

Jíme zdravě nejen při onkologické léčbě



1. ročník

4/2023

15. prosinec 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.



Cibule

Když si někdo kýchně, říci „Na zdraví“ pochází podle pramenů možná z doby moru, protože tehdy bylo přání zdraví neporovnatelně důležitější, než v souvislosti se současnými virózy. Právě i v této souvislosti se rozkrajovalo v domácnostech několik cibulí, které mají desinfekční (baktericidní) účinky. A copak že to vlastně jíme z cibule? Je to zdužnatělá růžice listů.

Cibule je velmi aromatická a v Indii společně s česnekem patří mezi temnější potraviny, protože jejich chuť a pach zůstává dlouho znát (na rozdíl například od póruku) a zároveň prý zhoršují meditaci. Ale pro fyzické zdraví je cibule vynikající a to zejména syrová. Ta dohněda usmažená, kde vznikají karcinogenní a cévy ničící látky je spíše škodlivá. Římští zemědělci ji nazývali „unio“, což znamená „velká perla“.

Pokud zkonzumujete větší množství cibule a tím spíše v kombinaci se zelím či luštěninami, krásná vůně cibule se změní na dominantní vůni sirovodíku. Ale záleží také na čistotě střev. Cibule má protizánětlivé a protisklerotické účinky, tudíž nejen jako koření a léčba akutních respiračních onemocnění, ale i jako průběžně ozdravná přídatná zelenina do jídla je dobrá. V této souvislosti se může podávat cibule s medem a citrónem na angínu a podobné záněty.

Cibule má vysoký obsah vody a téměř žádný tuk, proto je to velmi nízkokalorická zelenina. Cibule je zdrojem mnoha vitamínů a minerálů, jako jsou vitaminy skupiny B, vitamin C, draslík a selen. Obsah sacharidů se liší v závislosti na odrůdě: jemnější odrůdy cibule obsahují více cukru. Kromě toho obsahuje cibule éterické oleje a sírné sloučeniny (sulfidy), které se řadí mezi sekundární metabolity rostlin.



Typické aroma i chuť dodává cibuli sírná sloučenina zvaná aliin. Tato těkavá sloučenina vzniká až při nakrojení cibule. Síru obsahuje i thiopropanal S-oxid, což je látka, která při krájení cibule způsobuje člověku nepříjemné slzení.

Vitamíny B7-B12

Vitamín B7 se nazývá Biotin. Řadíme ho stejně jako všechny vitamíny skupiny B mezi vitamíny rozpustné ve vodě.

Je důležitý pro metabolismus bílkovin, tuků a sacharidů. Prospívá našim sliznicím, kůži, nehtům a vlasům. Podílí se na správné funkci nervové soustavy.

Vitamín B7 se nachází ve vaječném žloutku, játrech, ořechách, ovesných vločkách, houbách, luštěninách a avokádu.

Nedostatek se projeví kožními problémy, nekvalitními vlasy a nehty. Zánětem spojivek, nechutenstvím a psychickým vyčerpáním.

Denní příjem vitamínu B7 je okolo 50 mikrogramů.



Vitamín B8 se nazývá Inositol. Přirozeně je syntetizován v našem těle, a proto není nutné ho přijímat pouze ze stravy.

Je důležitý pro rovnováhu mědi a zinku v organismu a je nezbytný pro tvorbu kostní dřeně. Snižuje vysoký krevní tlak a má lipotropní účinky – snižuje hladiny tuků v krvi a zabraňuje ztučnění jaterních buněk. Při nedostatku glukózy slouží Inositol jako zásoba energie pro srdce.

Mezi největší zdroje vitamínu B7 řadíme maso, mléko, vejce, ovoce, zeleninu a celozrnné obiloviny.

Nedostatek se projeví poškozením nervů, poruchou paměti, bolestmi hlavy a zhoršenou svalovou koordinací.

Vitamín B9 se nazývá kyselina listová – acidum folicum.

Kyselinu listovou spolu s vitamínem B12 potřebujeme pro krvetvorbu, tvorbu nukleových kyselin a pro správný růst a vývoj plodu. Kyselina listová je důležitá pro správnou funkci nervové soustavy.

Kyselinu listovou najdeme v kuřecích játrech, ořechách, pivovarských kvasnicích, špenátu, brokolici, kapustě, řepě, mrkvi, zelí a ve všech zelených listech – polníčku, rukole...

Nedostatek kyseliny listové se projevuje anémií, bolestí hlavy, výraznou únavou, bušením srdce, afty.

V těhotenství se nedostatek projeví vývojovými vadami plodu, nízkou porodní váhou a předčasným porodem.

Denní příjem kyseliny listové je okolo 150–200 mikrogramů a v těhotenství až dvojnásobek.

Vitamín B12 se nazývá Kobalamin.

Je důležitý pro tvorbu červených krvinek, pro správnou funkci nervového systému a pro dělení buněk.

Vitamín B12 najdeme v mase, vejcích, mléce a mléčných výrobcích. Vyskytuje se i ve fermentovaných potravinách.

Při nedostatku vitamínu B12 jsou červené krvinky příliš velké a nemohou správně předávat kyslík buňkám.

Denní příjem je 2 mikrogramy a v těhotenství přibližně 3 mikrogramy.

Ostropěstřec

Ostropěstřec mariánský je jednoletá nebo dvouletá bylina z čeledi hvězdnicovitě. Pokud je to dvouletka, vypučí na jaře trsem bodlinatých listů s výraznými bílými žilkami. Koncem června se na asi 1 m dlouhých lodyhách objevují purpurově červená květenství.

„Ostropěstřec, ostropěstřec, ostropěstřec“ je téměř mantra lidí, kteří mají problémy s játry. Ať už v důsledku nějaké akutní otravy, žloutenky, mononukleózy, aktivací EB viru nebo v důsledku velkého emočního stresu či poškození jater nutným užíváním léků. Základní léčivou látkou je ve vodě nerozpustný silymarin a další látky, které jsou antioxidanty (zachycují jedovaté reaktivní látky) a čistícími látkami. Pokud chcete játra skutečně léčit, je zřejmé, že je k léčbě ostropěstřcem důležité jíst zdravou stravu, zejména se úplně vyhnout smaženému a pečenému (v těžších případech vařit jen „na vodě“ ochuceno kořením a malým množstvím za studena lisovaného oleje).

Pokud si chcete tento zdobný středomořský „bodlák“ vypěstovat na zahrádce, najdete pro setí semen v dubnu před větrem kryté teplé místo zahrady s dobře propustnou půdou. Sbírat semínka budete v srpnu po odkvetení rostliny. Pozor: se-

mena snadno žluknou, což je hodně škodlivé zrovna právě na játra. Proto je vhodné je uchovávat v lednici (ještě lépe v suchu a chladu) a postupně spotřebovávat.

Semena je ideální žvýkat, ale ne každý na to má chuť. Lze tedy semena opatrně rozemlít a přidat do jídla o teplotě do 50 stupňů celsia. Pokud nemáte možnost ostropěstřec pěstovat, můžete si koupit semena (doporučuji celá a rozžvýkat či rozemlít je postupně) nebo kapsličky (výživové doplňky), ne pro každého je vhodná tinktura (obsahuje alkohol).



Zácpa

Zácpou nazýváme obtížné vyprazdňování tuhé stolice. Za zácpu se považuje stav, kdy je frekvence vylučování stolice méně než 2-3krát týdně.

Může se jednat o samostatný problém nebo o příznak řady onemocnění např. při nádorech tlustého střeva, který může skončit až střevní obstrukcí, tedy střevní neprůchodností způsobené růstem nádoru.

Zácpou mohou také trpět lidé se sníženou funkcí štítné žlázy a lidé, kteří užívají některé léky, nejčastěji antidepresiva nebo léky na vysoký tlak.

Zácpa může vzniknout i při horečce, dehydrataci, při konzumaci malého množství vlákniny a při nedostatku pohybu.

Prevencí zácpy je správná životospráva s dostatkem kvalitních tekutin a s dostatkem pohybu.

Snažíme se jíst v pravidelných intervalech. Strava musí obsahovat dostatek vlákniny, která na sebe ve střevech váže vodu, bobtná a tím dochází k zvětšení objemu a formování stolice a ke správné peristaltice střev.

Vlákninu především obsahuje celozrnné pečivo, ovesné vločky, otruby, ovoce, zelenina, houby, ořechy a různá semínka. Lněné semínko obsahuje řadu prospěšných látek a působí na pročištění střev.

Nejvhodnější z tekutin je voda, bylinkové čaje, které podporují peristaltiku střev a minerální vody s hořčíkem. Ředěné džusy, ovocné a zeleninové šťávy. S oblibou je zařazována švestková šťáva.

Pro správnou střevní mikroflóru jsou důležité i mléčné výrobky a fermentované potraviny.

Recept na zácpu:

Do šálku převařené, horké vody přidat lžičku lněného semínka a vypít před spaním.

Ráno nám také může pomoci vypít hrnek vody na lačno nebo hrnek švestkové šťávy.

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