

VELIKONOČNÍ MLSÁNÍ PŘI ONKOLOGICKÉM ONEMOCNĚNÍ

Co potřebujete vědět o vhodných velikonočních dobrotách při onkologickém onemocnění.
Doporučení a tipy od zdravotníků – specialistů na výživu.



OBSAH

Úvod	3
Mini mazance s tvarohem	5
Tvarohová bábovka s pomerančovou kůrou	7
Vaječná pomazánka s ředkvičkami	9
Jarní cupcakes	11
Velikonoční sušenky s kardamomem	13
Pomazánka z pečené mrkve	15
Jarní salát s cizrnou a balkánským sýrem	17

VELIKONOČNÍ MLSÁNÍ PŘI ONKOLOGICKÉM ONEMOCNĚNÍ

Velikonoce jsou časem radosti, tradic a rodinných setkání. Je to období, kdy vítáme jaro a společně si vychutnáváme sváteční pokrmy, které mnozí z nás znají už od dětství.

Léčba onkologického onemocnění však může přinést změny ve výživě a úpravě jídelníčku. Jak si tedy dopřát velikonoční dobroty a zároveň dbát na své aktuální nutriční potřeby? Připravili jsme pro Vás několik tipů a receptů, které Vám pomohou užít si toto období s chutí a bez obav.

JAK PŘISTUPOVAT K JÍDLU BĚHEM LÉČBY?

Naslouchejte svému tělu a lékařskému doporučení

Váš zdravotní stav je jedinečný. Možná nepotřebujete žádná dietní omezení, nebo naopak musíte přizpůsobit svou stravu aktuálním potřebám. Řiďte se především pokyny svého lékaře či nutričního terapeuta.

Neomezujte se zbytečně

Pokud nemáte speciální dietní doporučení, není důvod se striktně vyhýbat určitým potravinám. I během léčby si můžete dopřát jídlo, které Vám přináší radost – v rozumném množství.

Nezaměňujte prevenci a výživu při léčbě

Doporučení pro prevenci rakoviny a výživu během léčby se liší. Například v období léčby je kladen důraz na dostatečný příjem energie a kvalitních bílkovin.

Mýtus o cukru a rakovině

Úplné vyloučení cukru nevede k vyléčení nádorového onemocnění. Strava by měla zůstat pestrá a vyvážená – s přirozenými sacharidy, jako jsou celozrnné obiloviny nebo ovoce. Sladké dobroty si můžete dopřát v rozumném množství. Pokud si dáte čokoládové vajíčko, neublíží Vám to.



Jak na nevolnost a zažívací potíže?

Máte-li citlivý žaludek nebo trpíte nevolnostmi, pomůže Vám šetřící strava. Volte jemně upravené pokrmy bez dráždivých ingrediencí. Pokud máte chuť na kynutý mazanec, zkuste nejprve menší porci a sledujte, jak na ni tělo reaguje.

Plánujte si jídlo s ohledem na své potřeby

Během léčby se mohou měnit Vaše chutě a potřeby. Dopřejte si dostatek živin a zároveň si užijte sváteční atmosféru. Nepřejídejte se a vnímejte signály svého těla.

TIPY PRO VELIKONOČNÍ MLSÁNÍ

- **Dopřejte si sváteční dobroty bez obav** – pokud máte chuť na velikonoční mazanec nebo beránka, nemusíte se jim vyhýbat. Klíčové je vychutnat si je v množství, které Vám dělá dobře.
- **Vybírejte kvalitní suroviny** – není potřeba měnit tradiční recepty, ale můžete jim dodat ještě lepší chuť a výživovou hodnotu. Například máslo nebo kvalitní oleje jsou vhodnější než průmyslově ztužené tuky. Pokud pečete, sáhněte po surovinách, které Vám chutnají a dělají dobře.
- **Vychutnávejte si jídlo bez stresu** – jídlo není jen o výživě, ale i o radosti a společných chvílích.
- **Plánujte si jídlo s ohledem na svůj denní režim** – pomůže Vám předejít pocitu přejezení nebo zažívacím potížím.

**PŘEJEME VÁM, AŽ SI VELIKONOCE
UŽIJETE S CHUŤÍ A RADOSTÍ!**

MINI MAZANCE S TVAROHEM (8 KS)

Ingredience:

- 125 g másla (pokojové teploty)
+ 60 g rozpuštěného másla na potřeni
- 120 g cukru krupice
- 1 vanilkový třtinový cukr
- 250 g tvarohu (v alobalu)
- 2 žloutky + 1 vejce na potřeni
- 1 špetka soli
- nastrouhaná citrónová kůra z 1 citrónu
- 490 g špaldové mouky
- 1 kypřicí prášek s vinným kamenem
- mandlové lupínky

Troubu si předehřejeme na 170 °C (horký vzduch). V míse za pomoci robota (ručně) utřeme máslo s cukry (krupice + vanilkový). Poté přidáme tvaroh, žloutky, sůl, citrónovou kůru a promícháme. Nakonec přisypeme mouku smíchanou s kypřícím práškem a pořádně zapracujeme. Z těsta vytvarujeme osm malých mazanců, které vložíme na plech vyložený pečicím papírem. Mazance potřeme rozšlehaným vajíčkem a posypeme mandlovými lupínky. Pečeme asi 30–40 minut. Mazance po vytažení z trouby potřeme rozpuštěným máslem.



TVAROHOVÁ BÁBOVKA S POMERANČOVOU KŮROU

Ingredience:

- 250 g tvarohu (ve vaničce)
- 90 g cukru krupice
- 2 vejce
- 100 g řepkového oleje
- 200 g polohrubé mouky
+ na vysypání formy
- 15 g kypřicího prášku
s vinným kamenem
- pomerančová kůra z ½ pomeranče
- máslo na vymazání formy

Troubu si předehřejeme na 160 °C (horký vzduch). V míse vyšleháme tvaroh s cukrem, vejci a olejem. Poté vmícháme mouku s kypřícím práškem a pomerančovou kůru. Těsto nalejeme do vymazané a vysypané formy a pečeme asi 50 minut.



VAJEČNÁ POMAZÁNKA S ŘEDKVIČKAMI

Ingredience:

- 2 vejce uvařená na tvrdo
- 100 g žervé
- 50 g pomazánkového másla
- 50 g bílého jogurtu
- 5 větších ředkviček
- pažitka
- sůl
- pepř

Vejce uvaříme na tvrdo, po oloupání a vychladnutí nakrájíme na malé kousky. Ředkvičky omyjeme a nastroháme (přebytečnou vodu vymačkáme), nebo nakrájíme na malé kousky. Vejce a ředkvičky smícháme s žervé, pomazánkovým máslem, bílým jogurtem, pažitkou a dochutíme solí a pepřem.



JARNÍ CUPCAKES (6 KS)

Ingredience:

- 130 g špaldové mouky
- 5 g kypřicího prášku s vinným kamenem
- 2 špetky soli
- 1 vejce + vejce uvařené natvrdo (na zdobení)
- 40 g másla (rozpuštěného, vychladlého)
- 130 ml polotučného mléka
- 100 g špenátu (kopřivy)
- 150 g šunky s vysokým obsahem masa
- 150 g Lučiny
- 50 g polotučného tvarohu
- pažitka, medvědí česnek

Troubu si předehejeme na 160 °C (horký vzduch). V míse smícháme mouku s kypřícím práškem a solí. V další míse vyšleháme vejce s máslem (rozpuštěným, vychladlým) a mlékem. Poté obě směsi smícháme, přidáme na kostičky nakrájenou šunku, spařený špenát (kopřivy), pažitku a těsto rozdělíme do košíčků na cupcaky. Pečeme cca 20 minut. Na krém si smícháme Lučinu, tvaroh, bylinky a pomocí cukrářského sáčku zdobíme vychladlé cupcaky. Dozdobíme uvařeným vejce, pažitkou, ...



VELIKONOČNÍ SUŠENKY S KARDAMOMEM

Ingredience:

- 360 g hladké mouky
+ na podsypání těsta
- 190 g moučkového cukru
- 1 vejce + 1 žloutek
- 170 g másla
- 1 lžička mletého kardamomu
- špetka soli

Do mísy dáme mouku, moučkový cukr, vejce, žloutek, na kostičky nakrájené máslo, kardamom, sůl a zpracujeme za pomoci robota (ručně) těsto. Těsto zabalíme do potravinové fólie a necháme přes noc v ledničce. Předehřejeme si troubu na 180 °C. Vychladlé těsto vyválíme na pomoučeném vále a vykrajujeme tvary. Vykrojené tvary dáme na plech vyložený pečícím papírem a pečeme asi 10 minut. Vychladlé sušenky zdobíme dle fantazie.



POMAZÁNKA Z PEČENÉ MRKVE

Ingrediencie:

- 4 větší mrkve
- 4 stroužky česneku
- olivový olej
- 250 g Lučiny
- sůl
- pepř
- dýňová semínka

Troubu si přehřejeme na 180 °C (horký vzduch). Mrkev a česnek očistíme (mrkev podélně rozkrojíme). Vložíme na plech vyložený pečícím papírem, pokapeme olejem, osolíme a opeříme. Zeleninu přikryjeme alobalem a pečeme do změknutí (asi 50 minut). Po upečení necháme zeleninu vychladnout a rozmixujeme společně s Lučinou. Podle potřeby dochutíme solí. Nakonec přidáme dýňová semínka.



JARNÍ SALÁT S CIZRNOU A BALKÁNSKÝM SÝREM

Ingredience:

- 250 g konzervované cizrny
- 200 g cherry rajčat
- 1 červená cibule
- hrst rukoly
- hrst medvědího česneku
- 150 g balkánského sýru
- 40 g olivového oleje
- šťáva z 1 citrónu
- sůl
- pepř

Do mísy vložíme cizrnu, rajčata nakrájená na kolečka, cibuli na malé kousky, nakrájenou rukolu a medvědí česnek. Z olivového oleje, citrónové šťávy, soli a pepře připravíme zálivku. Nalijeme na salát a zdobíme rozdrobeným balkánským sýrem.





Informační a edukační centrum ve spolupráci
s Úsekem léčebné výživy
Autor: Mgr. Věra Andrášková,
Bc. Laura Chrátová, DiS.

NP19/2025/1

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

 www.mou.cz
 543 13111

Tyto materiály jsou určeny výhradně pro 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. © 2025