

Jíme zdravě nejen při onkologické léčbě



1. ročník

2/2023

15. října 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.



Mrkev

Mrkev je nízkokalorická, ale zároveň obsahuje mnoho vitamínů, minerálů a vlákniny. Obzvláště cenné pro lidské zdraví jsou karotenoidy, které se v těle přeměňují na vitamin A a také dodávají mrkvi její barvu. Jasně oranžová mrkev má obzvláště vysoký obsah beta-karotenu, prekursoru vitamínu A. Beta-karoten je důležitý pro oči a chrání membrány buněk a je vnitřní ochranou při pobytu na sluníčku.

Karotenoidy se vyznačují rovněž antioxidačními účinky. Zejména pozdní mrkev obsahuje pektin, což je ve vodě rozpustná vláknina. Ta může bobtnat v zažívacím traktu a mj. podporovat trávení.

Raná mrkev má vyšší obsah cukru než mrkev z podzimní sklizně. Syrová je čistící, ale nedostanete z ní tolik B karotenu. A je náročnější na trávení. Vařená je stravitelnější, a pokud ji konzumujete s menším množstvím tuku (ideálně za studena lisovaný olej), získáte z ní velké množství B karotenu. Čím déle mrkev vaříte, tím více se přeměňují škroby na cukry a tím je mrkev sladší.

Jsou i recepty delšího vaření či pečení mrkve, kdy se mrkev mění na zákusek, tím spíše, když ji pokapete trochou másla (např. mrkvová halva). Mrkev můžete přidávat i do pečení – do zákusků, do buchet. Výborná je mrkvová pomazánka ze syrové mrkve, kterou nejemno nastrouháte a přidáte zakysanou smetanu nebo sojovou smetanu.

Mrkev je dobré skladovat nemytou v chladném sklepě nebo na jiném chladném místě s vysokou vlhkostí, např. v přihrádce na zeleninu v chladničce. Zelená nať by měla být



odstraněna. Vysychání mrkve zabrání zabalení do fólie nebo do plastového pytle. Mrkev může být skladována v chladničce až 30 dní. Pozdní podzimní mrkev lze skladovat měsíce.

Pro botaniky: Mrkev kvete bílým okolíkem, takovým „deštníčkem“ podobně jako najdete její příbuzné na louce. Z kořeni je mrkvi příbuzný svými semínky např. kmín.

Vápník

Vápník se řadí mezi důležité a hojně zastoupený minerál v našem těle. Je součástí našich kostí a zubů. Podílí se na hemokoagulaci, tedy na správné srážlivosti krve. Je nezbytný pro správnou svalovou a nervovou činnost, trávicí enzymy a pro dělení buněk. Vápník je obsažen v mnoha potravinách. Nejdostupnější je v mléčných výrobcích, jako jsou mléko, tvrdé a měkké sýry, jogurt, tvaroh, smetana. Další zdroj vápníku je mák, mandle, různá semínka – sezamová, konopná, chia), sójové a kakaové boby. Velké množství vápníku obsahují i zelené natě, brokolice, rukola i růžičková kapusta. Vápník je z rostlinných zdrojů velmi těžko využitelný. Například u rekordmana v obsahu vápníku – máku – se ve skutečnosti předpokládá jeho využitelnost pouhých 5 %. Nedostatek vápníku se projevuje zlomeninami kostí, lámavostí nehtů, zvýšenou kazivostí zubů, depresivními stavy a bolestí svalů či kostí. Při onkologické léčbě dochází ke ztrátě kostní hustoty a je tedy potřeba doplňovat vitamín D a vápník jako prevence osteomalacie a osteoporózy.

Nadbytek vápníku se projevuje většinou nechutenstvím, zácpou nebo zvracením. Při doporučeném užívání se ale předávkování nemusíme obávat. Tělo si umí vápník regulovat. Předávkování vzniká většinou při nesprávné funkci ledvin.

Obvyklá dávka vápníku je okolo 1 g denně. Jako doplněk skvěle poslouží chelátový vápník s vitamínem D3 a K2.

Pampeliška



Pampeliška nebo Smetanka lékařská je krásná na louce, ale zahrádkáři nebo lidé s rodinným domkem ji moc rádi nemají: Utlačuje jemnější trávnickové rostlinky a hodně se rozmnožuje. Má smysl si dát práci, a pokud se vám pampeliška na zahradě objeví, vytáhnout ji po dešti či zalití i s kořenem (pomoci si motýčkou).

Pampeliška patří mezi významné byliny, sbírá se květ (březen, duben), kořen před rozkvětem (duben až květen) a nať (květen až září). Čerstvé listy jsou lehce nahořklé (jsou bohaté na draselné soli) a jsou bohaté na vitamíny A, C, D, B (B2, B8, B11), E, K, betakarotenů, aminokyselin, hořčinů (taraxacin, taraxasterin, lactopicrin),

dále představují významný zdroj křemíku (kyseliny křemičité), inulinu, sodíku, draslíku, mědi, manganu, vápníku, fosforu a železa (mají dokonce dvakrát vyšší obsah železa než špenát). Kořen smetanky obsahuje třísloviny, aminokyseliny, steroly, fytoncidy, polysacharid inulin, betakaroten, křemík, draslík, vápník, železo a další vitaminy a minerální látky.

Z kořene pampelišky si lze udělat čaj. Ten připravíte tak, že kořen pampelišky nakrájíte na drobné kousky a povaříte je 15 min ve vodě. Je léčivý na játra a žlučník. Pokud rostliny ještě nekvetou, má kořen silnější účinky, protože později část látek a energie už jde do květu.

Smetanka lékařská a působení listů: normální funkce močové soustavy, normální trávení, antioxidant, prebiotikum, normální činnost žaludku a jater

Smetanka lékařská a působení kořene: protizánětlivě, na metabolismus sacharidů, normální funkce močové soustavy, normální činnost žaludku a jater, antioxidant

Pampeliškové víno z květů pomáhá při zažívacích obtížích, může pomoci při průjmů a mělo by mít i protirevmatické účinky. Připravuje se tak, že se květy spaří, 1 den louhují a po té svaří s cukrem.

Pampeliškový med patří již několik staletí k domácím léčebným prostředkům. Obsahuje velké množství vitamínu C, B, čistí krev a posiluje organismus. Používá se při nachlazení nebo při pocitu plnosti a nadýmání, přidává se do čaje nebo se jí samotný. K jeho přípravě budete potřebovat pouze vodu, cukr a citrón. Květy sbírejte nejlépe v poledne na klidném neprašném místě.

Pro botaniky: Pampeliška není květ, ale je to květenství smetanky lékařské. Každý malý žlutý „lísteček“ ve žluté kouličky je okvětní plátek malých květů, které jsou do tohoto květenství složené.

Počet porcí za den

Počet porcí za den je zcela individuální. Celodenní jídelníček by měl ale obsahovat správný poměr bílkovin, tuků a sacharidů. Dostatek vlákniny, vitamínů a minerálních látek. A nesmíme zapomínat na pitný režim.

Optimálně bychom měli mít v jídelníčku 30 % bílkovin, 30 % tuků a 40 % sacharidů.

Mezi kvalitní bílkoviny řadíme libové maso, ryby, vejce, mléčné výrobky, šunku. Pokud nemusíme hlídat hladinu fytoestrogenů, tak výrobky ze sóji.

Mezi tuky, které nám zvedají i energetickou hodnotu pokrmů řadíme kvalitní rostlinné oleje, ořechy, máslo, ghí, sádlo a smetanu. Tuk obsahují i sýry, jogurty, masové vývary a omáčky.



Do sacharidových potravin řadíme ovoce, přílohy, pečivo, med a sladkosti. Vlákninu obsahuje zelenina, ovoce, celozrnné pečivo, houby a luštěniny. Do pitného režimu zařazujeme především vodu, která nám pomáhá udržet rovnováhu hydratace. Dále různé zeleninové a ovocné čerstvé šťávy, nepříliš silný čaj, slabě mineralizované a pramenité vody. Dospělý člověk by měl vypít přibližně 1 litr tekutin na 30 kg váhy. Například člověk vážící 80 kg by měl vypít zhruba 2,7 litru denně. Část tekutin přijímáme v ovoci, zelenině, mléčných výrobcích nebo polévkách.

Recept na zdravé smoothie, které můžeme přidat ke snídani nebo ke zdravé svačince:

1 avokádo

2 banány

250 ml mléka, může být i rostlinné

Vydlabanou dužinu avokáda, banány a mléko rozmixujeme ve smoothie mixéru a ihned podáváme.

Avokádo nám pomáhá díky kvalitnímu tuku vstřebat vitamíny rozpustné v tucích. Obsahuje všechny esenciální aminokyseliny, draslík a kyselinu listovou. Banán je vhodný proti stresu a depresím. Obsahuje vlákninu, draslík, vápník, hořčík, vitamín C, D, E, zinek a přirozený zdroj sacharidů. Banán působí proti ztrátě vápníku během močení a je tedy prevencí odvápnění kostí. Mléko nám též navýší obsah vápníku a bílkovin v nápoji.



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