ŻYWIENIE DLA OSÓB ZE STOMIĄ

PORTAL DIETY NFZ

NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

SPIS TREŚCI

Wstęp - 4

Jak to z trawieniem bywa - 6

Fascynujące jelita - 8

Co oznacza stomia - 10

Rodzaje stomii - 12

Zalecenia zdrowego żywienia
czyli talerz zdrowia -14

Uniwersalne zasady zdrowego żywienia - 16

Jak gotować, by nie tracić substancji odżywczych - 18

Kaloria kalorii nierówna - 20

Stomik w restauracji - 22

Zdrowie w płynie -24

Wskazówki w przypadku zaparć, biegunek - 26

Domowe sposoby na przechowywanie żywności - 28

Poradnik diety stomika -30

Stomia okiem lekarza -32

Przepisy kulinarne w podziale na śniadania,
II śniadania, obiady, podwieczorki, kolacje - 34

Pomysły na Święta i szczególne okazje - 56

Stomik gotuje – prezentacja osób ze stomią - 70

Piśmiennictwo - 78

WSTĘP

Narodowy Fundusz Zdrowia przy współpracy Fundacji STOMAlife ma przyjemność zaprezentować pierwszy e-book z cyklu „terapeutycznych" portalu diety.nfz.gov.pl. Niniejsza publikacja powstała z myślą o osobach żyjących ze stomią jako poradnik psychodietetyczny połączony z praktycznymi przepisami. Ma na celu uzmysłowienie stomikom oraz osobom borykającym się ze schorzeniami układu pokarmowego, że nie muszą zamykać się w czterech ścianach swojego domu. W e-booku proponujemy potrawy związane z tradycyjnymi polskimi Świętami – Bożym Narodzeniem i Wielkanocą, przygotowane tak, aby każdy z członków rodziny, łącznie ze stomikiem mógł się cieszyć wspólnymi posiłkami. Jeden z rozdziałów zawiera przepisy nadesłane przez samych stomików. Mimo, że głównym celem jedzenia jest zaspokojenie potrzeb energetyczno -odżywczych organizmu, to również aspekt społeczny taki jak wspólne przygotowywanie i spożywanie posiłków, wspólna celebracja przy stole, spotkania towarzyskie w restauracjach są bardzo ważne. Zdrowa, smaczna kuchnia oparta o dietę DASH może być przyjazna stomikom oraz stanowić doskonały element profilaktyki prozdrowotnej najbliższych mu osób.

Dlaczego dieta DASH? Portal diety.nfz.gov.pl jest źródłem wiedzy o zdrowym odżywianiu oraz planów żywieniowych, tworzonych przez ekspertów z zakresu żywienia człowieka i dietetyki. Proponowane diety są dostosowane do indywidualnych potrzeb użytkownika. Treści portalu diety. nfz. gov. pl skupiają się na dwóch obszarach: dietoprofilaktyce oraz dietoterapii. Dietoprofilaktyka to działania prewencyjne nakierowane na ludzi zdrowych i ich środowisko życia, w celu utrzymania dobrego stanu zdrowia. Dietoterapia to określony sposób odżywiania się w trakcie choroby, mający na celu dostarczenie optymalnej ilości energii i składników odżywczych poprzez dobór produktów i potraw pod kątem ilościowym i jakościowym, dostosowany do aktualnych potrzeb organizmu oraz dostosowany do stanu zdrowia chorego. Narodowy Fundusz Zdrowia podkreśla ogromną rolę dietoterapii w leczeniu wybranych schorzeń, zawsze z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb żywieniowych, wydolności narządów, reakcji organizmu na niektóre składniki żywności w wyniku rozwoju choroby. Referencyjną dietą w proponowanych planach żywieniowych oraz e-booku „Żywienie w terapii z NFZ STOMIA", jest dieta DASH, ponieważ odżywianie się według jej zasad daje wiele korzyści zdrowotnych. Warte podkreślenia jest to że pozytywne efekty możemy zaobserwować już po kilku tygodniach jej stosowania. Opiera się o zasady żywienia bazujące na daniach bogatych w świeże warzywa i owoce, niskotłuszczowe produkty mleczne, pełnoziarniste produkty zbożowe, suche nasiona roślin strączkowych, ryby i owoce morza, chudy drób, orzechy i nasiona, oleje roślinne. Podstawą codziennej diety są świeże produkty spożywcze o jak najmniejszym stopniu przetworzenia. Ważnym elementem diety DASH jest ograniczanie spożycia czerwonego mięsa, słodyczy, dań zawierających nadmierną ilość soli i cukru. Wybór określonych produktów spożywczych zapewnia dietę bogatą w prozdrowotne składniki takie jak: błonnik pokarmowy, wapń, potas, magnez, witaminy z grupy B, antyoksydanty, wielonienasycone kwasy tłuszczowe przy obniżonej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych, cholesterolu i sodu. Ogromną zaletą diety DASH jest przygotowywanie dań z dostępnych produktów oraz nieskomplikowane przepisy kulinarne na smaczne i zdrowe potrawy.

Nieważne ile masz lat 30 czy 75, nigdy nie jest za późno, żeby zacząć odżywiać się lepiej. Zasady diety osób ze stomią nie odbiegają mocno od ogólnych zaleceń zdrowego żywienia. Oczywiście dieta stomika zawsze wymaga indywidualnego podejścia i uzależniona jest od tolerancji poszczególnych składników odżywczych i produktów spożywczych. Dokładna obserwacja własnego organizmu, jego reakcji na określone składniki w diecie, elastyczność i dostosowanie diety do potrzeb oraz aktualnego stanu zdrowia mogą bezpośrednio wpłynąć na poprawę wyników badań i zapewnić lepsze samopoczucie.

JAK TO Z TRAWIENIEM BYWA?

Co właściwie dzieje się z jedzeniem po tym, jak je połykasz? Droga, którą przebywa pokarm w naszym organizmie jest niezwykła i fascynująca, a przy tym stanowi dowód na to, że człowiek działa jak dobrze naoliwiona maszyna, w której każdy organ ma swoje odpowiedzialne funkcje i zadania. Żeby lepiej przyswoić zasady żywienia przy wyłonionej stomii warto zrozumieć, jak przebiega proces trawienia. Jedzenie, które połykasz przebywa długą drogę – od jamy ustnej, gdzie zęby rozdrabniają pokarm na małe drobinki, aż do jelita grubego zakończonego otworem odbytowym, przez który usuwane są niestrawione i zbędne resztki.

Żołądek

Połknięte jedzenie trafia z jamy ustnej do gardła, skąd jest transportowane przez przełyk, który przesuwa pokarm do żołądka.

Żołądek jest wyłożony błoną śluzową, w której znajdują się specjalne gruczoły, wydzielające sok żołądkowy – organizm człowieka produkuje go 1,5-2,5 litra dziennie (jego wydzielanie powoduje już sam widok lub zapach jedzenia!).

W składzie soku żołądkowego możemy znaleźć:

1. **enzymy trawienne:**
   - pepsyna, która rozrywa długie łańcuchy białek, dzięki czemu zapoczątkowuje proces ich rozkładu;
   - podpuszczka, która ścina zawarte w mleku białko;
2. **śluz:**
   - zabezpiecza błonę śluzową żołądka przed samostrawieniem (tworzy warstwę ochronną o grubości 1 mm);
   - zmniejsza tarcie, które powstaje przy przesuwaniu się pokarmu;
3. **kwas solny:**
   - uaktywnia pepsynę i wytwarza odpowiednie dla jej działania kwaśne środowisko;
   - zabija drobnoustroje, które wraz z pokarmem dostają się do żołądka.

Ciekawostka: pokarmy płynne przechodzą przez żołądek bez zatrzymania, średnio obfite posiłki zatrzymują się w nim na 1-2 godziny, a bardzo obfite – nawet na 5-7 godzin.

Mięśnie żołądka sprawiają, że pokarm miesza się z sokiem żołądkowym. Zaczynają działać enzymy trawienne, które zmieniają spożyte danie w miazgę pokarmową. Skurcze żołądka przesuwają ją następnie do dwunastnicy.

Dwunastnica

Z żołądka miazga pokarmowa przesuwa się do dwunastnicy – początkowego odcinka jelita cienkiego. Tu uchodzą przewody wątroby oraz trzustki i kontynuowany jest proces trawienia. Z wątroby spływa żółć, która aktywuje enzymy trzustkowe i powoduje rozbijanie tłuszczów. Z trzustki zaś – sok trzustkowy (1200 ml na dobę), który zawiera ważne enzymy trawienne, np.:

1. trypsynę, która doprowadza zapoczątkowany wcześniej w żołądku rozkład białek do postaci aminokwasów;
2. amylazę, która rozkłada wielocukry na cukry proste;
3. lipazę, której zadaniem jest rozkładanie tłuszczów do glicerolu i kwasów tłuszczowych.

Ciekawostka: dwunastnica mierzy zaledwie 25 cm długości, ale pełni ważne funkcje w procesie trawienia.

Jelito cienkie

Miazga pokarmowa z dwunastnicy jest przesuwana do jelita cienkiego, gdzie działa na nią sok jelitowy. To tutaj zaczyna się proces wchłaniania.

Błona śluzowa jelita cienkiego pokryta jest kosmkami jelitowymi – drobnymi wypukłościami, do których dochodzą naczynia włosowate i limfatyczne. Dzięki nim składniki pokarmowe są wchłaniane do krwi: zanim dostaną się do ogólnego krwioobiegu, dostają się do wątroby przez żyłę wrotną. Tłuszcze (i inne części składników pokarmowych) wchłaniają się do układu limfatycznego i trafiają do układu żylnego.

Ciekawostka: kosmki jelitowe zwiększają powierzchnię chłonną jelita cienkiego aż 23 razy!

Jelito grube

Jelito grube stanowi ostatnią część wędrówki pokarmu – niestrawione resztki pokarmowe (w wyniku zagęszczenia i działania bakterii powodujących proces gnicia i fermentacji) są formowane w kał i wydalane z organizmu.

Ciekawostka: resztki, które opuszczają jelito cienkie, zawierają około 1,5 litra wody. Zagęszczenie ich w jelicie grubym powoduje, że ilość wody w nich zawartej spada do 150 ml!

W skład kału wchodzą:

- woda;
- niestrawione resztki pokarmowe, np. błonnik;
- sole mineralne;
- barwniki;
- drobnoustroje.

FASCYNUJĄCE JELITA

Często mówi się, że jelita to drugi mózg człowieka. Mają wpływ na nasze samopoczucie i na to, jak radzimy sobie z chorobami. Coraz więcej badań naukowych wskazuje na komunikację między tymi dwoma organami. Właściwa dieta wpływa na dobrostan całego organizmu.

EUN - układ nerwowy jelit

Podobnie jak mózg ma swój własny układ nerwowy, tak i jelita mają enteryczny układ nerwowy (EUN). Oba powstają z tej samej tkanki i wzajemnie oddziałują na siebie.

Enteryczny układ nerwowy spełnia następujące role:

- koordynuje skurcze komórek w mięśniach wyścielających jelita – dzięki temu mogą one pracować we właściwym kierunku;
- inicjuje uwalnianie hormonów i enzymów jelitowych, wspierając właściwe trawienie;
- kontroluje limfatyczny układ odpornościowy;
- wspiera cyrkulację dojelitową po jedzeniu.

Informacje o wszystkich tych czynnościach są wysyłane do mózgu za pośrednictwem układu nerwowego. Właśnie dlatego przyczyn nerwowych skurczów żołądka możemy doszukiwać się w przygnębiających myślach i stresie. Ale może dziać się też odwrotnie i nasz niepokój może wynikać z tego, co dzieje się aktualnie w jelitach. Te powiązania zdają się oczywiste i coraz częściej brane są pod uwagę w różnego rodzaju terapiach. Reakcja łańcuchowa sprawia, że każda świadoma osoba zaczyna rozumieć sens powtarzanych do bólu przez ekspertów słów: „Zdrowo się odżywiaj, ćwicz, odrzuć używki, nawadniaj organizm". Mamy ogromny wpływ na to, jak się czujemy poprzez tryb życia jaki wybieramy.

Jak słuchać swoich jelit?

Jelita często rejestrują naszą ekscytację lub nerwowość pod postacią popularnych motyli w brzuchu lub niestrawności czy mdłości. Warto, żebyśmy na nowo nauczyli się ufać emocjom, jakie odczuwamy w różnych sytuacjach życiowych. Te odczucia to nasi sprzymierzeńcy, dzięki którym możemy zmierzać we właściwym kierunku. Stosuj zasady:

- uważnie odczytuj wszystkie sygnały płynące z Twojego ciała;
- w osiąganiu uczucia spokoju pomaga wyrównany oddech, skupienie się na oddychaniu - warto sięgnąć np. po trening autogenny Schultza;
- pamiętaj, że nie da się rozdzielić dbałości o zdrowie jelit, dobrej kondycji fizycznej oraz psychicznej.

Ciekawostka: Twoje jelita to istna plantacja żywych organizmów. Mikrobiom znajdujący się w jelitach waży ponad 2 kilogramy. Jest niepowtarzalny i jedyny w swoim rodzaju - nie ma dwóch osób o takim samym składzie drobnoustrojów.

CO OZNACZA STOMIA?

Stomia jest chirurgicznie wytworzonym połączeniem części jelita z powierzchnią ciała. Konieczność przeprowadzenia operacji może być spowodowana wieloma czynnikami, które szczegółowo powinni wyjaśnić lekarz prowadzący oraz pielęgniarka.

Potrzeba wytworzenia stomii jest najczęściej konsekwencją występowania nowotworu jelita grubego, chorób zapalnych, polipowatości jelita grubego czy choroby Leśniowskiego-Crohna. W przypadku nieprawidłowej pracy narządu, chirurg wycina chory fragment i tworzy nową drogę wypróżniania, znajdującą się na ścianie brzucha. Od tego momentu wypróżnianie oraz wydalanie gazów odbywa się przez wyłonioną stomię. Ze względu na pominięcie zwieracza zamykającego ujście jelita, nie ma możliwości kontroli wypróżnień i wydalania gazów, dlatego pacjent musi korzystać ze specjalnego worka stomijnego.

RODZAJE STOMII

Występują trzy typy stomii w zależności od zmian chorobowych, które spowodowały jej wyłonienie:

ILEOSTOMIA

Ileostomię tworzy się, gdy konieczne jest usunięcie całego jelita grubego. Wyłania się ją wykorzystując do tego część jelita cienkiego, po prawej stronie brzucha.

KOLOSTOMIA

Kolostomia tworzona jest wtedy, gdy konieczne jest usunięcie części jelita grubego i/lub odbytnicy. W trakcie operacji jelito grube zostaje wyłonione na powierzchnię brzucha, by utworzyć z niego stomię. Końcowa kolostomia może być czasowa, gdy na przykład przywrócenie ciągłości jelita grubego w trakcie jednego zabiegu chirurgicznego mogłoby być niebezpieczne dla pacjenta.

UROSTOMIA

Operacja wyłonienia urostomii prowadzi do utworzenia nowej drogi oddawania moczu z pominięciem pęcherza moczowego. Konieczność przeprowadzenia zabiegu w większości przypadków wynika z usunięcia pęcherza moczowego w przebiegu choroby lub jego uszkodzenia.

W czasie operacji chirurg wszczepia moczowody do wyizolowanego odcinka jelita. Jeden jego koniec zostaje zaszyty, a drugi wyprowadzony na powierzchnię brzucha, gdzie zostaje utworzona stomia. Zwykle znajduje się ona po prawej stronie ciała.

ZALECENIA ZDROWEGO ŻYWIENIA CZYLI TALERZ ZDROWIA

Najnowsze „zalecenia zdrowego żywienia" opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego zaprezentowane na zdjęciu, podkreślają różnorodność diety jako klucza do zdrowia. Talerz zdrowia prezentuje produkty spożywcze, które powinny znaleźć się w codziennej diecie. To ile miejsca zajmują – nie jest bez znaczenia. Jak zatem powinien wyglądać Twój talerz?

Połowa talerza to warzywa i owoce (z przewagą warzyw w diecie). Zawsze wybieraj różnokolorowe warzywa i owoce. Produkty zbożowe to ¼ objętości talerza, czyli kasze, płatki, ryż, chleb itp. Oczywiście wybieramy produkty pełnoziarniste (na tyle na ile pozwala na to stan zdrowia). Kolejna ćwiartka to tłuszcze i białka w naszej diecie, czyli mięso, ryby, mleko i przetwory mleczne. Warto wspomnieć, że w tej części talerza znajdziemy również orzechy, nasiona roślin strączkowych, jaja. Dodatkowo w zaleceniach znajdziesz informacje, które mówią czego należy jeść mniej, czego jeść więcej oraz co warto zamienić. Plus proste wskazówki 3 kroków do zdrowia.

Zapamiętaj proste wskazówki-3 kroki do zdrowia:

KROK 1-zrób pierwszy krok

KROK 2-wdrażaj zalecany poziom

KROK 3-osiągaj dalsze korzyści dla zdrowia

Rodzaj produktów dobieraj do swoich preferencji, możliwości organizmu i stanu zdrowia. Osoby z tendencją do biegunek będą lepiej tolerowały np. pieczone jabłka, gotowane i duszone (na wodzie) warzywa, warzywne zupy-kremy. Osoby z tendencją do zaparć powinny natomiast sięgać po inne produkty – w zależności od rodzaju zaparć (zaparcia spastyczne lub atoniczne).

Pamiętaj, że dla każdego, także dla stomika, podstawą zdrowego funkcjonowania jest ruch. Chodź na spacery, uprawiaj nordic walking albo gimnastykuj się w domu. Ruch jest ważny nie tylko ze względu na sprawność naszego ciała. Stymulując wydzielanie endorfin wpływa pozytywnie na nastrój. Jest niezastąpionym wręcz elementem profilaktyki depresji.

UNIWERSALNE ZASADY ZDROWEGO ŻYWIENIA DLA STOMIKÓW

Właściwa dieta odgrywa kluczową rolę dla zdrowia i dobrego samopoczucia. Po wyłonieniu stomii nie trzeba wprowadzać drastycznych zmian w sposobie odżywiania, choć początkowo powinien być dostosowany do etapu rekonwalescencji po operacji. Wciąż najważniejszą kwestią jest dostarczenie niezbędnych składników odżywczych. Należy zapobiegać niedoborom witamin i składników mineralnych (tj. **witaminy B12 i K, sód, potas, kwas foliowy**), które mogą pojawić się w wyniku zabiegu. Ważne jest zachowanie prawidłowej higieny, a właściwa dieta ułatwia to zadanie. Należy wsłuchać się w swój organizm. Uniwersalne zasady zdrowego żywienia są bazą dla zaspokojenia indywidualnych potrzeb żywieniowych stomików. Nie ma dwóch takich samych osób, dlatego po wyłonieniu stomii każda osoba powinna dostosować sposób żywienia do własnych dolegliwości, stanu zdrowia i możliwości trawiennych. Poniżej przedstawimy kilka ogólnych zasad, które pomogą uporządkować dietę stomika:

- spożywaj co najmniej 4 posiłki dziennie w postaci mniejszych porcji, o regularnych porach;
- staraj się wypić co najmniej 2 litry płynów dziennie; pij zawsze małymi łykami, regularnie przez cały dzień, pamiętaj, że najkorzystniejsza dla Twojego zdrowia będzie woda;
- posiłki zjadaj w spokoju, dokładnie gryź i przeżuwaj wszystko co jesz;
- nie obciążaj przewodu pokarmowego na noc, nie jedz obfitych kolacji – postaw na lekkostrawne dania, ostatni posiłek zjedz najpóźniej 2 godziny przed nocnym spoczynkiem;
- zawsze zaczynaj dzień od zjedzenia śniadania;
- spożywaj produkty o niskim indeksie glikemicznym i z niskim ładunkiem glikemicznym, jeśli nie ma przeciwwskazań zdrowotnych i medycznych to wybieraj produkty razowe i pełnoziarniste;
- unikaj produktów i potraw z dużą ilością tłuszczów, cholesterolu, cukru, słodyczy;
- eliminuj produkty z dodatkiem aspartamu;
- redukuj ilość spożywanej soli i glutaminianu sodu, wybieraj sól niskosodową z dodatkiem jodu;
- staraj się, aby Twoja dieta opierała się o produkty jak najmniej przetworzone, które są naturalnym źródłem wielu substancji odżywczych i bioaktywnych (witaminy, składniki mineralne, błonnik pokarmowy, niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, antyoksydanty);
- uważaj na jaja, mogą nasilać przykre dolegliwości, dlatego nie spożywaj ich w nadmiarze, ilość jaj w diecie zależy od indywidualnej tolerancji;
- unikaj alkoholu;
- obserwuj reakcje organizmu po wypiciu kawy, herbaty (czarna, zielona) oraz kakao, ich ilość w diecie zależy od Twojego samopoczucia i sytuacji zdrowotnej;
- spożycie mleka i jego przetworów również zależy od Twojej indywidualnej tolerancji, jeśli nie masz problemów z trawieniem laktozy, to nie wykluczaj tej grupy produktów, szczególnie korzystne dla Twojego organizmu mogą być produkty mleczne fermentowane tj. jogurt, kefir czy maślanka;
- ograniczaj spożycie produktów zawierających sztuczne barwniki, konserwanty i inne syntetyczne dodatki;
- postaw na potrawy gotowane (tradycyjnie lub na parze), ewentualnie pieczone w folii, ograniczaj natomiast potrawy smażone oraz pieczone bądź duszone po wcześniejszym obsmażeniu;
- unikaj roślin zbieranych poza okresem wegetacyjnym, kupuj produkty sezonowe;
- uważaj na ilość tłuszczu w diecie, zachowaj umiar w spożywaniu zarówno masła, jak i margaryny, pamiętaj, że tłuszcze pochodzenia roślinnego (oleje, oliwa, awokado) są łatwiej trawione niż tłuszcze pochodzenia zwierzęcego;
- czytaj dokładnie etykiety.

Jeżeli będziesz mieć jakiekolwiek wątpliwości dotyczące Twojej diety i sposobu odżywiania skonsultuj się z dietetykiem!

JAK GOTOWAĆ, ŻEBY NIE TRACIĆ SUBSTANCJI ODŻYWCZYCH

Podczas przygotowywania posiłków nieuchronnie dochodzi do strat substancji odżywczych – głównie witamin i składników mineralnych. Ale czy znamy funkcję poszczególnych składników odżywczych w organizmie?

Białka – są głównym składnikiem strukturalnym i funkcjonalnym każdej komórki ciała człowieka, są niezbędne do rozwoju młodych organizmów, wchodzą w skład wielu układów enzymatycznych, regulują szereg procesów metabolicznych, mają udział w procesach odporności organizmu, pełnią funkcje transportujące, biorą też udział w naprawie tkanek.

Węglowodany – pełnią w organizmie człowieka wiele funkcji znaczących dla życia i zdrowia. Są przede wszystkim głównym substratem energetycznym, stanowiącym źródło energii w procesach utleniania komórkowego. Pełnią również funkcję zapasową (glukoza zmagazynowana jako glikogen w mięśniach oraz wątrobie).

Tłuszcze – organizm wykorzystuje tłuszcze jako materiał budulcowy oraz źródło energii. Stanowią ważny element procesów zachodzących w ciele człowieka, wspierają układ nerwowy, pełnią rolę ochronną dla narządów wewnętrznych oraz są niezbędne dla prawidłowego przyswajania witamin takich jak: A, D, E i K.

Woda – pełni szereg istotnych funkcji w organizmie, m.in. reguluje gospodarkę elektrolitową, poprawia trawienie, jest materiałem budulcowym, transportuje różne związki, usuwa toksyny i niepotrzebne substancje z naszego organizmu, wspomaga prawidłowe funkcjonowanie nerek i układu moczowego, reguluje temperaturę ciała.

Składniki Mineralne – pełnią szereg istotnych funkcji: są budulcem kości, zębów, skóry i włosów, składnikiem związków w procesach metabolicznych, regulują gospodarkę wodno-elektrolitową i utrzymują równowagę kwasowo-zasadową.

Witaminy – nie dostarczają energii oraz nie są składnikiem budulcowym, jednak są niezbędne do zachowania zdrowia i prawidłowego funkcjonowania organizmu.

Dlaczego dochodzi do strat składników odżywczych? Dzieje się tak pod wpływem czynników zewnętrznych – m.in. światła, temperatury, tlenu, wody. O wartości odżywczej posiłku decydują wszystkie czynności, którym poddajemy produkty spożywcze od momentu ich zakupu, aż do chwili podania gotowej potrawy na stół. Duży wpływ na zwiększenie lub zmniejszenie strat ma przede wszystkim wybierany przez nas sposób obróbki żywności. Wprowadzając pewne zasady postępowania, możemy te straty zminimalizować. Pamiętajmy, że to głównie od nas, przygotowujących posiłek, będzie zależała jego wartość odżywcza.

Oczyszczanie i mycie produktów to bardzo ważny etap przygotowania potrawy. Płukanie ma na celu usunięcie z powierzchni produktu zanieczyszczeń mechanicznych, bakterii i pasożytów. Warzywa i owoce płucze się oraz dokładnie myje przed obraniem, ponieważ moczenie po obraniu powoduje wypłukiwanie z nich dużych ilości składników pokarmowych, zwłaszcza tych rozpuszczalnych w wodzie. Etap obierania powinien ograniczać się do sytuacji, kiedy jest to absolutnie niezbędne, ponieważ tuż pod skórką znajdują się znaczne ilości składników mineralnych i witamin. Przyrządzanie posiłków poprzez obróbkę cieplną – czyli gotowanie, duszenie, smażenie, pieczenie – jest procesem, podczas którego może dochodzić do znacznych strat w wartości odżywczej. Warto wybierać taki sposób przyrządzania potrawy, dzięki któremu zachowamy najwięcej dobroczynnych składników, dlatego wybierajmy np. gotowanie na parze zamiast w wodzie, pieczenie i duszenie zamiast smażenia.

Pamiętaj:

Składniki odżywcze to nie tylko białka, tłuszcze, węglowodany, ale też witaminy i składniki mineralne. Najbardziej wrażliwe na czynniki zewnętrzne są witaminy C i B_1 oraz wielonienasycone kwasy tłuszczowe. Witaminy A, D, E, B_2, B_5, B_6, B_{12} i kwas foliowy również nie należą do odpornych.

KALORIA KALORII NIERÓWNA

Każdy z głównych makroskładników dostarcza określoną ilość energii – gram białka to 4 kcal, gram węglowodanów to 4 kcal, gram tłuszczów to 9 kcal. Każdy produkt spożywczy jest swoistą kombinacją proporcji poszczególnych składników energetycznych i odżywczych. Wraz z kaloriami idzie wartość odżywcza – dlatego warto wybierać te produkty, które oprócz energii będą źródłem substancji odżywczych. Zrezygnujmy z tzw. „pustych" kalorii na rzecz produktów wartościowych odżywczo.

Przykład – zamiast słodyczy (źródło cukru i tłuszczu) wybierz owoce świeże lub suszone (źródło witamin, składników mineralnych, błonnika pokarmowego).

Wybierając produkty węglowodanowe warto kierować się wartością indeksu glikemicznego produktów. Jest to wskaźnik, który informuje jak szybko po spożyciu wzrasta poziom glukozy we krwi. Produkty spożywcze są podzielone na 3 grupy – produkty o niskim IG (<55), o średnim IG (55-70) oraz o wysokim IG (>70). Jeżeli jemy często i dużo produktów o wysokim indeksie glikemicznym, to poziom cukru we krwi wzrasta szybko i utrzymuje się długo na wyższym poziomie, co powoduje zaburzenie gospodarki węglowodanowej ze wszystkimi jej konsekwencjami. Bardzo ważną kwestią, o której należy pamiętać, jest fakt, że na wartość IG może wpływać wiele czynników m.in. zawartość błonnika pokarmowego, zawartość białka i tłuszczu, zawartość glukozy i sacharozy, stopień przetworzenia produktu, warunki przechowywania.

STOMIK W RESTAURACJI

Życie ze stomią nie wyklucza z życia społecznego i spotkań towarzyskich. Stomicy pracują, uczą się, realizują swoje pasje – po prostu żyją. Każdy z nas ma ochotę wybrać się do restauracji czy kawiarni. Spotkanie z przyjaciółmi, uczczenie ważnego wydarzenia czy zwyczajna potrzeba przyjemności – bez względu na motywację nie powinniśmy rezygnować z wyjść do restauracji i chwili zapomnienia przy daniach serwowanych przez szefów kuchni, innych niż my sami. Ważne, żeby wiedzieć jak wybrać bezpieczne dla nas miejsce, jak czytać menu i rozmawiać z kelnerem.

Dlatego poniżej kilka zasad, o których warto pamiętać:

1. wybieraj restauracje, które używają świeżych produktów, a nie gotowych dań i mrożonych półproduktów;
2. czytaj dokładnie menu, w wielu miejscach znajdziesz informację dotyczącą wartości odżywczej dań (jeśli jej nie ma – poproś obsługę o taką informację);
3. pytaj personel restauracji o techniki przygotowania dań, unikaj smażenia szczególnie w głębokim tłuszczu;
4. wybieraj dania sprawdzone, pojawiające się w Twojej codziennej diecie, ale nie wykluczaj również nowinek żywieniowych i nie bój się eksperymentów z innymi daniami czy produktami, pod warunkiem, że nie są przeciwskazane w stomii;
5. poproś o wyłączenie z dania produktów i przypraw, których unikasz, kucharze są otwarci na smaki i potrzeby klientów, częste prośby o modyfikowanie składu potraw osób z alergiami również wpłynęło na większą elastyczność szefów kuchni w kwestii serwowanych przez nich dań;
6. jedz powoli, delektuj się smakiem, a jeżeli porcja Twojego dania jest zbyt duża – nie jedz na siłę;
7. ciesz się spotkaniem i korzystaj z możliwości skosztowania ciekawych dań!

ZDROWIE W PŁYNIE!

Nie ma chyba ważniejszego elementu zasad zdrowego żywienia oraz podstawy dobrego stanu zdrowia, niż odpowiednie nawodnienie organizmu. Woda, pomimo, że nie posiada żadnej wartości energetycznej jest niezbędna do życia. Negatywne skutki niedostatecznego spożycia wody w stosunku do zapotrzebowania szybko są odczuwalne i widoczne, a duży deficyt może stać się ogromnym zagrożeniem dla zdrowia i życia. Kwestia odpowiedniego spożycia płynów i właściwe nawodnienie organizmu dla stomików jest szczególnie ważna, bowiem po wyłonieniu stomii zapotrzebowanie na płyny wzrasta. Zwyczajowo zaleca się spożycie płynów dla kobiet w ilości 2 litrów/dobę, zaś dla mężczyzn 2,5 litra/dobę. Niedobór płynów to mniej efektywne trawienie (ważne zarówno w przypadku tendencji do biegunek, jak i do zaparć), utrata apetytu, senność, zaburzenia koncentracji, pogorszenie samopoczucia. Znaczny niedobór płynów prowadzi do uporczywych dolegliwości takich jak bóle głowy, osłabienie, zaburzenia mowy, utrudnione wchłanianie leków.

Kilka praktycznych wskazówek:

- wybieraj do picia wodę;
- pij, nawet jeśli nie czujesz pragnienia;
- pij małymi łykami; pozwoli to na regularne dostarczanie płynów przez cały dzień i lepsze ich wykorzystanie przez Twój organizm;
- wypij szklankę wody zaraz po przebudzeniu;
- stawiaj naczynie z płynem w zasięgu oka i ręki;
- pijąc używaj przeźroczystych naczyń – umożliwi to ocenę wypitych ilości;
- świetnym źródłem płynów są zupy, koktajle, smoothie, napoje mleczne, owoce, warzywa;
- pamiętaj, że jeśli masz tendencje do biegunek lub wymiotów, ilość wypijanych napojów powinna być większa;
- wzrost temperatury otoczenia powoduje zwiększenie zapotrzebowania na płyny;
- jeśli wychodzisz z domu, zawsze zabierz ze sobą małą butelkę z wodą.

Jak „podkręcić" dietę, aby dostarczała odpowiednią ilość płynów?

Świetnym rozwiązaniem są koktajle, smoothie, shake. Mogą być warzywne, owocowe, warzywno–owocowe, uzupełnione np. wartościowymi płatkami zbożowymi czy napojem mlecznym. Jako bazę można wykorzystać chude mleko krowie lub inne przetwory mleczne tj. jogurt, kefir, maślanka, bądź napoje roślinne. Zbyt gęste mieszanki można rozcieńczyć wodą (i już mamy dodatkową jej porcję). Koktajle, smoothie, shake to szybkie i łatwe w przygotowaniu propozycje, mogące stanowić przekąskę w ciągu dnia lub być pełnowartościowym posiłkiem. Ważne, aby były przygotowane ze świeżych składników. Pite regularnie dostarczają niezbędnych witamin, oczyszczają organizm z toksyn, a przede wszystkim świetnie nawadniają.

WSKAZÓWKI W PRZYPADKU ZAPARĆ, BIEGUNEK

Biegunka

U pacjentów ze stomią kryteria rozpoznania biegunki różnią się w zależności od rodzaju wyłonionej stomii (kolostomia lub ileostomia).

W kolostomii biegunkę rozpoznaje się, gdy występują więcej niż 3 wypróżnienia na dobę i zmienia się konsystencja stolca ze stałej na papkowatą lub nawet płynną. W ileostomii norma objętości wydalanego stolca wynosi od 200 do 600 ml na dobę, a jego konsystencja jest papkowata i może zawierać śluz. Biegunkę można rozpoznać dopiero wtedy, gdy dobowa objętość stolca wynosi ponad 1000 ml, liczba zużywanych worków zwiększa się dwukrotnie, a konsystencja staje się wodnista.

W przypadku biegunki o lekkim przebiegu, związanej z błędem dietetycznym, zaleca się w pierwszej kolejności – eliminację tego błędu, zwiększenie objętości wypijanych płynów do 2,5–3 litrów dostarczonych w ciągu 8–12 godzin. Wiele korzyści przyniesie dieta o niskiej zawartości błonnika pokarmowego (unikanie produktów, które pobudzają perystaltykę jelit tj. pieczywo razowe, grube kasze, całe owoce i warzywa) oraz potrawy lekkostrawne. Dodatkowo warto włączyć do diety produkty żywnościowe, które działają lekko zapierająco, tj. białe pieczywo, biały ryż, banany czy mus jabłkowy.

Zaparcia

Zaparcia to stan niefizjologiczny, podczas którego stolec oddawany jest rzadziej niż trzy razy w tygodniu, jego konsystencja ulega zmianie (jest twardy, zbity) i/lub wypróżnienie sprawia ból. Wśród osób ze stomią zaparcia najczęściej mają związek z niewłaściwą dietą, a ich eliminacja związana jest z wdrożeniem określonych modyfikacji dietetycznych i prowadzeniem zdrowego trybu życia.

W przypadku zaparć zaleca się zwiększenie spożycia produktów wysokobłonnikowych i razowych, np. grubych kasz (gryczana), pieczywa pełnoziarnistego, otrębów i płatków zbożowych (np. gryczane, owsiane). Bardzo ważne jest, aby wraz ze zwiększeniem podaży błonnika pokarmowego, zwiększyć ilość wypijanych płynów. W codziennej diecie stomików borykających się z problemem zaparć nie może zabraknąć świeżych i suszonych owoców, świeżych warzyw oraz domowych soków warzywnych, owocowych czy warzywno-owocowych z naturalnym osadem i miąższem. Szczególne znaczenie mają mleczne produkty fermentowane, takie jak kefir, maślanka czy jogurt naturalny. W okresie występowania zaparć należy bezwzględnie zrezygnować ze spożycia produktów, które działają zapierająco i są bardzo wolno trawione (groch, fasola, szparagi, orzechy, grzyby). Ważnym elementem, który nie tylko wspiera leczenie zaparć, ale stanowi również istotny aspekt ich profilaktyki jest wysiłek fizyczny. Ćwiczenia fizyczne naturalnie pobudzają tłocznię brzuszną, doskonale stymulują perystaltykę jelit i przyspieszają pasaż treści jelitowej.

Czasami może dojść do zablokowania stomii, w skutek niepełnego strawienia spożywanego pokarmu. Osoby z ileostomią szczególnie powinny uważać na produkty zwiększające ryzyko zablokowania stomii. Należą do nich: seler, kokos, orzechy, fasola, kapusta, grzyby, oliwki, ananas, ogórek, suszone owoce, zielona papryka, kukurydza, białe części pomarańczy.

Zawsze w sytuacji niepokoju lub przedłużania się objawów należy skonsultować się z lekarzem.

DOMOWE SPOSOBY PRZECHOWYWANIA ŻYWNOŚCI

Dobre i zdrowe przechowywanie żywności to 3 kwestie: granice czasowe, właściwe miejsce przechowywania, temperatura i czas przechowywania.

Przechowywanie jedzenia we właściwych granicach czasowych.

Każdy produkt spożywczy, który znajduje się w sprzedaży posiada na opakowaniu etykietę, dzięki której możemy sprawdzić datę minimalnej trwałości oraz termin przydatności do spożycia. Wiele osób twierdzi, że potrafi określić czy żywność nadaje się do jedzenia po jej wyglądzie i zapachu, jednak znacznie bezpieczniejsze i rozsądniejsze jest przestrzeganie dat przydatności do spożycia ustalonych przez producenta. Wtedy mamy pewność, że żywność nie zaszkodzi nam, ani naszej rodzinie. Jeśli zaś chodzi o pozostałości z obiadu w postaci ugotowanych potraw to regułą jest nieprzetrzymywanie ich w lodówce dłużej niż 3 dni.

Właściwy wybór miejsca.

Z reguły świeże, surowe i gotowane produkty najlepiej jest przechowywać w lodówce lub zamrażarce. Resztki z posiłku można włożyć do lodówki, jeśli planujemy je zużyć w ciągu najbliższych dwóch dni. Jeśli jednak nie mamy zamiaru ich jeść przez ten czas, najlepszym rozwiązaniem będzie umieszczenie ich w zamrażarce. Dzięki temu jedzenie się nie zmarnuje, a my w razie potrzeby będziemy mieli gotową porcję domowej potrawy do odgrzania.

Temperatura i czas przechowywania żywności.

Niezwykle ważne jest właściwe ustawienie temperatury w lodówce i zamrażarce.

1. Mięso – w stanie surowym powinno być trzymane w temperaturze od 0 do 2 stopni; wcześniej należy je dokładnie umyć, osuszyć i włożyć do pojemnika. Można je przechowywać do 2 tygodni. Porcjowane i w torebce foliowej może leżeć w zamrażalniku nawet do 3 miesięcy.
2. Ryby i owoce morza – w lodówce mogą spędzić do 2 dni, jednak nie powinny leżeć w pobliżu masła lub serów, gdyż mogą one nabrać nieprzyjemnego zapachu. Rybę wędzoną przed włożeniem do lodówki trzeba zamknąć w szczelnym pojemniku. Z kolei surowe ryby i owoce morza można przechowywać w zamrażarce przez okres nawet ośmiu miesięcy.
3. Nabiał – nie powinien być przechowywany w lodówce dłużej niż kilka dni. Wyjątkiem jest pasteryzowane mleko i mleczne napoje w kartonach – można je przechowywać do kilku miesięcy. Warto pamiętać, że nabiału nie należy zamrażać – po rozmrożeniu nie nadaje się do spożycia.
4. Tłuszcze – olej i oliwę przechowuje się w temperaturze 6-7 stopni do trzech miesięcy. Z kolei tłuszcze w formie stałej należy trzymać w szklanych lub kamionkowych pojemnikach.
5. Produkty zbożowe – mąkę, kaszę i płatki trzymamy w słojach lub plastikowych pojemnikach w szafkach. Najlepszym miejscem na pieczywo jest drewniany lub plastikowy chlebak. Pieczywo można również przechowywać w zamrażalniku nawet przez kilka miesięcy.
6. Owoce i warzywa – zamrożone można przechowywać w zamrażalniku nawet przez cały rok. Wyjątkiem są warzywa kapustne, których struktura zostaje uszkodzona pod wpływem zbyt niskiej temperatury.

Znając te zasady, będziemy jeść zdrowe produkty i nie będziemy marnować żywności.

PORADNIK DIETY STOMIKA

Przepisy powtarzające się od lat, lista kilkunastu produktów, które na stałe zagościły w lodówce – to nie wystarczy, by mówić o urozmaiconej diecie. Każdy ze stomików doświadcza w swoim życiu różnych okresów. Są dni, kiedy dieta musi być bardziej restrykcyjna i delikatna, a posiłki wyłącznie sprawdzone, ale jest też czas, kiedy można zaszaleć kulinarnie i spróbować nowości. Urozmaicona dieta sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu.

Jak o to zadbać, nie tracąc jednocześnie zbyt dużo czasu na zakupy i gotowanie?

Należy rozpocząć od planowania jadłospisu. Wiele osób tak robi i bardzo ceni sobie tę metodę. Pomaga ona nie tylko lepiej zadbać o różnorodność diety, jej wartość odżywczą, ale pozwala też ograniczyć zbędne wydatki i zaoszczędzić czas.

W planowaniu urozmaiconego jadłospisu np. tygodniowego, nie trzeba być przesadnie drobiazgowym. Taki plan ma być tylko ogólnym schematem i praktyczną pomocą, a nie nieprzyjemnym obowiązkiem. Nie trzeba spisywać go bardzo szczegółowo, np. „100 g fileta z piersi kurczaka, szczypta soli, 2 szczypty pieprzu, łyżka posiekanego szczypiorku" itp. Wystarczą proste hasła, jak na przykład „kurczak", „ryba", „kasza jaglana", „ziemniaki". Takie planowanie pozwala na szybką i obiektywną ocenę urozmaicenia jadłospisu w skali tygodnia.

To, co może Cię zachęcić do bardziej kreatywnych zakupów, to odciążenie Twojego kręgosłupa. Wiele dużych sklepów oferuje obecnie bezpłatne dostawy do domu. Jeśli sam nie korzystasz zbyt często z komputera i nie jesteś pewny czy poradzisz sobie z zamówieniem, poproś o pomoc. Przekonasz się, że to nie takie trudne. Złożenie zamówienia zajmie chwilę, a Ty nie będziesz musiał dźwigać zakupów.

Zwróć uwagę na estetykę podawanych dań, nawet jeśli mieszkasz sam i gotujesz tylko dla siebie. Zakup ładnej serwetki to mały wydatek, a jedzenie od razu jest przyjemniejsze. A może zaprosisz sąsiadkę lub brata z rodziną na wspólne testowanie jakiegoś nowego przepisu?

Pamiętaj też, że proces mrożenia pozwala na zachowanie dużej ilości składników odżywczych. Możesz przygotowywać jednorazowo większe ilości jedzenia, dzielić na porcje, zamrażać i odgrzewać albo przygotować półprodukty. Sprawi to, że Twoje gotowanie będzie jeszcze prostsze i szybsze.

Zwolnij

Mówi się, że współczesny świat pędzi w zawrotnym tempie. Jedzenie w pośpiechu, „na kolanie" i w nerwach jest ogromnym wyzwaniem nie tylko dla jelit, ale dla całego układu pokarmowego. Szybkie przełykanie i niedokładne gryzienie sprzyjają powstawaniu wzdęć i gazów jelitowych, co jest szczególnie obciążające dla stomików. Tymczasem dokładne przeżuwanie każdego kęsa to pierwszy krok do usprawnienia trawienia i efektywniejszego działanie enzymów już w jamie ustnej.

Jak sobie pomóc w walce z pośpiechem? Jeśli masz tendencję do ekspresowego jedzenia np. kanapek – spróbuj je kroić na mniejsze kawałki i jeść sztućcami. Zupę możesz jeść małą łyżeczką (np. od herbaty). Spowoduje to, że zjedzenie posiłku będzie spokojniejsze i wolniejsze, choć na początku może być też nieco irytujące. Możesz pomyśleć o jedzeniu mniejszymi sztućcami. Staraj się jak najdokładniej przeżuwać każdy kęs.

STOMIA OKIEM LEKARZA

Fundację STOMAlife w działaniach wspiera Rada Naukowa złożona z najwybitniejszych specjalistów i to oni dzieląc się swoją wiedzą i doświadczeniem pomagają pacjentom ze stomią w odnalezieniu się w nowej sytuacji, często nauczeniu się życia na nowo. Jak opowiada prof. dr hab. n. med. Wiesław Tarnowski pacjenci uważają, że ich życie towarzyskie i społeczne uległo zakończeniu. Później pojawiają się problemy bardziej przyziemne czyli jak mam się odżywiać, czy będę mógł uprawiać sport czy będę mógł chodzić do pracy i jak będzie wyglądało moje życie socjalne. Prof. dr hab. n. med. Krzysztof Bielecki uspakaja i tłumaczy, że pierwszym krokiem do dbania o siebie jest zaprzestanie palenia papierosów oraz regularna aktywność fizyczna. Istotne są również właściwe praktyki żywieniowe. Należy unikać nadmiernej ilości tłuszczów zwierzęcych, czerwonego, przetworzonego mięsa i produktów żywieniowych z suplementami, ulepszaczami oraz konserwantami. Ważna jest dieta pełna warzyw i owoców, które są źródłem naturalnego błonnika pokarmowego, antyoksydantów i witamin. Podkreśla też, że pacjenci ze stomią mogą uprawiać sport, pracować oraz prowadzić aktywne życie rodzinne i towarzyskie. „Nie ma racjonalnego powodu, by wyedukowany, zaopatrzony w sprzęt stomijny pacjent zmieniał plany zawodowe czy rodzinne" – tłumaczy. Co więcej, obecnie sprzęt stomijny jest tak dobrej jakości, że nie ma ryzyka ulatniania się z woreczków żadnych zapachów. Prof. dr hab. Adam Dziki przypomina, że osoby ze stomią są narażone na odwodnienie, dlatego ważne w ich przypadku jest wypijanie co najmniej 2 litrów płynów dziennie. Przy wysiłku oraz w czasie upałów trzeba zadbać o dodatkowe nawodnienie. Jest to szczególnie ważne u pacjentów z ileostomią, czyli po operacji usunięcia całego jelita grubego. Stomicy nie muszą przestrzegać restrykcyjnej diety, powinni jednak unikać produktów powodujących powstawanie gazów jelitowych i zwiększających ryzyko biegunki. Stomik, jak każdy powinien dbać o swoje zdrowie poprzez zrównoważoną dietę, odpowiednią ilość ruchu i dobrą kondycję psychiczną.

PRZEPISY KULINARNE W PODZIALE NA ŚNIADANIA, II ŚNIADANIA OBIADY, PODWIECZORKI, KOLACJE

Twarożek z ogórkiem i koperkiem

ŚNIADANIE

czas
5 min

Składniki

Twaróg chudy	½ opakowania, 100 g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	łyżka, 25 g
Ogórek kiszony	2 sztuki, 100 g
Posiekany koperek	łyżka, 30 g
Pieprz	szczypta, 1 g
Tymianek	szczypta, 1 g
Bazylia	szczypta, 1 g
Grahamka* średnia	sztuka, 80 g

* zależnie od tolerancji

Przepis

Twaróg rozdrobnij widelcem lub przepuścić przez praskę, by pozbyć się grudek. Następnie wymieszaj z posiekanym koperkiem i startymi na tarce ogórkami kiszonymi. Dodaj jogurt, pieprz, tymianek, bazylię i ponownie wszystko wymieszaj.

* obecne w ogórkach kiszonych bakterie probiotyczne regulują skład flory bakteryjnej jelita, poprawiają trawienie oraz wspomagają odporność organizmu;
* jeśli nie masz kłopotów jelitowych po rzodkiewce czy szczypiorku możesz dodać zamiast ogórków właśnie te, bogate w witaminę C, witaminy z grupy B oraz witaminę K, warzywa.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
335 g	344,5	29,9	2,6	53,7	6,8

Omlet z cukinią i pomidorem

ŚNIADANIE

czas
15 min

Składniki

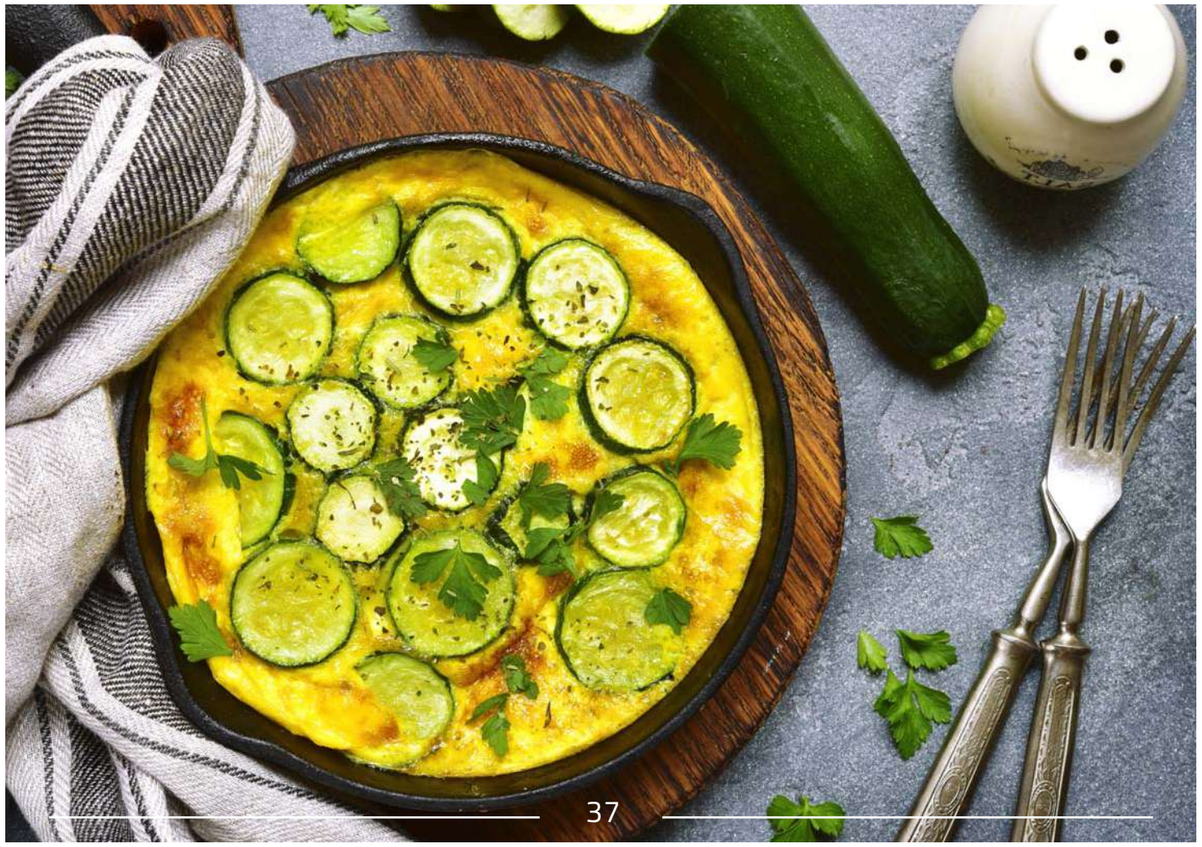
Jajo kurze S	3 sztuki, 129 g
Cukinia	⅓ sztuki, 100 g
Pomidor	duża sztuka, 170 g
Mleko 2% tłuszczu	4½ łyżki, 45 ml
Mąka pszenna	płaska łyżka, 10 g
Olej rzepakowy	łyżeczka, 5 ml
Pieprz ziołowy	szczypta, 1 g
Bazylia	szczypta, 1 g
Oregano	szczypta, 1 g

Przepis

Cukinię umyj, osusz na ręczniku i pokrój w kostkę, pomidora sparz wrzątkiem, obierz ze skórki i posiekaj. Jajka rozmieszaj widelcem w miseczce, dodaj mleko i mąkę. Ponownie wszystko dokładnie wymieszaj, oprósz pieprzem oraz ziołami. Masę jajeczną przelej do naczynia żaroodpornego (najlepiej sprawdzi się talerz średniej głębokości), ułóż na wierzchu pokrojone warzywa i zapiecz w nagrzanym do 180 stopni piekarniku, przez około 25-30 minut.

* jeśli nie tolerujesz cukinii lub pomidorów, możesz użyć drobno posiekanych: koperku, natki pietruszki, kolendry czy lubczyku;
* osoby z urostomią powinny uważać na diuretycznie działającą natkę pietruszki – rozwiązanie: stosuj niewielką jej ilość.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
460 g	335,6	21,3	18,9	20,3	3,3



Wytrawna jaglanka

ŚNIADANIE

czas
25 min

Składniki

Kasza jaglana, sucha	3 łyżki, 45 g
Masło śmietankowe	łyżeczka, 5 g
Cukinia	⅓ sztuki, 100 g
Pomidorki koktajlowe	3 sztuki, 60 g
Natka pietruszki	łyżeczka, 6 g
Oliwki	3 sztuki, 12 g
Ser twarogowy kozi	½ łyżki, 12 g
Twaróg chudy	łyżka, 25 g
Oliwa z oliwek	łyżeczka, 5 ml
Pieprz	szczypta, 1 g
Bazylia	szczypta, 1 g
Oregano	szczypta, 1 g
Słodka papryka	szczypta, 1 g

Przepis

Kaszę przepłucz w zimnej wodzie, a następnie ugotuj według przepisu na opakowaniu. Dodaj masło, wymieszaj i zostaw jeszcze na 10 min pod przykryciem. Cukinię poszatkuj na plasterki, oprósz pieprzem, bazylią, papryką, oregano, na koniec skrop oliwą i grilluj na patelni. Pomidorki przekrój na pół, oliwki poszatkuj w plasterki, zaś natkę pietruszki drobno posiekaj. Kaszę i warzywa przełóż do miski i dokładnie wymieszaj, dodaj rozdrobniony ser, dopraw ziołami do smaku, skrop oliwą.

* kaszę jaglaną możesz wymienić na kaszę gryczaną – zawiera ona rutynę, która wzmacnia naczynia krwionośne, jest również zasadotwórcza, dostarcza dużą ilość błonnika, zmniejszającego ryzyko wystąpienia zaparć np. w kolostomii.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
270 g	338,7	14,1	14,4	39,9	3,7

Ziołowa pierś z indyka

ŚNIADANIE

czas
1 h 15 min

Składniki

Pierś z indyka	sztuka, 1 kg
Olej rzepakowy	3 łyżki, 30 ml
Woda	2 łyżki, 30 ml
Ketchup	łyżka, 15 g
Pieprz cytrynowy	2 szczypty, 2 g
Kolendra, ziarenka	2 szczypty, 2 g
Rozmaryn	2 łyżeczki, 14 g
Papryka słodka	łyżeczka, 11 g

Przepis

Ziarenka kolendry rozetrzyj w moździerzu. W małym słoiczku połącz olej, ketchup, wodę z ziołami i przyprawami, wymieszaj. Pierś indyka umyj, osusz, oprósz solą i pieprzem, a następnie dokładnie nasmaruj przygotowaną marynatą i odstaw na noc do lodówki. Następnie włóż mięso do rękawa do pieczenia, dodaj 2-3 łyżki wody. Piecz w piekarniku w temperaturze 180 stopni, przez około 45 minut, następnie obróć rękaw na drugą stronę i piecz jeszcze około 15 minut. Gdy mięso ostygnie, pokrój je w plastry i podawaj z pieczywem.

* kolostomicy powinni wybierać dodatki warzywne oraz pieczywo pełnoziarniste, zawierające znaczną ilość błonnika.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
Plaster 20 g	21,3	3,7	0,7	0,06	0,009

Jabłko pieczone z miodem i płatkami

II ŚNIADANIE

czas
20 min

Składniki

Jabłko	duża sztuka, 200 g
Miód	łyżeczka, 12 g
Orzechy włoskie	3 połówki, 6 g
Płatki owsiane	łyżka, 10 g
Cynamon	szczypta, 1 g

Przepis

Orzechy włoskie posiekaj i upraż na suchej patelni razem z płatkami. Dodaj miód. Jabłko umyj, osusz ręcznikiem i wydrąż środek, umieść w nim podprażone orzechy z płatkami i miodem. Następnie piecz jabłko w naczyniu żaroodpornym w piekarniku nagrzanym do 180 stopni przez 15 minut.

* zamiast miodu możesz użyć syropu z agawy (ma niższy indeks glikemiczny) lub powideł śliwkowych.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
230 g	215,8	3	5,1	41,7	5

Waniliowy budyń z tapioki – 3 porcje

II ŚNIADANIE

czas
15 min

Składniki

Tapioka w perełkach	3 łyżeczki, 21 g
Mleko krowie 0,5% tłuszczu	3 szklanki, 750 ml
Erytrytol	2 łyżeczki, 12 g
Laska wanilii	sztuka, 1 g
Wiórki kokosowe	łyżka, 6 g
Maliny, świeże lub mrożone	2 garście, 140 g

Przepis

Tapiokę wymieszaj w szklance mleka i odstaw na około godzinę. Pozostałe mleko zagotuj z erytrytolem, przekrojoną laską wanilii i wiórkami kokosowymi. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i dodaj tapiokę, dokładnie wymieszaj. Gotuj na małym ogniu, mieszając, do momentu, aż tapioka zmięknie i stanie się przezroczysta. W międzyczasie ściągnij nożem ziarenka z laski wanilii, połącz je z masą budyniową. Budyń podawaj w miseczce z owocami.

* tapioka jest lekkostrawna, hipoalergiczna, nie zawiera glutenu, jest polecana osobom z nadwrażliwością przewodu pokarmowego i chorym na celiakię.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
310 g	133	9,7	2,7	19	3,5

Muffiny na słono – 12 sztuk

II ŚNIADANIE

czas
35 min

Składniki

Mąka orkiszowa razowa typ 2000	szklanka, 120 g
Mąka razowa żytnia typ 2000	szklanka, 120 g
Soda oczyszczona	½ łyżeczki, 2 g
Jajo kurze XL	sztuka, 65 g
Proszek do pieczenia	2 łyżeczki, 8 g
Mleko krowie 0,5% tłuszczu	¾ szklanki, 200 ml
Olej rzepakowy	4 łyżki, 40 ml
Suszone pomidory	4 sztuki, 28 g
Szynka z indyka	4 plastry, 60 g
Cebula	duża sztuka, 100 g
Cukinia	½ sztuki, 150 g

Przepis

W misce wymieszaj suche produkty: mąkę, proszek do pieczenia, sodę, przyprawy z pokrojonymi na mniejsze kawałki dodatkami: pomidorami, szynką, cebulą i cukinią. W drugim naczyniu połącz jajko z mlekiem i olejem, dokładnie wymieszaj, a następnie powoli wlewaj do pozostałych składników, cały czas mieszając. Foremki na muffiny napełnij ciastem i piecz w nagrzanym do 200 stopni piekarniku, przez około 25 minut.

* zamiast cukinii możesz użyć drobno posiekanej papryki, a zamiast suszonych pomidorów np. oliwek lub kaparów.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
82 g	127,2	4,5	4,9	17,4	2,7

Focaccia – 8 porcji

II ŚNIADANIE

czas
1 h

Składniki

Mąka pszenna	3 szklanki, 450 g
Drożdże świeże	½ opakowania, 50g
Cukier	łyżeczka, 5 g
Mleko 2% tłuszczu	¾ szklanki, 200 ml
Oliwa z oliwek	3 łyżki, 30 ml
Suszone pomidory	3 sztuki, 21 g
Kminek	szczypta, 1 g
Bazylia	szczypta, 1 g

Przepis

Drożdże włóż do kubeczka, zalej 2 łyżkami ciepłego mleka, dodaj cukier, przykryj talerzykiem i odstaw na kilkanaście minut do wyrośnięcia. W międzyczasie przesiej mąkę przez sito, a pomidory poszatkuj w drobną kosteczkę. Do mąki dodaj gotowe drożdże oraz 2 łyżki oliwy. Następnie powoli, stopniowo wlewaj ciepłe mleko. Gdy składniki się połączą, a ciasto będzie zwarte, wyrabiaj je ręką lub łyżką drewnianą przez około 10 minut, do momentu pojawienia się pęcherzyków powietrza. Tak otrzymane ciasto odstaw do wyrośnięcia w przykrytej ściereczką misce, w ciepłym miejscu, na około 45 minut. Wyrośnięte ciasto ponownie wyrabiaj na stolnicy jeszcze przez kilka minut, po czym rozłóż na blasze piekarnika z papierem do pieczenia. Uformuj okrągły placek o grubości 1 cm. Ciasto ponakłuwaj widelcem. Placek oprósz kminkiem i bazylią oraz poukładaj na nim kawałki suszonych pomidorów. Ciasto nasmaruj pozostałą oliwą i piecz w piekarniku w temperaturze 200 stopni, przez około 20 minut.

* zamiast suszonych pomidorów możesz dodać oliwki.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
95 g	256	8	5,6	44,5	1,8

Zupa krem z warzyw – 4 porcje

OBIAD

czas
25 min

Składniki

Bulion warzywny	3 szklanki, 750 ml
Pietruszka, korzeń	2 sztuki, 160 g
Seler korzeniowy	¼ sztuki, 200 g
Marchew	2 średnie sztuki, 120 g
Cukinia	½ sztuki, 150 g
Kalafior	4 różyczki, 120 g
Por	¼ sztuki, 70 g
Ziemniak	4 średnie sztuki, 300g
Słonecznik, pestki	4 łyżeczki, 20 g
Olej lniany	4 łyżeczki, 20 ml
Pieprz	szczypta, 1 g
Gałka muszkatołowa	szczypta, 1 g
Liście laurowe	2 sztuki, 2 g
Ziele angielskie	2 ziarna, 2 g
Majeranek	szczypta, 1 g

Przepis

Warzywa dokładnie umyj i obierz. Przygotuj wywar na bazie warzyw i przypraw (ziele, pieprz, liść, gałka). Gotuj warzywa do miękkości. Gdy wywar będzie gotowy, wyciągnij liście laurowe i ziele angielskie, całość zblenduj na krem. Podawaj na talerzu z łyżeczką oleju lnianego i łyżeczką pestek słonecznika.

* przy kolostomi i ileostomi pomiń kalafior, dodając więcej pozostałych warzyw

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
475 ml	213,8	8,6	7,7	31,5	9,1

Leczo z kurczakiem - 2 porcje

OBIAD

czas
35 min

Składniki

Pierś z kurczaka	1½ sztuki, 300 g
Oliwa z oliwek	3 łyżki, 30 ml
Cebula	½ średniej sztuki, 60 g
Cukinia	mała sztuka, 150 g
Papryka czerwona	½ sztuki, 120 g
Papryka żółta	½ sztuki, 120 g
Bulion drobiowy	½ szklanki, 125 ml
Koncentrat pomidorowy	2 łyżki, 50 g
Pomidor	2 duże sztuki, 300 g
Pieprz	szczypta, 1 g
Majeranek	szczypta, 1 g
Bazylia	szczypta, 1 g
Pietruszka natka	szczypta, 1 g

Przepis

Poszatkuj cebulę w piórka i podduś na rozgrzanej oliwie w wysokim garnku lub na patelni. W trakcie smażenia podlej cebulę odrobiną wody i duś jeszcze przez chwilę pod przykryciem. Do naczynia dodaj pokrojoną w kostkę pierś drobiową, paprykę i plastry cukinii. Następnie wymieszaj bulion z koncentratem i dodaj go do mięsa i warzyw. Całość duś około 25 minut, aż warzywa zmiękną.

W międzyczasie sparz pomidora, obierz go ze skóry i pokrój w ósemki. Na 5 minut przed końcem gotowania dodaj go do pozostałych składników. Leczo dopraw ziołami i przyprawami. Leczo możesz podawać z pieczywem, makaronem lub innym dodatkiem zbożowym (według preferencji smakowych).

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
625 g	400,9	38,6	9	23,4	6,4

Tarta na spodzie jaglanym ze szpinakiem i łososiem - 3 porcje

OBIAD

czas
1 h 5 min

Składniki

Spód

Kasza jaglana, sucha	⅔ szklanki, 135 g
Jajo kurze M	2 sztuki, 102 g
Pietruszka, natka	6 łyżeczek, 36 g
Ser żółty, tarty	1½ łyżki, 15 g

Farsz

Szpinak, świeży	opakowanie, 400g
Łosoś, filet	sztuka, 200 g
Suszone pomidory	4 sztuki, 28 g
Siemię lniane mielone*	1½ łyżki, 15 g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	½ szklanki, 125 ml
Pieprz ziołowy	szczypta, 1 g
Gałka muszkatołowa	szczypta, 1 g

* siemię lniane najkorzystniej mielić samodzielnie np. w młynku do kawy i dodawać świeżo zmielone nasiona

Przepis

Kaszę przepłucz i upraż w garnuszku, zalej gorącą wodą na około 2 cm ponad poziom kaszy i gotuj na wolnym ogniu do miękkości. Kaszę ostudź, następnie dodaj natkę pietruszki, tarty ser i rozmącone jajka, wymieszaj. Do formy przełóż kaszę jaglaną z dodatkami, ugnieć warstwę na dnie i brzegach. Wstaw do piekarnika rozgrzanego do 200 stopni. Piecz tartę ok. 10-15 minut. W tym czasie szpinak przełóż do garnka, zalej wrzątkiem, po 10 minutach wylej na sito, przelej zimną wodą i odsącz wodę. Suszone pomidory posiekaj w paseczki. Rybę rozdrobnij. Siemię lniane zalej wodą i odstaw na kilka minut do zgęstnienia. Śmietanę wymieszaj z jogurtem i siemieniem lnianym, dopraw masę do smaku. Na podpieczony spód wyłóż szpinak, rybę, suszone pomidory, całość zalej masą mleczną. Piecz jeszcze około 30 minut.

* przy urostomii i podwyższonym poziomie kwasu moczowego unikaj szpinaku, ponieważ zawiera szczawiany

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
350 g	489,8	32,5	20	47,8	7,4

Kasza gryczana z dynią Hokkaido - 2 porcje

OBIAD

czas
1 h 10 min

Składniki

Dynia Hokkaido	⅓ sztuki, 400 g
Kasza gryczana, sucha	⅔ szklanki, 135 g
Woda	szklanka, 250 ml
Oliwa z oliwek	2 łyżki, 30 ml
Parmezan	2 łyżki, 16 g
Serek twarogowy półtłusty	¼ opakowania, 50 g
Pieprz	szczypta, 1 g
Zioła prowansalskie	szczypta, 1 g
Koperek	4 łyżeczki, 16 g

Przepis

Dynię posiekaj w grubą kostkę, nie obieraj, skrop oliwą i oprósz ziołami prowansalskimi. Wyłóż na blaszkę, wstaw do piekarnika nagrzanego do 200 stopni, piecz ok. 20-25 minut. Kaszę ugotuj według przepisu na opakowaniu. W międzyczasie posiekaj drobno koperek. Do ugotowanej kaszy dodaj ser i koperek. Całość dokładnie wymieszaj. Na kaszę wyłóż pieczoną dynię, oprósz świeżo mielonym pieprzem i posyp rozdrobnionym serem twarogowym.

* danie zawiera znaczną ilość błonnika, jeśli masz kolostomię zwracaj uwagę na jego zawartość w spożywanych potrawach

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
320 g	496,2	19,6	20,3	63,5	9,8

Ciasto marchewkowe – 12 porcji

DESER

czas
1h 5 min

Składniki

Jajo kurze M	4 sztuki, 204 g
Mąka pszenna tortowa	szklanka, 130 g
Erytrytol	⅓ szklanki, 33 g
Mąka pszenna pełnoziarnista	szklanka, 130 g
Orzechy włoskie	garść, 30 g
Olej rzepakowy	⅓ szklanki, 65 ml
Marchew	3 duże sztuki, 180 g
Jabłko	mała sztuka, 80 g
Proszek do pieczenia	2 łyżeczki, 8 g
Soda oczyszczona	łyżeczka, 4 g
Cynamon	łyżka, 8 g
Imbir, mielony	łyżeczka, 5 g
Mięta	2 liście, 2 g

Przepis

Jaja utrzyj z erytrytolem na puszystą masę (ala kogel-mogel). Dodaj mąkę, proszek do pieczenia, sodę i przyprawy, dokładnie wymieszaj. Marchewkę i jabłko zetrzyj na tarce o drobnych oczkach. Następnie połącz je z ciastem, dodaj olej i całość wymieszaj. Formę do pieczenia wyłóż pergaminem. Wlej do niej ciasto i piecz w piekarniku ok. 50 minut, w temperaturze 180 stopni. Po wystudzeniu ciasto udekoruj listkami mięty.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
70 g	171,2	5	9	18,3	2,05

Sernik mango – 15 porcji

DESER

czas
30 min

Składniki

Serek waniliowy niskotłuszczowy	opakowanie, 200 g
Ser Ricotta light	½ opakowania, 125 g
Jogurt naturalny 0% tłuszczu	duże opakowanie, 400 g
Wiórki kokosowe	3 łyżki, 18 g
Nasiona chia	2 łyżki, 20 g
Wanilia	szczypta, 1 g
Miód	łyżeczka, 12 g
Żelatyna, proszek	3 łyżki, 24 g
Woda	1¼ szklanki, 325 ml
Mango	2 sztuki, 540 g
Galaretka cytrynowa	opakowanie, 77 g

Przepis

Mango obierz, usuń pestkę i dokładnie zblenduj. Żelatynę rozpuść w ½ szklanki ciepłej wody i odstaw do wystygnięcia. Galaretkę rozpuść w 200 ml gorącej wody i wymieszaj z musem z mango, odstaw do wystygnięcia. Połącz serki, jogurt, wiórki kokosowe, nasiona chia, miód oraz wanilię i dokładnie wymieszaj. Dodaj wystudzoną żelatynę i ponownie wymieszaj. Masę przelej do tortownicy. Zostaw w lodówce do stężenia. Na stężałą masę wylej galaretkę mango, odstaw do związania się całości.

* zamiast mango możesz użyć owoców sezonowych np. truskawek lub malin

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
95 g	97	6,2	3,2	11,5	1,2

Ryżowe ciasteczka – 35 sztuk

DESER

czas
30 min

Składniki

Kleik ryżowy	opakowanie, 170 g
Wiórki kokosowe	¼ opakowania, 50 g
Siemię lniane mielone*	2 łyżki, 20 g
Jajo kurze L	2 sztuki, 112 g
Masło śmietankowe	½ opakowania, 100 g
Erytrytol	⅓ szklanki, 65 g
Proszek do pieczenia	łyżeczka, 4 g
Powidła śliwkowe	2 łyżki, 50 g

* siemię lniane najkorzystniej mielić samodzielnie np. w młynku do kawy i dodawać świeżo zmielone nasiona

Przepis

Miękkie masło i erytrytol utrzyj mikserem na jasną, puszystą masę. Następnie dodawaj po jednym jajku i dokładnie miksuj. Połącz pozostałe składniki i starannie wymieszaj. Z masy formuj kulki o średnicy ok. 3 cm, układaj na blasze wyłożonej pergaminem, delikatnie spłaszcz, a na środku zrób lekkie wgłębienie i włóż do niego odrobinę powideł. Ciasteczka piecz w piekarniku w temperaturze 180 stopni ok. 15-20 minut, aż będą rumiane.

sztuka	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
17 g	63,2	1	3,9	6	0,6

Ciasto włoskie – 30 porcji

DESER

czas
1 h

Składniki

Jabłka	7 średnich sztuk 1260 g
Bakalie	3 garści 120 g
Erytrytol	¼ szklanki, 25 g
Siemię lniane mielone*	2 łyżki, 20 g
Jajo kurze L	2 sztuki, 112 g
Mąka pszenna razowa	szklanka, 130 g
Mąka pszenna tortowa	1½ szklanki, 225 g
Mąka migdałowa	½ szklanki, 60g
Proszek do pieczenia	łyżeczka, 4 g
Soda oczyszczona	łyżeczka, 4 g
Cynamon	łyżeczka, 4 g

* siemię lniane najkorzystniej mielić samodzielnie np. w młynku do kawy i dodawać świeżo zmielone nasiona

Przepis

Jabłka obierz i pokrój w kostkę 1x1 cm. Bakalie posiekaj według preferencji (mogą też zostać w całości), dodaj je do jabłek i oprósz erytrytolem, a następnie odstaw na 40 minut do lodówki. Do schłodzonych składników wbij jajka, dokładnie wymieszaj. Dodaj mąkę przesianą z proszkiem i sodą, cynamon, ponownie dokładnie wymieszaj i wylej całość na blachę wyłożoną pergaminem. Piecz w temperaturze 180 stopni przez ok. 40-45minut.

* zamiast jabłka możesz wykorzystać gruszkę

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
96 g	138	3,9	3,2	25	3

Zapiekana cukinia z sosem jogurtowym i łososiem – 3 porcje

KOLACJA

czas
1 h

Składniki

Cukinia	2 sztuki, 500 g
Jajo kurze	2 sztuki L, 112 g
Mąka pszenna	3 łyżki, 45 g
Łosoś, filet	sztuka, 300 g
Koperek	łyżeczka, 4 g
Sok z cytryny	łyżeczka, 3 ml
Jogurt naturalny 0% tłuszczu	opakowanie, 150 g
Serek twarogowy chudy	¼ opakowania, 50 g
Siemię lniane mielone*	łyżka, 10 g
Pieprz	szczypta, 1 g

* siemię lniane najkorzystniej mielić samodzielnie np. w młynku do kawy i dodawać świeżo zmielone nasiona

Przepis

Cukinię dokładnie umyj i zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Odstaw na 10 minut. Następnie odciśnij nadmiar płynu, dodaj jaja, mąkę i pieprz do smaku. Składniki dokładnie wymieszaj i przełóż na wyłożoną pergaminem tortownicę. Zapiecz w piekarniku przez 30 minut. W międzyczasie dokładnie umyj łososia, skrop sokiem z cytryny, oprósz pieprzem i posyp posiekanym koperkiem. Następnie rybę zawiń w pergamin tak, aby powstała paczuszka. Piecz w rozgrzanym do 180 stopni piekarniku przez około 10-15 minut. Jogurt wymieszaj z serkiem i posiekaną gałązką koperku, delikatnie dopraw pieprzem, dodaj siemię lniane. Całość wymieszaj. Na talerzu podawaj porcję zapiekanej cukinii polanej sosem jogurtowym z kawałkiem łososia.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
390 g	393	34,6	19,2	21,5	2,9

Tortilla z kurczakiem

KOLACJA

czas
20 min

Składniki

Tortilla, placek razowy	sztuka, 62 g
Serek twarogowy chudy	1½ łyżki, 45 g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	2 łyżki, 40 g
Koperek	łyżka, 10 g
Sałata lodowa	liść, 40 g
Pierś z kurczaka	½ sztuki, 100 g
Ogórek	2 sztuki, 100 g
Papryka	½ sztuki, 90 g
Pieprz	szczypta, 1 g

Przepis

Pierś z kurczaka piecz w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni przez 30 minut. Na podgrzanym placku tortilli rozsmaruj serek wymieszany z jogurtem, oprósz koperkiem, drobno posiekaną sałatą, ułóż kawałki kurczaka, paski papryki, słupki ogórka i zroluj.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
250 g	383,6	39	7,6	42,9	6,6

Sałatka z mozzarellą i kaszą kuskus - 2 porcje

KOLACJA

czas
20 min

Składniki

Mozzarella, małe kulki	10 sztuk, 70 g
Kasza kuskus, sucha	4 łyżki, 48 g
Pomidor średni	sztuka, 170 g
Oliwki czarne	4 sztuki, 32 g
Rukola	4 garści, 80 g
Słonecznik, pestki	łyżka, 10 g
Sok z cytryny	łyżka, 6 ml
Pesto	łyżka, 20 g
Pieprz	szczypta, 1 g

Przepis

Kuskus zalej wrzątkiem tak, aby przykryć kaszę i odstaw na 5 minut. Pestki słonecznika upraż na suchej patelni. Sparz pomidora, obierz ze skóry i posiekaj w cienkie plastry. Na talerzu ułóż rukolę, na niej kuskus, plastry pomidora, posiekane oliwki, mozzarellę (kulki przekrojone na pół). Posyp całość nasionami słonecznika. W szklance połącz sok z cytryny, pesto i pieprz, dokładnie wymieszaj. Na koniec skrop danie przygotowanym sosem.

* kasza kuskus jest lekkostrawnym źródłem białka, wapnia, witamin z grupy B oraz kwasu foliowego

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
220 g	293,4	15,3	14,6	27	3,7

Pieczone warzywa z serem – 2 porcje

KOLACJA

czas
40 min

Składniki

Batat	sztuka, 250 g
Pietruszka, korzeń	duża sztuka, 80 g
Marchew	średnia sztuka, 60 g
Papryka czerwona	sztuka, 240 g
Cukinia	sztuka, 300 g
Oliwa z oliwek	2 łyżki, 30 ml
Ser twarogowy chudy	½ opakowania, 100 g
Pieprz	szczypta, 1 g
Rozmaryn świeży	gałązka, 8 g

Przepis

Warzywa dokładnie umyj i poszatkuj według uznania. Warzywa polej oliwą z oliwek i oprósz przyprawami. Ułóż na blasze wyłożonej pergaminem. Piecz w piekarniku rozgrzanym do 200 stopni przez ok. 30 minut (lub do miękkości warzyw). Paprykę i cukinię możesz dodać dopiero 10 min przed końcem pieczenia, wówczas będą jędrne i miękkie. Przed podaniem warzywa posyp rozdrobnionym na kawałki serem.

* jeśli lubisz inne sezonowe warzywa, a Twój organizm dobrze na nie reaguje, możesz śmiało uzupełnić przepis

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
580 g	385,7	16,1	16,5	48	10,4

POMYSŁY NA ŚWIĘTA I SZCZEGÓLNE OKAZJE

Wielkanoc, Wigilia i Święta Bożego Narodzenia mają w Polsce szczególne znaczenie. To czas spotkań z najbliższymi oraz wspólnych, tradycyjnych posiłków. Codzienność ze stomią bywa niełatwa, ale na pewno nie musi oznaczać rezygnacji z tradycyjnych smaków. Wystarczy kilka drobnych modyfikacji, które mogą się okazać ciekawą odmianą dla wszystkich biesiadników zasiadających do wspólnego stołu. Przygotowaliśmy dla Was propozycje świątecznego menu, które pozwoli Wam przeżywać kulinarną radość Świąt razem z bliskimi.

WIELKANOC

Faszerowane jajka

WIELKANOC

czas
40 min

Składniki

Jajo kurze M	6 sztuk, 312 g
Natka pietruszki lub kolendry	6 łyżeczek, 36 g
Masło (do posmarowania)	łyżka, 20 g
Sól	szczypta, 1 g
Pieprz	szczypta, 1 g
Migdały lub orzechy laskowe, mielone	2 łyżki, 30 g

Przepis

Jajka ugotuj na twardo i ostudź. NIE OBIERAJ! Delikatnie przekrój każde jajko na pół (wzdłuż), wyjmij zawartość skorupek, drobno posiekaj i przełóż do miseczki. Posiekane jajka wymieszaj z przyprawami i natką pietruszki, następnie wypełnij starannie foremki ze skorupek tak przygotowaną masą jajeczną. Każdą porcję posmaruj roztopionym masłem (przy pomocy pędzelka kucharskiego) posyp mielonymi migdałami lub orzechami i ułóż w naczyniu do pieczenia, okrągłą częścią do dołu. Wstaw do nagrzanego do 180 stopni piekarnika i zapiekaj ok. 15 minut na złoty kolor.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
33 g	64,1	3,9	5	0,9	0,45

Żurek

WIELKANOC

czas
50 min

Składniki

Bulion warzywny	5 szklanek, 1000 ml
Zakwas żytni	2 szklanki, 400 ml
Kwaśna śmietana light	6 łyżek, 150 ml
Ziemniaki	4 średnie sztuki, 300 g
Chrzan*, tarty	łyżka, 20 g
Trawa cytrynowa	2 sztuki, 10 g
Liść laurowy	2 sztuki 2 g
Ziele angielskie	5 sztuk, 5 g
Majeranek	łyżka, 10 g
Pieprz	2 szczypty, 2 g
Pietruszka, natka	½ pęczka, 20 g

* zamiast tradycyjnego chrzanu możesz użyć wasabi

Przepis

Do garnuszka wlej bulion, dodaj: przekrojoną wzdłuż trawę cytrynową, zakwas oraz przyprawy, gotuj na małym ogniu przez około 15–20 minut. Ziemniaki dokładnie umyj i ugotuj w łupinkach, ostudź i posiekaj w kostkę. Poszatkuj natkę pietruszki. Żurek podawaj w miseczce, dodaj łyżkę pokrojonych ziemniaków, posyp natką pietruszki i udekoruj łyżką śmietany.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
400 ml	149,1	5,9	4,7	22	1,9

Pieczeń z indyka

czas
50 min

WIELKANOC

Składniki

Pierś z indyka	½ sztuki, 1000 g
Czerwona papryka	średnia sztuka, 140 g
Żółta papryka	średnia sztuka, 140 g
Cukinia	średnia sztuka, 600 g
Czerwona cebula	duża sztuka, 100 g
Por	sztuka, 140 g
Marchew	średnia sztuka, 45 g
Czosnek	2 ząbki, 10 g
Pomidory z puszki	opakowanie, 400 g
Papryka słodka	łyżeczka, 5 g
Oliwa z oliwek	3 łyżki, 30 ml
Rozdrobnione chilli	2 szczypty, 2 g
Pieprz	2 szczypty, 2 g
Sól	2 szczypty, 2 g
Natka pietruszki lub kolendry	6 łyżeczek, 36 g

Przepis

Oczyść mięso i pokrój je na duże kawałki. Umyj warzywa. Cukinię pokrój w talarki, cebulę w cienkie paseczki, a paprykę w kostkę. Całość ułóż w naczyniu żaroodpornym. Polej oliwą z oliwek, dodaj pomidory z puszki i przyprawy. Piecz indyka z warzywami przez 35 minut w 180 stopniach. Przed podaniem posyp natką pietruszki.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
260 g	152,5	21,5	4,04	8,5	2,07

Babeczki wielkanocne

czas
45 min

WIELKANOC

Składniki

Ciasto

Mąka pszenna typ 500 lub 550	2 szklanki, 300 g
Proszek do pieczenia	2 łyżeczki, 8 g
Erytrytol	⅓ szklanki, 65 g
Skórka z 1 cytryny	2 g
Skórka z 1 limonki	2 g
Jajo kurze M	2 sztuki, 104 g
Masło	⅓ kostki, 85 g
Wanilia	laska, 2 g
Jogurt typu greckiego 0% tłuszczu	szklanka, 200 g

Krem

Cytryna	średnia sztuka, 80 g
Serek mascarpone	½ opakowania, 125 g
Jogurt naturalny 0% tłuszczu	4 łyżki, 100 g
Erytrytol	⅓ szklanki, 65 g
Płatki migdałów	2 łyżki, 30 g

Przepis

Ciasto

Rozpuść masło i pozostaw do wystygnięcia. Do jednej miski przesiej mąkę z proszkiem do pieczenia, dodaj erytrytol, skórkę z cytryny i połowę laski wanilii, wymieszaj. W drugiej misce roztrzep jajka, dodaj jogurt i roztopione masło. Mokre składniki wlej do sypkich i bardzo dokładnie wymieszaj. Gotowe ciasto przełóż do formy na muffinki, piecz w piekarniku rozgrzanym do 180 stopni, przez ok. 20-25 minut. Następnie wystudź muffinki.

Krem

Serek mascarpone utrzyj z erytrytolem na pulchną masę. Pod koniec ucierania dodaj wyciśnięty sok z cytryny i skórkę z limonki oraz cytryny, dokładnie wymieszaj.

Dekoracja

Upieczone babeczki udekoruj kremem (najlepiej za pomocą rękawa cukierniczego), posyp migdałami.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
95 g	224	6,4	17,9	43	1,4

WIGILIA

Wigilijny barszcz

WIGILIA

czas
10 min

Składniki

Zakwas buraczany	szklanka, 250 ml
Bulion warzywny z suszonymi grzybami	4 szklanki, 1000 ml
Pieprz mielony	½ łyżeczki*, 3 g
Majeranek	łyżka*, 10 g,

* ilość pieprzu i majeranku są propozycjami, możesz modyfikować je dowolnie według własnego smaku

Zakwas

Burak	2 średnie sztuki, 250 g
Woda	4 szklanki, 1 litr
Czosnek	2 ząbki, 10 g
Ziele angielskie	4 ziarna, 4 g
Liść laurowy	sztuka, 1 g
Pieprz	5-7 ziarenek, 5-7 g
Sól	płaska łyżka, 20 g
	Słój o objętości 1½ litra
	Mały woreczek foliowy

Przepis

Na około 2 godziny przed Wigilią wyjmij zakwas z lodówki. Na krótko przed podaniem barszczu podgrzej bulion do około 50 stopni. Do bulionu wlej zakwas, dokładnie wymieszaj. Przyprawy majerankiem i pieprzem, pamiętaj, że zakwas jest słony.

Zakwas przygotuj na 10-14 dni przed Wigilią. Dokładnie umyj buraczki, ale nie obieraj ich, posiekaj na cienkie plasterki i ułóż warstwami w słoiku razem z przyprawami. Do dzbanka wlej ciepłą, przegotowaną wodę i dodaj do niej sól, wymieszaj. Solanką zalej buraczki, do woreczka wlej wodę (⅔ objęt
i zawiąż. Przyciśnij woreczkiem buraczki w słoiku i odstaw słój w ciepłe miejsce np. na blat niedaleko kuchenki, na 10 dni. Odcedź gotowy zakwas, przelej do butelki, a pozostałe buraczki zamknij szczelnie w słoiku i umieść wszystko w lodówce.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
400 ml	39	4,4	0,12	6	2,1

Sałatka śledziowa z buraczkami z zakwasu

WIGILIA

czas
50 min

Składniki

Solone filety śledziowe	4 płaty, 280 g
Buraczki z zakwasu	½ szklanki, 125 g
Jogurt typu greckiego	5 łyżek, 100 ml
Jogurt grecki 0 %	łyżka, 25 g
Pieprz mielony, do smaku,	½ łyżeczki, 3 g
Szczypiorek	łyżka, 5 g

Przepis

Śledzie mocz w wodzie, zmieniając ją 4-krotnie co 15 minut. Następnie przetnij płaty w poprzek, na 2-3 cm paski. Ułóż śledzie na półmisku, przykryj warstwą buraczków z zakwasu. Wymieszaj jogurt z pieprzem i szczypiorkiem. Rozłóż łyżką masę jogurtową na buraczkach. Odstaw do lodówki na około godzinę.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
125 g	175,7	15,3	10,9	4,3	0,7

Terrina z ryb

czas
60 min

Składniki

Dorsz	1½ dużego fileta, 225 g
Mintaj	1½ dużego fileta, 225 g
Łosoś	mały filet, 100 g
Pstrąg	2 średnie sztuki, 400 g
Jajo kurze S	3 sztuki, 129 g
Sól	⅓ łyżeczki, 2 g
Pieprz	½ łyżeczki, 3 g
Skórka z cytryny	½ łyżeczki, 3 g
Olej	łyżka, 10 ml

Przepis

Rybę obierz z ości i skóry, posiekaj lub delikatnie zblenduj. Oddziel żółtka od białek, ubij białka na pianę, dodając w połowie ubijania szczyptę soli. Wymieszaj różową rybę z żółtkami, dodaj sól i pieprz do smaku. Białą rybę połącz z ubitymi białkami, dodaj sól i pieprz do smaku. Formę posmaruj olejem. Wlej masę z różowej ryby na dno formy, następnie dodaj warstwę białej ryby, delikatnie, żeby nie wymieszała się z pierwszą warstwą. Włóż przykrytą folią formę z masą rybną do piekarnika nagrzanego do 170 stopni. Możesz ją też umieścić w większej formie z wodą i taki zestaw włożyć do piekarnika – wtedy terrina będzie jeszcze delikatniejsza. Piecz przez ok. 25-30 minut. Następnie lekko ostudź, wyłóż na półmisek, podawaj na ciepło lub na zimno. Udekoruj startą skórką z cytryny.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
110 g	143,4	18,5	7,65	0,08	0

Pierożki z wędzonymi śliwkami

czas
2 h

Składniki

Mąka pszenna typ 450	2½ szklanki, ½ kg
Śliwki wędzone bez pestek	opakowanie, 400 g,
Sok pomarańczowy	⅔ szklanki, 150 ml
Gęsty jogurt 3% tłuszczu	½ szklanki, 100 ml
Cynamon, mielony	½ łyżeczki, 3 g
Mąka do posypania blatu	2 łyżki, 30g

Przepis

Farsz
Śliwki posiekaj i przełóż do rondelka, dodaj sok pomarańczowy, gotuj na małym ogniu, co jakiś czas mieszając, do uzyskania gęstej masy (około 1 godziny). Następnie wystudź masę.

Ciasto
Mąkę połącz z ciepłą wodą i odrobiną soli, ciasto zawiń w lnianą ściereczkę. 1/3 ciasta rozwałkuj, wykrój kółeczka o średnicy około 3-4 cm. Na każdym kółeczku ułóż łyżeczkę masy śliwkowej, zlepiaj pierożki i odkładaj na posypany mąką blat. W wysokim garnku zagotuj wodę, zmniejsz lekko płomień, do gotującej się wody wrzucaj po kilka pierożków, zamieszaj, poczekaj aż wypłyną i gotuj jeszcze przez minutę. Wyłóż łyżką cedzakową na półmisek. Udekoruj jogurtem, posyp lekko cynamonem i podawaj wigilijny deser.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
25 g	70	1,6	0,3	15,9	1,2

STOMIK GOTUJE – PREZENTACJA OSÓB ZE STOMIĄ

Nic o stomikach bez stomików. Dlatego zaprosiliśmy do współtworzenia naszego e-booka fantastycznych ludzi współpracujących z fundacją STOMAlife, którzy wzięli udział w naszym konkursie i podzielili się z Wami swoimi popisowymi daniami. Oni i wielu innych pokazują każdego dnia, że stomia to symbol zwycięstwa z chorobą. Jak wszyscy, stomicy pracują, pływają, uczą się – po prostu żyją. To, że świetnie gotują, bawią się kuchnią i goszczą przy stole przyjaciół jest tylko fragmentem ich codziennego życia. Fragmentem, do którego Was zapraszają.

„Kapusta prababci z poznańskiego” Mireli

czas
ok. 50 min

Składniki

Kapusta czerwona	średnia główka, 2200 kg
Ocet	¼ szklanki, 50 ml
Sól niskosodowa jodowana	szczypta, 1 g

Przepis

Kapustę umyj, drobno poszatkuj. Następnie na durszlaku sparz wrzątkiem, dopraw solą i octem. Gotuj w garnku do miękkości.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
220 g	72,6	3,7	0,4	16,3	5,5

Sos szpinakowy do makaronu lub naleśników Mireli

czas
20 min

Składniki

Szpinak, świeży lub mrożony	opakowanie, 450 g
Suszone pomidory w oliwie	5 sztuk, 35 g
Ser feta (ten „masłowy” a nie w kosteczkach)	3 plasterki, 30 g
Czosnek	2 małe ząbki, 6 g
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	½ opakowania, 100 ml
Pieprz, mielony	⅓ łyżeczki, 3 g

Przepis

Szpinak wrzuć na głęboką patelnię z odrobiną oleju z suszonych pomidorów. Dodaj pokrojone w drobną kostkę suszone pomidory i rozgnieciony widelcem ser feta. Całość delikatnie mieszaj na wolnym ogniu. Przypraw rozdrobnionym czosnkiem. Do ciepłego sosu dodaj jogurt. Na koniec oprósz pieprzem. Podawaj z ulubionymi dodatkami.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
155 g	102,3	7,3	3,8	10,9	3,6

Marynowana dynia Ani

czas
40 min

Składniki

Dynia	średnia sztuka, 2 kg
Zalewa	
Woda	4 szklanki, 1000 ml
Ocet 10%	szklanka, 200 ml
Anyż	2 gwiazdki, 2 g
Goździki	4 sztuki, 2 g
Ziele angielskie	5 ziarenek, 2 g
Cynamon	⅓ łyżeczki, 3 g

Przepis

Dynię umyj, obierz, pokrój w średniej wielkości kostkę i przełóż do słoików. Przygotuj zalewę – wymieszaj wszystkie składniki i zagotuj. Słoiki z dynią napełnij gorącą zalewą i natychmiast zakręć. Pasteryzuj słoiki ok. 20 minut.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
205 g	85,9	2,6	0,6	20,4	5,6

Dorsz Tomka

czas
45 min

Składniki

Dorsz, filet	2 duże sztuki, 500 g
Duży por, białe części	2 sztuki, 150 g
Olej rzepakowy	3 łyżki, 30 g
Kwaśna śmietana 12% tłuszczu	⅓ szklanki, 50 ml
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	½ szklanki, 100 ml
Liść laurowy	sztuka, 1 g
Sól niskosodowa jodowana	szczypta, 1 g
Pieprz	szczypta, 1 g

Przepis

Umyj pora, pokrój go w talarki. Na patelni rozgrzej tłuszcz, dodaj pora i chwilę go podsmażaj. Rybę umyj, osusz i podziel na mniejsze kawałki. W naczyniu żaroodpornym ułóż kawałki dorsza. Na rybie rozłóż równomiernie podsmażonego pora. Wymieszaj śmietanę z jogurtem i rozłóż równomiernie na rybie. Oprósz solą i pieprzem. Przykryj całość pokrywką. Zapiekaj w nagrzanym do 170 stopni piekarniku przez 30 minut. Na 10 minut przed końcem zdejmij pokrywkę.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
205 g	206,4	24,4	10,5	4,2	1

Makaron Ani

czas
40 min

Składniki

Makaron ryżowy szeroki, suchy produkt	opakowanie, 200 g
Ananas w puszce	½ opakowania, 270 g
Pierś z indyka	sztuka, 300 g
Olej rzepakowy	2 łyżki, 30 g
Sos „Słodkie Chilli", gotowy	4 łyżki, 40 g
Kurkuma	⅓ łyżeczki, 3 g
Cebula	duża sztuka, 100 g
Szczypiorek	łyżka, 5 g
Papryka czerwona	średnia sztuka, 140 g
Czosnek	2 ząbki, 10 g

Przepis

Makaron ugotuj według przepisu na opakowaniu, dodaj do niego kurkumę. Na patelni podsmaż cebulę z przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Następnie dodaj kurczaka, przyprawy i pokrojoną w paski paprykę. Duś, aż warzywa będą miękkie. Pod koniec dodaj pokrojonego na kawałki ananasa z odrobiną syropu, w którym był oraz wodę. Danie dopraw sosem „Słodkie Chilli". Na talerzu ułóż makaron, dodaj do niego sos i posiekany szczypiorek.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
265 g	357,5	19	6,5	57,5	3,2

Sałatka z kalafiora Darka

czas
30 min

Składniki

Kalafior	½ sztuki, 400 g
Papryka czerwona	duża sztuka, 170 g
Ser żółty	3 paski, 60 g,
Por	sztuka, 140 g
Kukurydza konserwowa	mała puszka, 170 g
Jaja kurze S	2 sztuki, 86 g
Ogórek kiszony	4 sztuki, 200 g
Majonez light	2 łyżki, 40 g
Sól niskosodowa jodowana	szczypta, 1 g
Pieprz	szczypta, 1 g

Przepis

Warzywa dokładnie umyj. Kalafior podziel na najmniejsze różyczki (lub drobno pokrój – według uznania). Ser zetrzyj na tarce o średnich oczkach. Paprykę, pora, jajko, ogórka poszatkuj w kostkę. W naczyniu połącz wszystkie składniki z majonezem i pieprzem. Dokładnie wymieszaj sałatkę.

porcja	kalorie	białko	tłuszcz	węglowodany	błonnik
190 g	139,9	7,9	7	13,1	3,6

PIŚMIENNICTWO

Dziękujemy Fundacji STOMAlife oraz Prezes Fundacji Dorocie Mincie za współpracę przy przygotowaniu publikacji.

Szczególne podziękowania dla Pani Joanny Branickiej Rzecznika Prasowego Lubuskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia za pomoc w redakcji e-booka.

1. Jarosz M. i wsp.: Normy żywienia dla populacji Polski. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017.
2. https://ncez.pl/
3. Jarosz M. (red.) i wsp.: Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017.
4. Jarosz M.: Instytut Żywności i Żywienia Zaleca – Żywienie osób ze stomią". Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007.
5. Jarosz M. (red.) i wsp.: Dietetyka. Żywność, żywienie w prewencji i leczeniu. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017.
6. Jarosz M.: Instytut Żywności i Żywienia Zaleca – Żywienie osób ze stomią". Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2007.
7. https://ncez.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-pokarmowego/wykaz-produktow-spozywczych-nasilajacych-lub-lagodzacych-rozne-dolegliwosci-u-osob-ze-stomia
8. https://ncez.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-pokarmowego/stomia-----na-co-zwracac-uwage-w-diecie

diety.nfz.gov.pl

AKADEMIA NFZ

Akademia NFZ

Akademia NFZ

NFZ

Narodowy Fundusz Zdrowia

ŚRODA Z PROFILAKTYKĄ

Ministerstwo Zdrowia

STOMA LIFE