

Minikuchařka pro pacienty s MG

Jste-li pacient nebo rodinný příslušník nemocného s MG, jedna z nejdůležitějších věcí je strava pacienta. Během terapie, kterou pacient s MG užívá, je důležité, aby se cítil dobře a měl k lékům uzpůsobenu nejen dobu, kdy jí, ale také druh pokrmů. Pokrmy, které jsou zde uvedeny se lehce připravují a díky nim neztloustnete tolik, jako při normální stravě, a co víc – nebudete mít tolik vedlejších účinků, jako kdybyste konzumovali běžně vše, na co jste byli dosud zvyklí.

Proč se pacient s MG musí soustředit na to co jí?

Jakýkoli nadbytek váhy může u pacientů s MG vyvolat potíže. Může pak docházet častěji ke svalové slabosti, tak si můžete vyvolat cukrovku a léčba vám může přestat fungovat. Není jednoduché myslet na to, že se teď musíte vyhýbat spoustě laskomin a dobrot. Ale hlavním důvodem je, abyste byli zdraví a brzy onemocnění dostali pod kontrolu. Jinak léky a snaha vašeho lékaře a nemocničního personálu vyjde vniveč. Proto toto období bude těžké zvládnout, ale s pár radami od nás to určitě zvládnete!

Pozor!

Než si koupíte jakoukoli potravinu, podívejte se na její složení. Např. některé mléčné výrobky obsahují spoustu náhražek jako želatinu, šťávu z řepy apod. Takové pak ztrácejí základní užitek a jenom za ně vyhodíme peníze. Složky uvedené na potravinách jsou řazeny od těch v největším zastoupení až po nejmenší. To znamená, že pokud je tuk a cukr na začátku surovin, určitě se tomuto výrobku vyhněte.

Jak se stravovat v restauraci?

Pokud zavítáte do restaurace, vyhněte se smaženým pochutinám. Místo vepřového si dejte rybu, hovězí nebo kuřecí maso. Místo přílohy v podobě hranolků nebo amerických brambor si raději dejte salát. Místo tataruky si dejte kečup. Místo limonády vodu s kouskem citrónu a místo tvrdého alkoholu vinný střík. Pokud budete mít chuť na dezert, dejte si štrůdl nebo zmrzlinu. Je lepší se vyhnout zakouřeným místnostem. Myslete na vaše zdraví.

Jak se stravovat v nemocnici?

Poradte se s lékařem o vhodné dietě k lékům, které užíváte. Snažte se dodržovat pravidelné stravovací návyky, hodně pijte neslazené nápoje a vyhýbejte se pokrmům, které nemůžete. Nemocniční jídlo není bohužel tak nabitě důležitými prvky, které potřebujete, proto si k nemocniční stravě dokupte potraviny sami. Prostě to vydržte. Odměnou za vaši píli a snahu bude zdraví!

A proč vám to všechno radíme? Budete se cítit lépe!!!

Pokud pacient užívá kortikosteroidy (KS) ...

co omezit – nejlépe vyřadit	proč to nesmíte	čím to nahradit
cukr	KS vám mohou způsobit cukrovku	ničím, vyhněte se všemu kde je cukr obsažen, tzn. i medu, limonádám
sůl (kořenící směsi, chipsy, popcorn, polévky v sáčku, polotovary, aj.)	s vaší léčbou dojde k hromadění tekutin, otokům a vaše srdce trpí	vařit bez soli jde pokud se naučíte používat koření
káva, kola	obsahují kofein, který ve velkém množství při užívání léků může způsobit vysoký krevní tlak, navíc KS také dráždí žaludek, a to káva a kola také, proto je lepší je nahradit něčím jiným	pijte tyto nápoje s mírou a s mlékem, abyste zabránili poškození žaludku, popř. je dobré nahradit kávu zeleným čajem sencha, oolong s pár semínky koření kardamom, tyto čaje můžete zalít i víckrát a obsahují i přírodní antioxidanty, látky proti rakovině, povzbudí vás a působí blahodárně na spalování tuků
konzervy, paštiky, šunkové pěny, tlačěnka a jiné upravené masné výrobky	než si koupíte konzervu, podívejte se na složení, spousta obsahuje sádlo, tomu se vyhněte	tuňák v olivovém/slunečnicovém oleji nebo ve vlastní šťávě, sardinky
sádlo, tuk (majonézy, ztužený tuk)	KS zvyšují ukládání tuků. Hrozí ucpávání cév.	na vaření používejte raději slunečnicový nebo olivový olej. Lépe se naučit pokrmy dusit než smažit, majonézy nahradte plnotučným jogurtem
čokoláda	obsahuje hořčik a tuk, ani jedno pro vás není vhodné	sušené ovoce bez cukru (meruňky, ananas, cokoli vás napadne)
tučné maso (vepřové, slanina, párky, červené salámy)	obsahují spoustu tuku a nepříznivých látek pro vaše cévy a srdce	hovězí, kuřecí, krůtí, ryby
kečup	hodně cukru způsobí přibírání na váze	kupte si rajčatový protlak a dokořeňte jej pepřem
slazené nápoje (nesmíte chito ani tonic)	spousta cukru, navíc v tonicu nebo chitu je chinin, který uvolňuje svaly!	kupujte si jen stoprocentní džusy, neslazené minerálky, výborné jsou čaje
alkohol	KS a alkohol vám mohou způsobit otoky, které se neblaze projeví na přibývání hmotnosti a potížích se srdcem, hodně alkoholu způsobuje svalovou slabost!	pokud se nemůžete vyhnout společenské akci, ředte si alkoholické nápoje vodou, výborný je bílý nebo červený vinný střík. Pokud si dáte jiný drink, vždy po něm vypijte dvě sklenice vody, nejsou vhodné slazené nebo míchané nápoje!
nízkotučné mléčné výrobky	myslíte to dobře, ale díky nízkému obsahu tuku se vám téměř nevstřebá žádný vápník, takže smysl nemají, KS vám ubírají vápník – hrozí měknutí kostí	bílý plnotučný jogurt má živé kultury (pro správnou funkci střev a poševní mikroflóry) a díky tuku v něm se vám vstřebá velké množství vápníku

Pár receptů, pokud potřebujete inspiraci

Rýžové nudle s rajčaty

suroviny:

rýžové nudle

rajčata

rajčatový protlak

bazalka, pepř

kapka olivového/slunečnicového oleje

Do vroucí vody bez soli vložte rýžové nudle na 1-2 minuty a občas promíchejte. Přecedte. Na pánvi (nejlépe teflonové) rozehejte kapku oleje, na kterém prudce opražte rajčata na plátky nakrájené, okořeňte bazalkou a pepřem. Pak přidejte nudle, přidejte vodu a rajčatový protlak a nechte chvilku probublat.

Rybí maso se salátem tarator a brambory

suroviny:

brambory

bílý plnotučný jogurt

česnek

pepř

zázvor

salátová okurka

vlašské ořechy

candát nebo jiná ryba

citrón

olivový olej

Večer před přípravou si naložte rybu do šťávy z citrónu a pár kapek olivového oleje. Ryba by v oleji neměla plavat, jen ji jím potřete. Přidejte zázvor a nechte v uzavřené misce přes noc v lednici.

Do vroucí vody vložte umyté brambory ve slupce a vařte je než změknou (cca 40 minut). Nesolte.

Okurku nastrouhejte na hrubém struhadle a vymačkejte z ní několikrát vodu pryč, přidejte plnotučný bílý jogurt, prolisovaný česnek a nakrájené ořechy. Vše promíchejte. Rybu položte na rozpálenou pánev a přikryjte pokličkou, občas otáčejte. Bude rychle hotová. Na talíř rozkrájejte brambory, polijte je salátem tarator a přidejte vedle rybu.

Kuřecí prsíčka se zimní zeleninou

suroviny:

kuřecí prsa (můžou být i krůtí)

pepř

citrónová šťáva

olej (olivový nebo slunečnicový) – pokud používáte teflonku, stačí opravdu kapka

cibule

mrkev

cuketa

Na pánev kápněte olej, pak rozložte kousky nakrájeného masa, vymačkejte na něj půlku citrónu, opepřete. stále maso otáčejte. rychle zbělá, ale vy jej otáčejte neý se orestuje. Pak jej vyndejte ven. Na tutéž pánev dejte na velké kousky nakrájenou mrkev a orestujte, přidejte cuketu a nakonec cibuli, vše na velké kousky nakrájené. Až zelenina bude hotová, na chvíli přidejte zpátky maso a pod pokličkou nechte dojít.

Libanonsko-mongolská rýže (příloha)

U této přílohy si musíte zvyknout na chuť rýže samotné. Normálně se připravuje se solí. Když si ale zvyknete, nebudete chtít jinak.

suroviny:

parboiled rýže (normální by se rozvařila)

malá hrst sušených nudlí do polévky

olivový olej

Vezměte si hrnek. Do dvou třetin nasypete rýži a zalijte teplou vodou z vodovodu, nechte deset minut stát. Pak vodu za pomoci prstu, aby rýže nepřepadla slijte. Na dno hrnce nalijte olivový olej. Orestujte na něm hrst nudlí, než zrůžoví. Do toho přidejte rýži z hrnku a tak minutu promíchejte, orestujte. pak vše zalijte studenou vodou tak, aby hladina vody byla přesně půl palce (jeden článek vašeho palce) nad rýží. Přikryjte pokličkou, kterou 15 minut nezvedejte za žádných okolností (rýže by se připálila). Na mírném plamenu to tak vše nechte, nemíchejte, neotvírejte. Odměnou bude výborná nadýchaná rýže s kousky nudlí. Je to vynikající!

Hovězí steak s houbovou omáčkou

suroviny:

hovězí maso na steak

lžíce bílého jogurtu

olej (olivový nebo slunečnicový) – pokud používáte teflonku, stačí opravdu kapka

cibule

sušené houby

pepř

koření dle chuti

V malé skleničce necháme hrst sušených hub luhotvat v teplé vodě, než je budeme potřebovat. Na rozpálený olej položíme opepřené hovězí maso a z obou stran jej prudce orestujeme, nakonec necháme pár minut pustit šťávu pod pokličkou. Maso vyndáme na talíř k příloze a na zbytku, co zůstal na pánvi osmahneme cibulku. Pak přidáme houby bez vody. Celou směs minutu podusíme. Na závěr přidáme lžici bílého jogurtu a zamícháme, vznikne tak omáčka, kterou polijeme steak na talíři.

Mgr. Veronika Šumpichová