malinowy nakładamy na kaszę.

Uwaga: zamiast odżywki białkowej można użyć jogurtu naturalnego. Zamiast musu, można użyć całych owoców, ale tylko wtedy kiedy pacjent nie cierpi na nietolerancje pokarmowe, czy inne dolegliwości, gdzie pestki z owoców mogłyby tylko te dolegliwości nasilić.



Co to są ONS-y?

To doustne suplementy pokarmowe (ONS), żywność medyczna specjalnego przeznaczenia, stworzona dla pacjentów niedożywionych lub zagrożonych niedożywieniem. Możliwe, że lepiej są Ci znane suplementy tego typu jako "nutridrinki", jednakże, tutaj musisz wiedzieć, że jest to tylko nazwa preparatu jednej z wielu firm (np. Fresubin, Nestle, Olimp, itd.). Preparaty te dobrane odpowiednio do potrzeb, pozwolą uzupełnić dietę w niedoborowe składniki tj. białko, tłuszcze, witaminy, składniki mineralne i energię. Świetnie się sprawdzają, kiedy pacjent odczuwa wstręt do jedzenia, szybko traci na wadze i trudno jest dostarczyć niezbędnych składników z samej diety. Wtedy konieczne jest uzupełnienie tradycyjnej diety gotowymi preparatami. Lekarz lub dietetyk doradzi, który preparat będzie odpowiedni dla Ciebie. Nigdy nie rób tego na własną rękę! Preparaty do żywienia doustnego możesz kupić w aptece, sklepach medycznych, bądź sprawdzonych aptekach internetowych.

2. Serek wiejski z pomidorkami cherry, natką pietruszki i pieczywem.

Składniki:

- ✓ Serek wiejski (twaróg ziarnisty). Stanowi bardzo dobre źródło pełnowartościowego białka oraz wapnia. Ilość dowolna.
- ✓ Pomidorki (na początku leczenia najlepiej sparzone, bez skórki)
- ✓ Pieczywo: jasne pieczywo pszenne, najlepiej czerstwe; ewentualnie przy lepszej tolerancji graham
- ✓ Natka pietruszki lub koperek

Serek wiejski można posypać nasionkami czarnuszki (początkowo bardzo mała ilość – do 1/3 łyżeczki) która działa antybakteryjnie, przeciwwirusowo i przeciwgrzybiczo.



Uwaga! Serek wiejski można wymieszać również z dowolną rybą, wcześniej ugotowaną w małej ilości wody; wymieszać na pastę i mamy bardzo odżywczy posiłek z samego rana.

Co z tym błonnikiem?

Dieta łatwo strawna wyklucza dużą zawartość błonnika. Jednakże odpowiedni udział błonnika prawidłowo będzie wpływać na rytm wypróżnień. W diecie łatwo strawnej źródłem dobrego błonnika powinny być: młode, delikatne warzywa, dojrzałe owoce, najlepiej niskofruktozowe (banany, jagody, borówki, maliny, truskawki, mandarynki), delikatne pieczywo pszenne, w następnej kolejności graham. Z diety na pewno na dłużej należy wykluczyć warzywa kapustne i strączkowe.

3. Grzanki z pesto i mozzarellą.

Zielone pesto to taka naturalna multiwitamina. Właściwości lecznicze zawdzięcza przede wszystkim witaminom, flawonoidom, chlorofilowi, czy solom mineralnym. Takie pesto jest bardzo pomocne w przypadku osób chorych na anemię i dla rekonwalescentów.

Składniki na pastę:

- ✓ chleb tostowy
- ✓ dowolne pesto (polecam pietruszkowe, z rukoli, bazylii, czosnku niedźwiedziego, roszponki)
- ✓ ser mozzarella

Chleb posmaruj pesto, połóż plasterki mozzarelli, przykryj drugą kromką. Zapiekaj w opiekaczu / tosterze.

Prosty przepis na szybkie pesto z pietruszki:

Składniki:

- ✓ 1-2 pęczki natki pietruszki
- ✓ sok wyciśnięty z ½ – 1 cytryny
- ✓ odrobina oliwy z oliwek
- ✓ Sól, pieprz do smaku
- ✓ 1-2 ząbki czosnku wyciśnięte przez praskę (w przypadku osób z problemami ze strony przewodu pokarmowego nie zaleca się czosnki i cebuli).
- ✓ Opcjonalnie 2 łyżki jogurtu naturalnego

Natkę pietruszki należy dokładnie umyć, osuszyć i usunąć twarde łodyżki. Następnie posiekać i zmiksować w blenderze razem z pozostałymi składnikami. Można trzymać w słoiczku – w lodówce przez kilka dni.

