

CHRONICKÉ ŽILNÍ ONEMOCNĚNÍ

ZÁKLADNÍ ZÁSADY JÍDELNÍČKU



VZOROVÝ
JÍDELNÍČEK



RECEPTY

SANDOZ

CHRONICKÉ ŽILNÍ ONEMOCNĚNÍ

Zjednodušeně se jedná o neschopnost žilně-svalové pumpy dolních končetin dostatečně čerpat krev zpět k srdci. Je to onemocnění nevyléčitelné, ale můžeme zmírnit jeho projevy a výrazně zpomalit progresi.

Abychom postup onemocnění zpomalili, musíme upravit svůj životní styl – základem je **pravidelná pohybová aktivita, zanechání kouření a úprava stravování.**

ZÁKLADNÍ ZÁSADY JÍDELNÍČKU

Jedním z rizikových faktorů vzniku chronického žilního onemocnění je nadváha. Dle naší aktuální hmotnosti volíme jídelníček redukční či energeticky neutrální.

Důležitá je pestrá strava obsahující dostatek mikroživin (vitamíny, minerály, stopové prvky) a současně správný poměr makroživin:

**50 %
sacharidů**



**20–30 %
bílkovin**



**20–30 %
tuků**



Zásadní je i dostatečné množství vlákniny.



- ▶ Alespoň 1x v týdnu je vhodné zařadit do jídelníčku ryby s vysokým obsahem omega 3 mastných kyselin. Vynecháme potraviny obsahující vysoký obsah nasycených mastných kyselin či trans nenasycených mastných kyselin, tzn. uzeniny či tučné maso. Při přípravě potravin volíme takové způsoby přípravy, kdy se vyhneme smažení na přepáleném oleji.



- ▶ Bez omezení můžeme k jídlům přidávat syrovou zeleninu.



- ▶ V našem jídelníčku bychom neměli najít sladkosti, jde o tak trochu zbytečné potraviny, protože nám nepřináší nutričně nic výhodného, pouze zvyšují náš energetický příjem.



- ▶ Snažíme se dodržovat dostatečný pitný režim, kdy volíme tekutiny s minimálním obsahem cukru, současně je ideální omezení či úplné vynechání alkoholických nápojů. Kávu můžeme pít dle zvyklosti, ale nedoslazujeme, pokud dochutíme mlékem, musíme s tím počítat v energetickém příjmu našeho jídelníčku.



Na následujících stránkách najdete vzorový příklad jídelníčku na 7 dní pro pacienty s doporučeným energetickým příjmem cca 7400 kJ (1769 kcal). Každý den se skládá z pěti jídel ve složení snídaně, svačina, oběd, svačina a večeře. U jednotlivých složek potravy je uvedena jejich doporučená hmotnost v gramech.

V druhé polovině brožury najdete 14 receptů pro přípravu vybraných jídel.

JÍDELNÍČEK

1. den

7400 kJ = 1769 kcal

SNÍDANĚ

dalamánek celozrnný
60 g



Lučina Linie
10 g



eidam sýr 30%
17 g



šunka vepřová
20 g



rajče keřikové
100 g



SVAČINA

řecký jogurt bílý
0 % tuku
140 g



ovesné vločky
celozrnné
20 g



müsli čokoládové
30 g



brokev
100 g



ořechy
10 g



OBĚD

kuřecí vývar
se zeleninou
250 ml



kuřecí stehenní řízký
pečené na hořčici
200 g



recept č. 1

ryže dlouhozrná
100 g



zeleninový salát
250 g



SVAČINA

lívance z cottage sýru
80 g



recept č. 2

bílý jogurt
80 g



borůvky
50 g



VEČEŘE

slunečnicový chléb
50 g



rajče
300 g



mozzarella light
125 g



dochucení sůl, pepř,
balzamikový
ocet



2. den

7300 kJ = 1745 kcal

SNÍDANĚ

rohlík celozrnný
50 g



cottage fit
40 g



vejce na tvrdo
60 g



ředkvičky
100 g



SVAČINA

řecký jogurt bílý
0 % tuku
140 g



pomeranč
150 g



kiwi
50 g



müsli
30 g



OBĚD

rajská polévka
250 ml



parmazán
20 g



kuskus vařený
150 g



grilovaná zelenina
(lilek, cuketa, paprika,
lžička oleje a bylinky)
200 g



feta sýr
60 g



SVAČINA

chléb pšenično-žitný
50 g



pomazánkové máslo
10 g



krůtí prsní šunka
30 g



cherry rajčata
100 g



VEČEŘE

těstovinový tuňákový
salát 340 g:

zelenina
150 g



tuňák ve vlastní šťávě
80 g



těstoviny celozrnné
100 g



hořčice plnotučná 1 lžička
jogurt bílý 1 lžice
sůl + pepř



3. den

7400 kJ = 1769 kcal

SNÍDANĚ

vaječná zeleninová
omeleta připravená
na lžičce oleje (5 ml)
(1 vejce + cherry
rajčata 50 g
+ paprika 30 g
+ cibule 20 g)



žitný chléb
30 g



SVAČINA

odtučněný tvaroh
125 g



rozmíchaný s mlékem
polotučným
50 ml



nakrájené jablko
150 g



jemné ovesné celozrnné
vločky
20 g



skořice

OBĚD

fazolová polévka
250 ml



recept č. 3

celozrnná tortilla
62 g



kuřecí prsa grilovaná
100 g



zelenina čerstvá (ledový
salát, okurka, rajčata)
200 g



BBQ omáčka
10 g



SVAČINA

jablečný chléb 100 g



recept č. 4

hroznové víno
80 g



kefírové mléko
nízkotučné
200 ml



VEČEŘE

slunečnicový chléb
50 g



salát z červené řepy
200 g



recept č. 5

4. den

7200 kJ = 1721 kcal

SNÍDANĚ

vaječkové muffiny
se špenátem
200 g



recept č. 6

hroznové víno
100 g



SVAČINA

rohlík celozrnný
50 g



ricotta
30 g



šunka kuřecí
30 g



okurka salátová
100 g



OBĚD

hráškový krém
250 ml



recept č. 7

čočka na kyselo
200 g



vejce na
tvrdo



okurka
kyselá



chléb pšenično-žitný
50 g



SVAČINA

ovocný salát
200 g



jogurt bílý 2,7 % tuku
150 g



hořká čokoláda
20 g



VEČEŘE

toast celozrnný
2 ks



Lučina light
20 g



losos uzený
50 g



ledový salát
50 g



rajče keřkové
100 g



5. den

7700 kJ = 1840 kcal

SNÍDANĚ

kaiserska cereální
60 g



mozzarella light
60 g



mrkev
100 g



SVAČINA

tvaroh odtučněný
125 g



mléko
300 ml



med včelí
15 g



broskev
150 g



OBĚD

čočková polévka



recept č. 8

losos pečený s kůží
130 g



brambory vařené
150 g



zelenina
50 g



SVAČINA

sušenkový dezert
s jablečným rozvarem



recept č. 9

VEČEŘE

v troubě pečený
hermelín se sníženým
obsahem tuku
100 g



pečené brambory
100 g



pečená zelenina
100 g



6. den

7700 kJ = 1840 kcal

SNÍDANĚ

slunečnicový chléb
50 g



nivová pomazánka
25 g



SVAČINA

mléčná rýže
150 g



ovoce
150 g



OBĚD

cizrnová polévka
250 ml



recept č. 10

pečené kuřecí maso
120 g



zeleninové lečo
150 g



rýže
150 g



SVAČINA

cizrnová buchta



recept č. 11

skyr 0,1 % tuku
150 g



VEČEŘE

dalamánek celozrnný
60 g



zeleninový salát
s olivovým olejem
200 g



balkánský sýr
50 g



7. den

7600 kJ = 1816 kcal

SNÍDANĚ

celozrná tortilla
62 g



cizrnová pomazánka
30 g



recept č. 12

mrkev
100 g



SVAČINA

banánové muffiny



recept č. 13

tvoroh odtučněný
125 g



1 lžička
medu



OBĚD

hovězí vývar
se zeleninou
250 ml



vepřová panenka
restovaná
130 g



brambory pečené
v troubě potřené
olejem
50 g



zelenina
100 g



SVAČINA

masová směs
na topinky
50 g



recept č. 14

chléb žitný
(čerstvý/opečený
bez přidaného tuku)
50 g



rajče
100 g



VEČEŘE

zeleninový salát
(kukuřice 10 g
+ ledový salát 50 g
+ rajče 100 g
+ okurka 50 g
+ paprika 30 g
+ 1x vejce na tvrdo
+ pečené kuřecí
maso 50 g)



dalamanek celozrný
60 g



RECEPTY

č. 1 Kuřecí stehenní řízký pečené na hořčici (2 porce)



Ingredience:

- 240 g kuřecích stehenních řízků
- 1 cibule
- 3 stroužky česneku
- 2 lžice plnotučné hořčice
- 1 lžice kremžské hořčice
- 1 lžice oleje
- kuřecí vývar, sůl, pepř

Postup: Dno pekáče vyložíme půlkolečky cibule, na ně vrstvíme osolené plátky masa. Smícháme prolisovaný česnek, olej, hořčici a vzniklou omáčkou maso potřeme.

Maso vyndáme a šťávu rozmixujeme a dochutíme solí a pepřem.

Celé zalijeme vývarem tak, aby maso bylo ponořené do 2/3 a přikryté pečeme 45 minut, poté odkryté dalších 15 minut.

č. 2 Ovesné lívance z cottage sýra (4 porce)



Ingredience:

- 100 g cottage sýru
- 1 vejce
- 160 g jemných ovesných vloček – celozrnných
- 1 banán
- 1 lžička skořice
- 1 lžička kypřicího prášku
- 80 ml polotučného mléka

Postup: Všechny ingredience rozmixujeme dohladka a pečeme jako klasické lívance. Ideálně na nepřilnavé pánvi bez oleje (či jen na minimálním množství oleje).

č. 3 Fazolová polévka (4 porce)



Ingredience:

- 500 ml zeleninového vývaru
- 300 g mrkve
- 400 g loupáných krájených rajčat v plechovce
- 200 g předvařených červených fazolí
- 1 cibule
- sůl, pepř

Postup: V hrnci vaříme 15 minut zeleninový vývar, nakrájenou mrkev s cibulí, rajčata. Přidáme fazole a vaříme dalších 10 minut. Vše rozmixujeme a dochutíme pepřem a solí.

č. 4 Jablečný chléb



Ingredience:

- 200 g jablek
- 100 g sušeného ovoce
- 2 vejce
- 1 lžíce medu
- 20 g oleje
- 200 g celozrnné mouky
- 1 lžíčka kypřicího prášku do pečiva
- 1 lžíčka perníkového koření
- 100 g tvarohu odtučněného

Postup: Smícháme nastrouhaná jablka se sušeným ovocem, vejcem a olejem. Postupně přidáme ostatní ingredience a nalijeme do chlebičkové formy vyložené pečícím papírem. Pečeme 40-50 minut na 180 °C.

č. 5 Salát z červené řepy (4 porce)



Ingredience:

- 400 g červené řepy ve sladkokyselém nálevu
- 200 g balkánský sýr
- 100 g rukola
- 30 g arašídů
- 1 lžíce medu
- 2 lžíce balzamikového octa
- 1 lžíčka oleje, sůl, pepř

Postup: Červenou řepu a balkánský sýr nakrájíme na kostičky, smícháme s rukolou. Přidáme dresink vytvořený z medu, balzamikového octa, oleje, dochucený solí a pepřem. Servírujeme posypané ořechy.

č. 6 Vajíčkové muffiny se špenátem (12 porcí)



Ingredience:

- 10 vajec
- 200 g šunky
- 1 cibule
- 120 g mozzarely
- 150 g špenátu
- 1 lžíce sušených rajčat
- sůl, pepř

Postup: Všechny ingredience nakrájíme na kousky, smícháme, dochutíme solí a pepřem. Plníme do muffinových formiček (12 ks). Pečeme na 160 °C cca 10 minut.

č. 7 Hráškový krém (4 porce)



Ingredience:

- 500 ml zeleninového vývaru
- 500 g mraženého hrášku
- 1 lžíce Lučiny light
- 1 lžíce oleje
- 1 cibule
- sůl, pepř

Postup: Na oleji orestujeme na jemno nakrájenou cibuli. Zalijeme vývarem, přidáme hrášek a vaříme 10 minut. Následně přidáme lžici Lučiny a vaříme dalších 5 minut. Rozmíchujeme, dochutíme solí a pepřem.

č. 8 Čočková polévka (4 porce)



Ingredience:

- 1 cibule
- 2 mrkve
- 2 stroužky česneku – prolisovaného
- 30 g rajčatového protlaku
- 200 g krájených rajčat – konzerva
- 1 l zeleninového vývaru
- 150 g červené čočky
- 2 lžíce olivového oleje
- sůl, pepř

Postup: Na oleji osmažíme cibulku, poté přidáme nakrájenou mrkev a opékáme dalších 5 minut, přidáme česnek a opékáme další 2 minuty. Přidáme rajčatový protlak, krájená rajčata, zalijeme vývarem a přisypeme čočku. Vaříme asi 25 minut, dochutíme.

č. 9 Sušenkový dezert s jablečným rozvarem (2 porce)



Ingredience:

- 150 g jablek
- 60 g celozrnných sušenek (např. Bebe -30 % cukru)
- 280 g řeckého jogurtu
- 20 g másla
- skořice

Postup: Sušenky rozdrtíme, smícháme s rozpuštěným máslem a dáme na dno 2 připravených skleniček. Na vrstvu sušenek přidáme jogurt a dáme do lednice.

Nakrájená jablka dusíme v hrnci s trochou vody. Když jsou jablka měkká, přidáme skořici a celé rozmixujeme. Vychladlé dáme do skleniček na vrstvu jogurtu.

č. 10 Cizrnová polévka (4 porce)

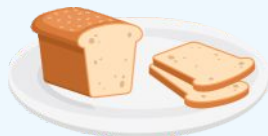


Ingredience:

- 300 g vařené cizrny z plechovky
- 100 g vařených bílých fazolí z plechovky
- 1 cibule
- 1 lžíce oleje
- 2 lžíce Lučiny
- 40 g celozrnné mouky
- ½ lžičky muškátového oříšku
- 1 lžička mleté uzené papriky
- 2 l zeleninového vývaru
- 4 lžíce bulguru, sůl, pepř

Postup: Na oleji osmažíme na jemno nakrájenou cibulku, zaprašíme moukou, přidáme muškátový oříšek a uzenou papriku, orestujeme. Zalijeme vývarem, přidáme cizrnu, fazole a vaříme 10–15 minut. Přisypeme bulgur a vaříme dalších 10 minut. Nakonec přidáme Lučinu, poté vše rozmixujeme a dochutíme solí a pepřem.

č. 11 Cizrnová buchta (8 porcí)



Ingredience:

- 250 g vařené cizrny z plechovky
- 2 lžíce medu
- 1 banán
- 1 jablko
- 3 vejce
- 100 g špaldové mouky
- 100 g mletých mandlí
- 1 lžička kypřicího prášku do pečiva
- 150 g libovolného ovoce

Postup: Rozmixujeme cizrnu, banán a jablko. Přidáme ostatní suroviny a nalijeme na plech (20 cm x 20 cm) vyložený pečicím papírem a pečeme cca 30 minut na 180 °C.

č. 12 Cizrnová pomazánka



Ingredience:

- 150 g předvařené cizrny
- 1 lžička lahůdkového droždí
- 1 lžice olivového oleje
- 1 lžice citronové šťávy
- 2 lžice tvarohu
- sůl, pepř

Postup: Vše rozmixujeme a dochutíme.

č. 13 Banánové muffiny ze špaldové mouky



Ingredience:

- 2 vejce
- 2 lžice medu
- 100 ml mléka
- 3 rozmačkané banány
- 260 g celozrnné špaldové mouky
- 75 g ovesných vloček
- 1 lžička skořice, 30 g hořké čokolády

Postup: Vyšleháme vejce s medem, přidáme banány a postupně i ostatní suroviny, nakonec kousky čokolády. Těsto pečeme v muffinové formě (12 ks) 25 minut na 180 °C.

č. 14 Masová směs na topinky



Ingredience:

- 300 g mletého hovězího masa
- 1 cibule
- 2 mrkve
- 2 papriky
- 1 pórek
- 2 lžice oleje
- 250 g rajčat
- 2 stroužky česneku
- sůl, pepř

Postup: Maso orestujeme na cibulce a oleji, poté do pánve přidáme mrkev, papriky, pórek a rajčata, podlijeme 200 ml vody. Pánev přikryjeme, dáme do trouby a pečeme na 180 °C asi 45 minut. Po vychladnutí směs rozmixujeme a dochutíme solí a pepřem.

**POKUD MÁTE JAKÉKOLIV DALŠÍ OTÁZKY,
NEVÁHEJTE SE OBRÁTIT NA SVÉHO LÉKAŘE.**

**ROVNĚŽ SI MŮŽETE VYŽÁDAT DALŠÍ
EDUKAČNÍ MATERIÁLY:**

► **CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O CHRONICKÉM
ŽILNÍM ONEMOCNĚNÍ**

Edukační leták, kde najdete základní informace o chronickém žilním onemocnění – co to je, jaké jsou rizikové faktory vzniku, jak se onemocnění léčí a jak můžete předcházet zhoršení onemocnění.

► **CVIČENÍ**

Doporučené cviky pro pacienty s chronickým žilním onemocněním

► **ZÁZNAMOVÁ KARTA**

Záznamová karta pacienta „Moje cesta“ – pro sledování pokroku
v doporučených režimových opatřeních

Odborný garant materiálu

Prof. MUDr. Hana Rosolová, DrSc.
Centrum preventivní kardiologie,
Univerzita Karlova, LF v Plzni, 2. interní klinika, FN Plzeň

Sandoz s.r.o.
Pikrtova 1737/1a, 140 00 Praha 4
tel.: +420 234 142 222
e-mail: office.cz@sandoz.com
web: www.sandoz.cz

SANDOZ