

Vánoční mlsání při onkologickém onemocnění

Co potřebujete vědět o vhodných vánočních dobrotách
při onkologickém onemocnění.

Doporučení a tipy od zdravotníků – nutričních terapeutů.

Mgr. Věra Andrášková | Hana Žďárská | Laura Janoušková DiS.



Vánoční období je časem, který máme spojen s klidem, odpočinkem i slavnostní atmosférou a v neposlední řadě báječným jídlem.

Léčba onkologického onemocnění je oproti tomu dobou, která mnohdy vyžaduje úpravu stravy, změnu přípravy a podávání jiného druhu jídla. Jak skloubit tyto dva zcela odlišné světy?

Nabízíme Vám tipy, jak co nejlépe a s pocitem jistoty zvládnout pečení cukroví, přípravu štedrovečerní večeře i pohoštění, včetně receptů vhodných pro specifické dietní stravování při onkologické léčbě.

Původní rodinné recepty pro Vás upravila, vyzkoušela a fotografie nafotila nutriční terapeutka Laura Janoušková.

- Vždy dbejte na doporučení lékaře a na aktuální zdravotní stav při výběru potravin. Je možné, že nebudete potřebovat žádná dietní omezení.
- Nedržte dietu, když to není nezbytně nutné (ze zdravotních důvodů).
- Všechna doporučení, která nejsou dána konkrétně Vám, jsou obecná. Mohou Vám pomoci při výběru potravin, ale přihlížejte k tomu, jaká strava (výběr potravin) Vám vyhovuje (nezpůsobuje Vám potíže).
- Nezaměňujte stravu pro prevenci onemocnění a při léčbě. Platí zde jiná pravidla.
- V případě potíží s příjmem stravy a udržením dobrého stavu výživy důrazně dbejte na příjem kvalitních bílkovin.
- Vyloučením cukru ze stravy nelze nádorové onemocnění vyléčit. Výhodnější a zdraví prospěšnější je příjem potravin obsahující sacharidy, což je například i ovoce a celozrnné pečivo. Jednoduché cukry doporučujeme jíst v množství přiměřeném. Pokud jednorázově sníte pět vanilkových rohlíčků, neublíží Vám to. Konzumaci nadměrného množství jednoduchých cukrů dlouhodobě však nedoporučujeme.
- V případě nevolností, pocitu „žaludku na vodě“ vyzkoušejte stravu šetřícího charakteru.
- Pokud Vám byla doporučena strava šetřící a máte neodolatelnou chuť na vanilkový rohlíček (vánoční cukroví s ořechy), kousek ochutnejte, ale buďte obezřetní. Nedoporučujeme sníst větší množství.
- Vyvarujte se přejedení a následné nevolnosti naplánováním si Vašeho jídelníčku na celý den. Nezapomínejte pro péči o rodinu na vlastní potřeby, které mohou být při léčbě onkologického onemocnění jiné, než jste zvyklí.
- Informace o výživě v textové podobě najdete na webových stránkách Masarykova onkologického ústavu www.mou.cz v sekci pro pacienty.

Přejeme Vám, abyste jedli s láskou a chutí!

Tvarohová štola s mandlemi

Vhodné pro stravování bez dietního omezení
s důrazem na příjem bílkovin.



Ingredience:

200 g hladké mouky
200 g polohrubé mouky
100 g špaldové mouky
1 kypřicí prášek do pečiva
vanilkový cukr
150 g cukru krupice
150 g másla (pokojová teplota)
+ 30 g rozpuštěného másla
na potřeni
50 g nahrubo mletých mandlí
nastrouhaná kůra z 1 chemicky
neošetřeného citronu
špetka soli
2 vejce
250 g měkkého tvarohu
v alobalu (polotučný)
100 g kandovaného ovoce
50 g moučkového cukru
naposypání

Z přesáté mouky, kypřicího prášku, vanilkového a krupicového cukru, másla, mandlí, citrónové kůry, soli, vajec a tvarohu vypracujeme těsto, které vyválíme na silnější plát. Vyválené těsto posypeme kandovaným ovocem. Těsto opět propracujeme a necháme půl hodiny odležet. Troubu necháme předehřát na 180° (horkovzdušnou na 160°). Z odleželého těsta vypracujeme jednu velkou šišku, nebo dvě menší. Štolu/y dáme na plech vyložený pečicím papírem. Před pečením potřeme rozpuštěným máslem. Pečeme přibližně 60 minut. Upečené štolu opět potřeme rozpuštěným máslem a necháme zchladnout. Po zchladnutí posypeme moučkovým cukrem.

Tvarohová štola

Vhodné pro dietu šetřící s důrazem na příjem bílkovin.



Ingredience:

200 g hladké mouky
200 g polohrubé mouky
100 g špaldové hladké mouky
1 kypřicí prášek do pečiva
vanilkový cukr
150 g cukru krupice
150 g másla (pokojová teplota)
+ 30 g rozpuštěného másla
napotření
nastrouhaná kůra z 1 chemicky
neošetřeného citronu
špetka soli
2 vejce
250 g měkkého tvarohu
v alobalu (polotučný)
100 g kandované třešně
50 g moučkového cukru
na posypání

Z přesáté mouky, kypřicího prášku, vanilkového a krupicového cukru, másla, citrónové kůry, soli, vajec a tvarohu vypracujeme těsto, které vyválíme na silnější plát. Vyválené těsto posypeme kandovanými třešněmi. Těsto opět propracujeme a necháme půl hodiny odležet. Troubu necháme předehřát na 180° (horkovzdušnou na 160°). Z odleželého těsta vypracujeme jednu velkou šišku, nebo dvě menší. Štoly/y dáme na plech vyložený pečícím papírem. Před pečením potřeme rozpuštěným máslem. Pečeme přibližně 60 minut. Upečené štoly opět potřeme rozpuštěným máslem a necháme zchladnout. Po zchladnutí posypeme moučkovým cukrem.

Linecké cukroví s bílým jogurtem

Vhodné pro stravování bez dietního omezení, ale i dietu šetřící a dietu šetřící s omezením zbytků s důrazem na příjem bílkovin.



Ingredience:

250 g hladká mouka
250 g špaldová hladká mouka
250 g másla (pokojová teplota)
120 ml bílého jogurtu
50 g moučkového cukru
citrónová kůra z ½ chemicky
neošetřeného citrónu
vanilkový cukr
meruňková marmeláda

Máslo pokojové teploty utřeme s bílým jogurtem a vanilkovým cukrem do pěny. Střídavě přisypáváme mouku a moučkový cukr. Těsto dáme odležet alespoň na jeden den do lednice. Předehřejeme si troubu na 160°. Odleželé těsto rozválíme na pomoučené ploše a pomocí formiček vykrajujeme různé tvary, které klademe na plech vyložený pečícím papírem. Linecké cukroví pečeme přibližně 12–15 minut. Vychladlé cukroví lepíme marmeládou a sypeme moučkovým cukrem.



Kakaové sušenky s ořechy

Vhodné pro stravování bez dietního omezení.



Ingredience:

100 g másla (pokojová teplota)
100 g žitné mouky
40 g holandského kakaa
60 g mletých ořechů (vlašské,
lískové, pistácie,...) + 20 g
mletých pistácií na posyp
45 g cukru krupice
2 žloutky

Z uvedených ingrediencí vypracujeme nelepivé těsto, které zabalíme do potravinové folie a necháme alespoň 2 hodiny odpočívat v lednici.

Troubu předehřejeme na 170° a z odleželého těsta vytvarujeme menší kuličky, které zploštíme pomocí vidličky a sypeme mletými pistáciemi. Pečeme přibližně 10 minut.

Sušenky s kakaem

Vhodné pro stravování bez dietního omezení,
ale i dietu šetřící a dietu šetřící s omezením zbytků.



Ingredience:

100 g másla (pokojová teplota)
170 g hladké mouky
30 g holandského kakaa
45 g cukru krupice
2 žloutky

Z uvedených ingrediencí vypracujeme nelepivé těsto, které zabalíme do potravinové folie a necháme alespoň 2 hodiny odpočívat v lednici.

Troubu předehřejeme na 170° a z odleželého těsta vytvarujeme menší kuličky, které zploštíme pomocí vidličky. Pečeme přibližně 10 minut.

Tvarohové vánoční madlenky

Vhodné pro stravování bez dietního omezení, ale i dietu šetřící a dietu šetřící s omezením zbytků s důrazem na příjem bílkovin.



Ingredience:

125 g špaldové hladké mouky
125 g hladké mouky
75 g polotučného tvarohu
ve vaničce
75 g bílého jogurtu
200 g moučkového cukru
170 g másla (pokojové teploty)
máslu na vymazání formiček
polohrubá mouka na vysypání
formiček
moučkový cukr na obalení

Prosátou mouku smícháme s tvarohem, jogurtem, moučkovým cukrem a máslem. Troubu rozejdeme na 170°. Těsto necháme odstát a poté lijeme do vymazaných a moukou vysypaných formiček. Pečeme 15–20 min (dle velikosti formiček). Po upečení madlenky vyndáme z formy a teplé obalujeme v moučkovém cukru.

Vánoční stromeček z kynutého těsta

Vhodné pro stravování bez dietního omezení.



Ingredience:

250 g špaldové mouky
250 g hladké mouky
150 ml mléka
150 ml vody
70 g olivového oleje
21 g čerstvé droždí
5 g cukru krystal
5 g soli
sušený a čerstvý rozmarýn
1 ks vejce

Do vlažného mléka rozdrobíme droždí, přidáme cukr, lžičku mouky a necháme vzejít kvásek. Zbytek mouky prosejeme do mísy, přidáme vlažnou vodu, vzejitý kvásek, olej, sůl, sušený rozmarýn a pomocí kuchyňského robotu s hnětacím hákem (nebo pomocí vařečky) uhněteme těsto. Mísu s těstem zakryjeme potravinářskou fólií a necháme alespoň 1 hodinu kynout na teplém místě. Troubu předehřejeme na 190° (horkovzdušnou na 170°). Z vykynutého těsta uděláme 38 menších bochánek, z kterých poskládáme na plech vyložený pečícím papírem stromeček (viz obrázek). Necháme dalších 15 minut kynout. Před pečením stromeček potřeme rozšlehaným vajíčkem. Pečeme přibližně 20–25 minut. Zdobíme čerstvým rozmarýnem.

Sýrová pomazánka s mrkví

Vhodné pro stravování bez dietního omezení,
ale i dietu šetřící s důrazem na příjem bílkovin.

Ingredience:

150 g žervé

100 g polotučného tvarohu ve vaničce

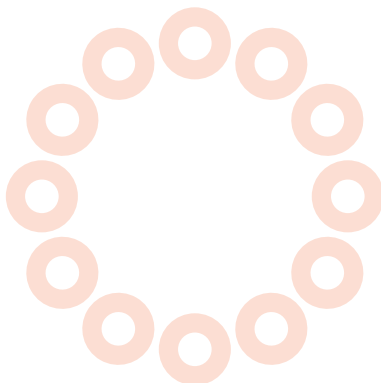
20 g bílého jogurtu (množství upravit dle konzistence)

2 najemno nastrouhané mrkve

pažitka, petrželová nať

sůl

Z tvarohu, žervé, bílého jogurtu vyšleháme hladký krém. Do krému vmícháme najemno nastrouhanou mrkev, pažitku, petrželovou nať a dochutíme solí.



Pomazánka z červené řepy

Vhodné pro stravování bez dietního omezení, ale i dietu šetřící a dietu šetřící s omezením zbytků s důrazem na příjem bílkovin.

Ingredience:

120 g červená řepa

1 vejce uvařené natvrdo

10 g řepkového oleje

100 g pomazánkového másla

sůl, citrónová šťáva

Řepu omyjeme a vaříme do měkka. Uvařenou řepu a vejce nastrouháme najemno, přidáme olej, pomazánkové máslo, dle chuti osolíme a okyselíme.



Bramborový salát s jogurtem

Vhodné pro stravování bez dietního omezení, ale i dietu šetřící a dietu šetřící s omezením zbytků s důrazem na příjem bílkovin.

Ingredience:

550 g brambor varného typu A

2 vejce

2 větší mrkve

1 menší celer

1 petržel

150 g bílého polotučného jogurtu

sůl, citrónová šťáva

Brambory omyjeme a uvaříme i se slupkou v osolené vodě do změknutí. Po uvaření necháme vychladnout a mezitím uvaříme vejce natvrdo, mrkev, celer a petržel do změknutí. Oloupané brambory, mrkev, celer a petržel nakrájíme na kostičky (na brambory můžeme použít kráječ). Vejce nastrouháme najemno. K zelenině a vajíčkám přidáme bílý jogurt a dle chuti dosolíme a okyselíme citrónovou šťávou.

