



Příprava některých druhů pokrmů:

Pol.bramborová (1 porce)

Vývar z kostí, 100g brambor, 10g mrkev, 10g petržel, 10g celer, 10g hladká mouka, sůl, petržel.nať, 5g máslo.

Do vývaru z kostí vložíme brambory nakrájené na kostičky, přidáme nakrájenou zeleninu, osolíme a dáme vařit. Polévku zahustíme moukou opraženou na sucho, provaříme a můžeme přidat na dochucení vývar z kmínu, vývar z hub a sekanou petrželku. Zjemníme máslem.

Pol. s těstovinou (1 porce)

15g maso hovězí přední, 10g mrkev, 10g celer, 10g petržel, 10g vlasových nudlí, zelená petrželka. Hovězí maso, pokrájené na kostičky, uvaříme do měkka, můžeme i se zeleninou, nakonec zavaříme těstoviny. Do hotové polévky vložíme zelenou petrželku.

Pol.vločková (1 porce)

Vývar z kostí, 10g ovesné vločky, 10g mrkev, 10g celer, 10g petržel, 200g mléko, ¼ ks vejce, 5g máslo, petrželová nať, sůl.

Vločky opražené na sucho uvaříme ve vývaru, lze společně s nastrouhanou zeleninou, osolíme. Nakonec do polévky přidáme mléko, ve kterém jsme rozšlehali vejce a necháme přejít varem. Do hotové polévky vložíme máslo na zjemnění a zelenou petrželku.

Pol.zeleninová s krupicí (1 porce)

Vývar z kostí, 20g mrkev, 10g celer, 10g petržel, 10g květák, 15g krupice, 5g máslo, ¼ ks vejce, zelená petrželka, sůl.

Ve vývaru z kostí uvaříme zeleninu nakrájenou na kostičky. Před dovařením vsypeme krupici. Nakonec přidáme rozšlehané vejce, máslo a petrželku.

Pol.bulharská (1 porce)

15g hovězí maso přední, 50g brambory, 10g mrkev, 10g celer, 20g rajče, 10g květák, 10g fazolka, 5g rajský protlak, 5g máslo, petrželová nať, sůl.

Na kostičky nakrájené brambory, mrkev, celer zalijeme vodou, osolíme a povaříme, přidáme na růžičky rozebraný květák, později rajčata a vše uvaříme. Maso uvaříme do měkka, pokrajíme na kostky, přidáme sterilovanou fazolku, rajčatový protlak, vařené brambory a zeleninu, provaříme a dochutíme sekanou petrželovou natí. Na zjemnění přidáme máslo.

Pol.kmínová s opečenou houskou (1 porce)

15g maso hovězí přední, 10g mrkev, 10g celer, 10g petržel, 10g hladká mouka, drcený kmín, 5g máslo, 20g houska, zelená petržel.

Maso dáme vařit, přidáme pokrájenou zeleninu, drcený kmín, sůl. Polévku zahustíme moukou opraženou na sucho, vložíme máslo, petrželku. Na talíři vložíme do polévky housku, která je opečená na sucho.

Pol.drůbková (1 porce)

50g drůbků, 10g mrkev, 10g celer, 10g petržel, petrželová nať, sůl.

Strouhání: 20g hrubá mouka, 1/5 ks vejce

Očištěné drůbky zalijeme vodou, osolíme a vaříme do měkka. Do přecezeného vývaru přidáme kořenovou zeleninu, uvaříme a přidáme uvařené drůbky z kuřete. Nakonec do polévky zavaříme strouhání. Z mouky a vajec vypracujeme tuhé těsto, které nastrouháme a necháme oschnout.

Další zavařky a vložky do polévek: rýže, krupky, různé druhy těstovin, kapání, krupicové noky, svítek, ...

Kapání: 15g hrubá mouka, 1/5 ks vejce

Do rozšlehaných vajec zamícháme mouku a zavařku přes řídký cedník kapeme do polévky. **Krupicové noky:** 20g krupice, 1/5 ks vejce, sůl

Do rozšlehaných vajec vsypeme krupici, můžeme přidat trochu vody a necháme chvíli odstát. Z těsta tvarujeme lžičkou malé nočky nebo je protlačíme přes struhadlo do vařící se polévky. **Svítek:** 15g hrubá mouka, ½ ks vejce, sůl

Našleháme žloutky, do kterých zlehka vmícháme hrubou mouku a ušlehaný sníh. Těsto upečeme na papíře v troubě. Upečený svítek krájíme na kostky a vkládáme do talíře do hotové polévky.



Hovězí maso po zahradnicku (1 porce)

80g hovězího masa, 20g mrkev, 10g hrášek, 20g květák, 10g petržel, 10g hladké mouky, 10g máslo, 10g cibule na vydušení.

Hovězí maso pokrájíme na kostky, opečeme na sucho, osolíme, podlijeme vodou (vývarem) a dusíme. Když je maso poloměkké, přidáme očištěnou a pokrájenou zeleninu a dodusíme do měkka. Nakonec zahustíme moukou opraženou na sucho, provaříme a zjemníme máslem.

Dietní guláš (1 porce)

80g hovězí maso, 15g hladká mouka, 10g máslo, 10g rajčatového protlaku, kmín

Maso opečeme na sucho, přidáme kmín, sůl, podlijeme vodou a dusíme do měkka. Nakonec přidáme protlak, mouku opraženou na sucho a povaříme. Na zjemnění vložíme máslo.

Vepřová pečeně protýkaná (1 porce)

100g maso vepřové, 10g šunka (dietní salám, dietní párek), 10g mrkev, 10g hladká mouka, 5g máslo.

Očištěné maso protkeme šunkou, mrkví, opečeme na sucho, podlijeme vodou, osolíme a dusíme do měkka. Šťávu zahustíme moukou opraženou na sucho, provaříme a zjemníme máslem.

Vepřový závin (1 porce)

100g maso vepřová kýta, 20g šunka (dietní salám, párek), 10g mrkev, 10g hrášek, ¼ ks vejce, 10g hladká mouka, 5g máslo, sůl.

Plát masa naklepeme, osolíme, poklademe na něj vaječnou omeletu, připravenou na teflonové pánvi bez tuku, přidáme mrkev, hrášek, šunku, stočíme, převážeme, na sucho opečeme. Podlijeme vodou, osolíme a dusíme do měkka. Šťávu zahustíme moukou opraženou na sucho, provaříme a přidáme máslo na zjemnění.

Sekaná dušená (1 porce)

40g hovězí maso, 40g vepřové maso, 15g houska, 10g mléko, ¼ ks vejce, 15g strouhanka, drcený kmín, sůl, 10g máslo.

Do pomletého masa přidáme navlhčenou housku, sůl, vejce, drcený kmín. Maso dobře promícháme a uděláme z něj "šišku". Vložíme ji na pekáč, podlijeme vodou a dusíme. Do šťávy vložíme máslo.

Klopsy v rajské omáčce (1 porce)

40g hov.maso, 40g vepř.maso, 10g houska, ¼ ks vejce, 20g strouhanka, 10g mléko, 20g hladká mouka, 20-30g rajský protlak, 10g máslo, sůl, cibule na vydušení, cukr dle chuti.

Při přípravě mletého masa postupujeme stejně jako u dušené sekané.

Omáčka: mouku opražíme na sucho, zalijeme vodou (vývarem), přidáme protlak, sůl, provaříme. Nakonec dochutíme (cukr, sůl, máslo na zjemnění).

Kuře dušené (1 porce)

¼ ks kuře, sůl, 10g máslo.

Omyté kuře osolíme, vložíme na pekáč, podlijeme vodou a dusíme do měkka. Do šťávy vložíme máslo.

Dušené filé (1 porce)

100g filé, sůl, 10g máslo, drcený kmín, citrónová šťáva.

Plátek filé pokapeme citrónovou šťávou, osolíme, pokmínujeme, podlijeme vodou a dáme dusit. K hotovému filé přidáme máslo. Filé můžeme při dušení posypat strouhaným sýrem.

Rizoto s masem a zeleninou (1 porce)

100g rýže, 5g olej, 100g maso vepřové, mrkev, hrášek, sůl, kmín, 20g strouhaný sýr.

Maso pokrájíme na kostky, opečeme na sucho, přidáme sůl, drcený kmín, podlijeme vodou a dusíme. Když je maso skoro měkké, přidáme zeleninu a dodusíme. Zvlášť připravíme dušenou rýži. Vše smícháme. Na talíři rizoto posypeme strouhaným sýrem, můžeme zdobit petrželovou natí.

Ovocné knedlíky z třetinového těsta (1 porce)

100g brambory vařené, 100g tvaroh, 100g hrubá mouka, ¼ ks vejce, sůl, 20g cukr moučka, 15g máslo
Vařené brambory (ve slupce) oloupeme, prolisujeme a s tvarohem, moukou a vejcem spojíme v těsto. Do kousků těsta balíme ovoce (meruňky, jablka, ...) a uvaříme ve vodě.

Žemlovka s jablky (1 porce)

2 ks rohlíky (120g veka), 150g mléko, 150g jablek (řezy, kompot), 30g cukr krupice, 15g máslo, ¼ ks vejce, 5g másla na formu, 5g cukr moučka na sypání.

Do vymazaného pekáče střídavě klademe mlékem zvlhčené žemle a oloupaná nakrájená jablka, cukr.

Poklademe na povrch máslo, ještě pocukrujeme a během pečení poléváme mlékem s rozšlehaným vejcem.

Žemlovka nesmí mít tvrdě upečený povrch.



Fakultní nemocnice Hradec Králové
Sokolská 581, 500 05 Hradec Králové,
Oddělení nutričních terapeutů, tel.49 583 2809, 2230

Rýžový nákyp (1 porce)

100g rýže, 300g mléko, 10g máslo, 25g cukr, ¼ ks vejce, 150g kompot, 5g máslo na formu, 5g cukr na sypání, sůl.

Uvaříme rýžovou kaši, do vychladlé kaše vmícháme ušlehané žloutky s cukrem a máslem. Přidáme sníh z bílků. Nákyp vložíme na pekáč, poklademe odkapaným ovocem, upečeme a pocukrujeme.

Bramborový knedlík jemný (1 porce)

100g brambory čerstvě vařených (vařené ve slupce), 30g krupice, 10g hrubá mouka
25g houska, 5g máslo, špetka prášku do pečiva, sůl.

Uvařené brambory prolisujeme, přidáme vejce, krupici, prášek do pečiva, sůl, hrubá mouka dle potřeby. Zpracujeme v těsto, přidáme do něj na kostky nakrájenou housku. Z těsta vypracujeme knedlíky, které zabalíme do na vlhčeného máslem vytřeného plátěného ubrousku (utěrky), zavážeme a dáme do vroucí vody. Vaříme ½ hod – ¾ hod.

Jemný žemlový knedlík

100g houska (veka), 30g hrubá mouka, 100g mléko, ¼ ks vejce, sůl, 10g máslo.

Starší věku nakrájíme na kostky, zalijeme mlékem, ve kterém jsme rozšlehali žloutky a sůl. Přisypeme hrubou mouku a z bílků ušlehaný sníh. Promícháme a z těsta uděláme knedlíky, které zabalíme do navlhčené a máslem potřené utěrky. Vaříme v osolené vodě asi 20 minut.

Houskový knedlík (1 porce)

100g hrubá mouka, 80g mléko, 30g housky, ¼ ks vejce, prášek do pečiva, 5g hrubá mouka na vál, sůl.

Z mouky s práškem do pečiva, mléka a vajec připravíme těsto v míse. Promícháme s nakrájenou houskou a vyválíme knedlíky, které uvaříme v osolené vodě.

Rajská omáčka (1 porce)

20g hladká mouka, 10g máslo, 20g rajský protlak, 10g cukr, citrónová šťáva.

Nasucho opraženou mouku rozmícháme s vodou, přidáme protlak a vlijeme do horkého vývaru z masa. Vše provaříme asi 20 min. Dochutíme citrónovou šťávou, cukrem a na zjemnění přidáme máslo.

Pečená jablka (1 porce)

1 jablko, 5g cukr, vanilkový cukr.

Umyté jablko upečeme a před podáním je posypeme práškovým a vanilkovým cukrem.

Celerový salát s jablky (1 porce)

90g celer, 60g jablka, 10g cukr, citrónová šťáva.

Očištěný celer povaříme, postrouháme spolu se syrovými jablky. Přidáme vodu, citrónovou šťávu, cukr a vše promícháme.

Ovocný kysel (1 porce)

150 g kompot se šťávou, 5g škrobová moučka, 5g cukr, citrónová šťáva.

Škrobovou moučku rozmícháme v kompotové šťávě a povaříme. Přidáme prolisované kompotované ovoce (např. meruňky, broskve, ...), dochutíme cukrem a citrónovou šťávou.



Infekční mononukleóza

Mononukleóza je virové onemocnění způsobené EBvirem (virus Epstein a Barrové) a cytomegalovirem. Postihuje hlavně játra, slezinu a uzliny hrtanové a týlní.

Nemoc může připomínat zpočátku chřipku nebo angínu. Projeví se celkovou velkou únavou, trvajícím i několik týdnů, je zvýšená teplota až horečky, bolest v krku, zánět nosohltanu, zvětšení lymfatických uzlin.

Dalšími příznaky mohou být zvětšená játra a zvětšená slezina, otoky víček a obličeje, nechutenství. Infekční mononukleóze se říká „Nemoc z líbání“ nebo „Dětská nemoc“. Nejčastěji jí onemocní malé děti, u kterých je průběh většinou bez příznaků, dospívající, ale ani u dospělých není onemocnění vyloučeno. Může mít však ale těžší průběh. Nemoc se přenáší prostřednictvím slin - nejčastěji přímo líbáním, nepřímou rukama, předměty čerstvě potřísněnými slinami (hračky, sklenky, ručníky).

Při podezření a v průběhu nemoci se provádějí krevní testy, jaterní testy a testy na zjištění přítomnosti specifických protilátek.

EBvirus se do organismu dostane ústy a vnikne do buněk sliznice nosohltanu, slinných žláz a lymfatické tkáně mandlí, pomnoží se a krví se dostane do celého těla.

Podstatou nemoci je obranná reakce organismu. Dochází k narušení rovnováhy mezi jednotlivými složkami imunitního systému.

Průběh onemocnění závisí na věku nemocného, u malých dětí proběhne někdy i bez příznaků nebo jen s lehkými příznaky jako je: ztráta chuti- apetitu a lehká únava.

Pacienti se léčí doma. Čím je člověk starší, je pravděpodobnější, že se nemoc projeví naplno.

U vážnějšího průběhu (neklesající horečka, zánět jater atd.) dochází k hospitalizaci.

Komplikace mohou nastat hlavně u těžkého průběhu a u dospělých osob.

Může dojít k: ucpaní horních cest dýchacích, obtížné polykání, zápal plic, zánět srdečního svalu, zánět mozkových blan, oslabení imunity, další onemocnění jater, žloutenka, streptokoková angína, vzácně protržení sleziny.

Specifický lék na mononukleózu není. Léčba je podpůrná např. antibiotiky, antipyretiky na snížení horečky, léky na podporu činnosti jater např. flavobion...

Nejdůležitější je *klid* (v akutní fázi na lůžku), *dieta*, necvičit (z důvodu zvětšení jater a sleziny, hrozí jejich poranění o žebra)

Léčba trvá přibližně 6 měsíců, pacient se musí celkově fyzicky šetřit. Zátěž zvyšujeme postupně. Krevní obraz a jaterní testy se normalizují do 2-3 měsíců. Důležitou součástí léčby je dieta. Trvalé poškození jater se téměř nevyskytuje. Několik týdnů přetrvává potlačení obranyschopnosti organismu proti infekcím.

V rekonvalescenci se musí pacient chránit před další nákazou nebo prochlazením.

Cílem dietní léčby je co nejméně zatěžovat játra a celý organismus. Strava velmi závisí na individuálním stavu pacienta, na jeho laboratorních výsledcích krve, pacienti mohou mít zažívací potíže v souvislosti s nesprávnou jaterní činností. Játra mají velký význam v těle, regulují metabolismus bílkovin, sacharidů, tuků, řídí hospodaření s minerály, vitaminy, jsou zásobárnou živin.

Játra jsou hlavní detoxikační stanicí – odchyťávají škodliviny, přijaté s potravou, dříve než se dostanou do krevního oběhu. A také se v nich tvoří žluč, která je potřebná pro trávení a vstřebávání tuků.



S ohledem na důležitost jater je zpočátku výběr potravin a pokrmů přísnější .

Hlavní zásadou je vyloučení požívání **alkoholu** a připravování pokrmů na tuku. Alkohol v jakékoliv formě nepožíváme minimálně půl roku po akutním průběhu onemocnění, způsobuje nejenom nadměrnou metabolickou zátěž, ale působí i toxicky.

Dále ze stravy zpočátku vyloučíme tučné potraviny, tučná masa, tučné mléko, krémy, šlehačku, tučné pikantní, plesnivé sýry, sádlo, slanina, uzenu, vnitřnosti, uzené a slané ryby, ostré a dráždivé koření, paštiky, nadýmové a těžko stravitelné pokrmy, luštěniny, nadýmovou zeleninu – zeli, kapusta, syrová cibule, česnek, paprika... Zákaz podávání smažených hrano- lek, amer.brambor, opékaných brambor na tuku.

Nepodáváme černou kávu, ledové nápoje, minerálky s vysokým obsahem CO₂.

Při horečkách podáváme stravu tekutou- sacharidovou nebo kašovitou (např.ov.přesní-dávka, pyré, ovocný kysel, nastrouhané ovoce, bramborová kaše..), doplňujeme tekutiny pomocí čisté vody, čaje ovocné i slabé černé, minerální vody neperlivé či mírně perlivé, ovocné a zeleninové šťávy.

Jíme pravidelně, častěji a po menších porcích.

Z technologických příprav jsou vhodné vaření, dušení, vaření v páře, pečení na vodě, pečení v alobalu... používáme téměř vše, ale pokrmy se nepřipravují na tuku, nesmažíme, nefritujeme. Maso před přípravou opékáme na sucho a mouku opražíme na sucho - z důvodu lepšího stravení. Ze začátku se může objevit nechutenství, nevolnost, zvracení.

Doporučené potraviny a pokrmy:

Tuky- patří mezi nejlépe snášenější skupinu potravin v této dietě, jsou omezeny na 55g na den.

Vhodné je čerstvé máslo, jednodruhové oleje - slunečnicový, sójový, olivový (pro obsah nenasycených mastných kyselin), rostlinné tuky např. rama, flora, perla,...

Maso- připravujeme na vodě, předem opečeme na sucho. Vybíráme libové druhy hovězí, telecí, vepřové, kuře bez kůže, králík, krůta, ryby např.filé, treska, hejk, kapr bez kůže.

Uzeniny- zpočátku zařazujeme méně, vařená, dušená libová šunka, drůbeží šunka, dietní párek

Mléko a mléčné výrobky- mléko jako nápoj nepodáváme (dle snášenlivosti), raději volíme zakysané mléčné výrobky např. podmáslí, kefir, biokys, jogurty, tvaroh, tvrdý sýr...

Ovoce- raději bez tvrdých slupek a zrníček, vhodné jsou jablka, banány, broskve, meruňky, sladké pomeranče, mandarinky, ovoce musí být zralé, vhodné jsou kompoty, ovocné saláty, pyré, přesnídávky, šťávy (může být např.i kompot hruškový, ale loupaný, do měkka uvařený)

Zelenina- nenadýmovou, skoro všechny druhy - mrkev, celer, petržel, mladé kedlubny, rajče, špenát, hlávkový salát, čínské zeli, květák a okurka - malé množství (z důvodu nadýmání), brokolice, hrášek, ...

Příkrmy- téměř všechny - brambory, bramborová kaše, noky, rýže, těstoviny, knedlíky houskové, bramborové, jemné, bramborové placky opečené na sucho...

Omáčky- podáváme např. rajskou, přírodní svičková, přírodní guláše dietní, přírodní šťávy...

Pečivo- starší, ne čerstvé kynuté, zpočátku ne celozrnné, dle výsledků je pak povoleno

Těsta- piškotové, třené úsporné, odpalované, krupicové...

Bezmasá jídla- pokud není jiné omezení, připravujeme žemlovky, pudinky, ovocné knedlíky, nákypy, kaše...

Koření- pokrmy mírně solíme, můžeme použít mletý, drcený kmín, vývar z kmínu, z hub, bobkový list, citronovou šťávu i kůru, někdy i naředěný ocet. Využijeme zelené natě- petrželka, kopr, libeček, meduňka...

Po odeznění akutního onemocnění může ještě přetrvávat nějakou dobu horší snášenlivost některých potravin a pokrmů(nesnášenlivost mléka, nadýmových potravin), postupně se většinou stav upraví. Pokud ne, může se jednat např.o jiné zdravotní potíže například onemocnění žlučníku a žlučových cest, pak už opět záleží na lékaři a dalších vyšetření a dále se upravuje dietní režim podle zjištěného stavu.

S onemocněním jater může souviset **únavový syndrom**. Pacienti mohou být i nadále unaveni.