

### **Čočková pomazánka (1 porce = 150 g)**

40 g čočky, 50 g čersvého tvarohového sýru, 10 g cibule, 20 g másla

Namočenou čočku uvaříme do měkka. Pomeleme a našleháme se sýrem, máslem a jemně nakrájenou cibulí. Dochutíme solí.

### **Perník z celozrnné mouky**

500 ml mléka, 50 g rostlinného tuku (Hera), 2 lžíce medu, 2 vejce, 200 g cukru krupice, 1 vanilkový cukr, 300 g pšeničné celozrnné mouky jemně mleté, 200 g polohrubé mouky, 1 kypřicí prášek do perníku, rozinky, posekané ořechy, mandle

Mléko ohřejeme, do teplého přidáme tuk a med a necháme rozpustit. V míse smícháme obě mouky s práškem do perníku, cukrem, rozinkami, ořechy, příp. mandlemi. Přidáme celá vejce, teplé mléko a všechno důkladně promícháme. Nalijeme na plech vyložený papírem na pečení a upečeme (180°C, cca 30 minut).

### **Poznámky:**

Autoři:  
Danuše Hrbková,  
vrchní sestra Odd. léčebné výživy FN Brno  
Hana Žďárská,  
nutriční terapeutka  
Masarykův onkologický ústav  
2013 – 2. upravené vydání  
Masarykův onkologický ústav  
Žlutý kopec 7  
656 53 Brno  
www.mou.cz  
www.prevenenadoru.cz  
educentrum@mou.cz

Tyto materiály jsou určeny výhradně pro interní potřebu MOÚ v Brně a jsou chráněny zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon). Rozmnožování, rozšiřování či jiné užívání těchto materiálů bez písemného souhlasu Masarykova onkologického ústavu je nepřipustné.



**Doporučení  
při  
zácpě**



Chronická zácpa je častou funkční poruchou, na které se může podílet celá řada faktorů – nedostatek pohybu, strava s malým obsahem vlákniny, nedostatečný pitný režim, nervové vypětí, některé druhy léků (např. léky proti bolesti) apod.

### Mohu ovlivnit zácpu i jinak než projímadly?

U mnohých pacientů lze vhodnou stravou s vyšším obsahem vlákniny a dostatečným příjmem tekutin dosáhnout dobrého výsledku a zlepšit vyprazdňování.

### Přečtěte si proto pozorně naše pokyny:

- Pijte alespoň 2,5 l tekutin denně, vhodné jsou ovocné šťávy, džusy, minerální vody, bylinné nebo ovocné čaje.
- Jezte potraviny s vyšším obsahem vlákniny. Vhodná je syrová zelenina, ovoce (především ty druhy, které lze jíst se slupkou), semena, ovesné vločky, celozrnné pečivo, pšeničné otruby apod. Příjem vlákniny by měl být přibližně 30g za den.
- Jezte denně ve stejnou dobu k navození pravidelného vyprazdňování.
- Vypijte vždy 1/2 hodiny před obvyklou dobou vyprazdňování teplý nápoj.
- Zpočátku může zařazení většího množství vlákniny do stravy zvýšit nadýmání (meteorismus). Časem tyto nepříjemné příznaky vymizí. Proto se v počátku vyhněte jídlům či nápojům, které výrazně vedou k plynatosti (luštěniny, květák, cibule, perlivé nápoje).
- Věnujte se každodenní fyzické aktivitě a pravidelně cvičte.
- V lékárně se informujte o možnosti použití přírodních projímadel nebo vhodných minerálních vod.
- Všechna projímadla používejte po poradě s lékařem.



Potravina (100g)	Obsah vlákniny	Potravina (100g)	Obsah vlákniny
salát hlávkový	0,9 g	brokolice	2,8 g
okurka salátová	0,9 g	mrkev	3 g
jahody	1,3 g	ořechy lískové	3,5 g
ananas	1,3 g	rybíz červený	4,7 g
brambory	1,3 g	mandle	6 g
rebarbora	1,4 g	ovesné vločky	7 g
švestky	1,5 g	rýže natural	7 g
pomeranče	1,8 g	chléb celozrnný	8 g
paprika zelená	1,9 g	fíky sušené	12,4 g
špenát	2,1 g	hrách loupáný celý, žlutý	12,6 g
nektarinky	2,2 g	čočka velkozrnná	15 g
borůvky	2,2 g	fazole barevná	17,3 g
ořechy vlašské	2,7 g	pšeničné otruby	44 g

### Několik receptů pro zpestření vašeho jídelníčku:

#### Rajská polévka s cizrnou ( 1 porce)

5g másla, 10g hladké mouky, 30g cizrny, 1/4l vývaru z hovězího masa nebo zeleniny, sůl, cukr, koření, petrželová nať, bazalka, 100g rajčat nebo 30g rajčatového protlaku

Cizrnu nejlépe 8 hodin před vařením polévky dáme namočit do vody a necháme nabobtnat. Poté vaříme do měkka, doba varu trvá asi 1 hodinu. Solíme před koncem přípravy.

Rajčata spaříme horkou vodou a oloupeme slupky. Poté je nakrájíme na menší kostky. Z hladké mouky a másla připravíme světlou jíšku, zalijeme vývarem a povaříme. Přidáme rajčata nebo rajč. protlak, koření (nové koření, pepř celý, bobkový list) a opět vaříme. Před dokončením vyjmeme koření, rajčata můžeme rozmixovat, dochutíme solí, cukrem, citr. šťávou. Podáváme s vloženou uvařenou cizrnou. Ozdobíme petrželkou a bazalkou.

#### Špagety s lososem a zeleninou (1 porce)

100g špaget, 100g lososa, 30g kořenové zeleniny, 30g žampionů, 1/10l smetany na vaření, 15g másla, 10g cibule, 15g tvrdého sýra (eidam)

Na cibulovém základě orestujeme kousky lososa, žampiony a dušenou zeleninu. Promícháme s uvařenými špagetami, zalijeme smetanou, osolíme, necháme chvíli odležet. Sypeme strouhaným sýrem.

#### Hanácký salát (1 porce)

100g červeného zelí, 30g steril. kukuřice, 10g cibule, 30g strouhaného sýru, 50g bílého jogurtu

Zelí očistíme, nakrouháme, podlijeme vodou a dusíme do změknutí. Necháme vychladnout, přidáme zbylé suroviny, spojíme a dle chuti osolíme.