

Jíme zdravě nejen při onkologické léčbě



1. ročník

1/2023

15. září 2023

Do rukou se vám dostává měsíčník věnovaný zdravé výživě, která je důležitá nejen při onkologické i jiné léčbě, ale i jako prevence civilizačních nemocí. Budeme se věnovat představení vitamínů, stopových prvků, jednotlivým druhům ovoce a zeleniny a také bylinám.



Ananas

Kam byste se vypravili za přírodním ananasem do jeho přirozené domoviny? Ano, bylo by to do jižní Ameriky, do tropického deštného pralesa, kde roste spolu se svými dalšími bromeliovitými rostlinami, pro které je typická růžice velmi tuhých a někdy i ostrých listů. Bromélie znáte z obchodu, prodávají se většinou s květenstvím vystupujícím nad růžici listů. V tropickém deštném pralesu se do bromélií schovávají pralesničky - šípové jedovaté žáby, do jejichž jedu na kůži Indiáni namáčejí své šípy.

Jak vzniká to, co z ananasu jíme? Je to plod? Jaký by to byl druh plodu? Bobule? Kde má semínka? Kdepak...není to dužnatý plod, je to zdužnatělá růžice listů. Když ananas rozříznete, do jisté míry je to tam ještě patrné.

Ananas je poměrně dost sladký. Je tedy vůbec zdravý? Ovoce patří také do našeho jídelníčku, i když bychom ho měli konzumovat méně než zeleniny. Kdo by si nechal ujít zvláštní mírně navoněnou chuť ananasu...Ananas znají i lidé, kteří se pokouší zhubnout: Znají jeho enzym „bromelain“. Není pravdou, že bromelain pomáhá štěpit tuk, ale jeho účinek je následující: Tím, že pomáhá štěpit bílkoviny (je tedy dobré jíst ananas jako zákusek), může aminokyseliny tělo rychleji a snadno vstřebat a při pohybu si z nich vystavět svaly, které už tuk spalují. Protizánětlivé účinky zejména u starších lidí také nejsou k zahoezení. Pozitivně působí na křečové žíly a při osteoartritidě.



Kopřiva

Kopřiva má výborné čistící účinky a její odvar chutná velmi lahodně trávově. Mezi účinnými látkami, které kopřiva obsahuje, najdete například vitamin B1 a C, kyselinu mravenčí, octovou a pantotenovou, histamin a serotonin. Kopřiva má čistící účinky, močopudné, protizánětlivé a podporuje imunitní systém. Pomáhá při chudokrevnosti a při špatné krevtvoře, dokáže pozitivně zapůsobit na látkovou výměnu a kojící ženy ocení zejména její schopnost podporovat tvorbu mléka.

Dá se pít i dlouhodoběji (třeba tři týdny) s pauzami i průběžné kúry v průběhu roku. Pro toho, kdo si chce pochutnat na lahodném zdravém čaji, doporučuji lehký odvar z kopřivy (nechat louhovat 10 minut) nebo kratší výluh zastudena (vyluhovat několik hodin), kdy do čaje přejde i vitamín C.

Jenže pozor: Je třeba sbírat kopřivu z přirozených porostů, protože kopřiva má schopnost do sebe vtahovat hodně dusičnanů (pro svoje velké rozrůstání se má ráda hodně dusíku, proto roste na místech, je hodně dusíku, což jsou právě zákoutí, kam se na zahrádce ledacos vylévá nebo kam se dostane trus zvířat apod.). Pokud totiž kopřiva roste na místech, kde je hodně dusíku opravdu hodně (místa, kam chodí zvířata na „záchod“ nebo i kam se vodou dostanou splašky z polí, dusičnany jsou potom



i cítit zejména pokud kopřivu připravujete jako špenát. Ani v podobě „špenátu“, ani v podobě čaje není vhodné kopřivu s velkým množstvím dusičnanů konzumovat. Pokud ji trháte na neutrálnějším místě v přírodě a chutná lahodně, je vše v pořádku.

Mladé kopřivy je lepší sbírat celé, včetně stonku a pozvolna je usušit. U starších kopřiv je lepší sbírat už jen listy. Sušené listy by měly být křupavé, nikoliv zčernalé, což by způsobila příliš vysoká teplota při sušení.

Vitamín A

Vitamín A se řadí mezi vitamíny rozpustné v tucích.

Potřebujeme ho pro správný růst a vývoj těla a pro zdravé zuby, kosti, kůži a oči.

Vitamín A se nachází jako Beta-karoten (provitamín A) především v karotenoidech

v zelenině a ovoci. Například v mrkvi, meruňkách, melounu, špenátu a sušených šípčích a ve střevech se mění na vitamín A. Dále je vitamín A jako Retinol obsažen v potravinách živočišného původu. Jedná se o mléko a mléčné výrobky, maso mořských ryb, vejce a vnitřnosti.

Nedostatek vitamínu A se projevuje šeroslepostí, světloplachostí, pocitem suchého oka, zpomaleným růstem u dětí, poškozením kůže a sliznic, špatným hojením ran a anémií.

Nedostatek vitamínu A se dá zjistit krevním odběrem a vyšetřením u oftalmologa. Nadbytek vitamínu A se projevuje únavou, bolestí hlavy, zvětšením jater, nevolností, suchostí kůže a lámavostí kostí.



Nechutenství

Je to příznak, který může vést až k podvýživě. Jedná se o ztrátu chuti k jídlu i ke sníženému příjmu tekutin a má více příčin.

Může se jednat o nádorové onemocnění a jako nežádoucí účinek léčby nádoru. Dále se nechutenství může objevit u selhávání jater, ledvin a srdce. Při infekci v organismu, onemocnění trávicího traktu a nesmíme zapomenout na psychické onemocnění. Nechutenství může mít i příčinu u neurologických onemocnění anebo to může být i vlivem stárnutí organismu, jelikož přibývajícím věkem se zhoršuje chuťové a čichové vnímání a zhoršuje se vstřebávání živin ze stravy.

Při nechutenství se snažíme dbát na pravidelnost a pestrost stravy. Strava musí být biologicky i energeticky plnohodnotná. Snažíme se jíst v klidu a v dobře vyvětrané místnosti, aby nám nevadily případné pachy vznikající při přípravě jídla. Stravu servírujeme v menších porcích a častěji. Jíme, na co máme chuť. Není nutné dbát na teplé jídlo k hlavním chodům. Někomu může vyhovovat v době nevolnosti spíše studená strava.

Pokud se vám při myšlence na klasická jídla obrací žaludek, vyzkoušejte tekutá a nebo něco osvěžujícího, jako je ovoce. Zvýšení chuti k jídlu lze dosáhnout například s pomeranči, grepy, jablky, česnekem nebo se zázvorem.

Dbáme hlavně na bílkoviny, které zvyšují obranyschopnost organismu a zabraňují ztrátám svalové hmoty.

Mezi lehce stravitelné bílkoviny řadíme – libové maso, tvaroh, žervé, jogurt a vejce. Nezapomínáme ani na kvalitní tuk, který zvyšuje energetickou hodnotu pokrmu. Jedná se o kvalitní oleje, ořechy a dle tolerance o máslo a smetanu.

Důležitý je také příjem vitamínů a vlákniny v čerstvém ovoci a zelenině.

Do pitného režimu můžeme zařadit i nealkoholické pivo, které obsahuje vitamíny skupiny B a může zlepšit chuť k jídlu.

Ale nepijte příliš během jídla. Voda vám zbytečně zaplní žaludek, a tak sklenky s nápojem se dotkněte spíše až dojíte. Samozřejmě pokud nemáte potíže s nedostatkem slin.

Vyhnete se raději light výrobkům, tyto produkty váš žaludek sice naplní, ale mnoho energie nedodají.

Můžete zkusit i drobný fígl. Snad nikdo z nás nechce každý den jíst ty samé potraviny. Nebojte se zkoušet nové recepty. Nebo talíř sobě nebo blízkému nově pěkně naaranžujte.

Mezi lehce stravitelné jídlo se řadí například kuskus s kuřecím masem a zeleninou. Kuskus se lžící kvalitního oleje zalijeme vroucí vodou v poměru 1:2 a necháme vodu absorbovat v přikryté míse nebo hrnci.

Mezitím na pánvi orestujeme na lžičce kvalitního oleje kuřecí maso nakrájené na kostičky, cibulku a přidáme na kolečka nakrájenou mrkev. Podlijeme trochou vody nebo vývarem a dusíme do měkka.

Přidáme kuskus, osolíme a můžeme ozdobit čerstvou petrželkou.



*Toto číslo připravil tým autorů Amelie: Bc. Lucie Vaňková (nutriční terapeut),
Mgr. Alena Kulhavá (biolog) a Mgr. Šárka Slavíková (zdravotně sociální pracovník)*

Nutriční poradenství v Amelii, z.s.

V případě, že máte dotazy nebo se potřebujete poradit v oblasti výživy, kontaktujte nutriční terapeutku Amelie, z.s. Je vám k dispozici osobně v Praze nebo po telefonu a emailu. Své požadavky pište na email: paha@amelie-zs.cz



Amelie, z.s., Šaldova 15, 186 00 Praha 8 – Karlín

Více na: www.facebook.com/amelie.zs a www.amelie-zs.cz

pomáháme žít život s rakovinou