

*Růžena Milatová*  
*MUDr. Petr Wohl*

*K*UCHAŘKA  
PŘI ONEMOCNĚNÍ  
SLINIVKY

**130 receptů**

© Růžena Milatová, 2011

ISBN 978-80-7429-143-2

# Obsah

<b>Onemocnění slinivky břišní</b> .....	9
Záněty slinivky břišní (akutní a chronická pankreatitida) .....	9
Akutní zánět slinivky (akutní pankreatitida) .....	10
Klinický obraz při akutní pankreatitidě .....	10
Klinický obraz při chronické pankreatitidě .....	11
Onemocnění slinivky a cukrovka (diabetes mellitus) .....	12
Základní obecné principy léčby .....	13
<b>Zásady diety při akutním onemocnění slinivky</b> .....	14
<b>Dieta při chronickém onemocnění slinivky</b> .....	15
<b>Výběr vhodných potravin</b> .....	16
<b>Nevhodné potraviny</b> .....	17
<b>O kuchyňské úpravě</b> .....	18
<b>Poznámka k receptům</b> .....	19
Kolik gramů obsahuje 1 lžička, 1 lžice, 1 vrchovatá lžice .....	19
<b>Příklad týdenního jídelního lístku pro jednu osobu</b> .....	20
<b><i>Polévky</i></b>	
Polévka bramborová .....	23
Polévka bramborová třená .....	23
Polévka hašé .....	24
Polévka hovězí s rýží .....	24
Hovězí bujón s vejcem .....	25
Polévka kuřecí .....	25
Odvar rýžový .....	26
Odvar vločkový .....	26
Polévka rajská s rýží .....	27
Polévka brokolicová .....	27
Polévka italská .....	28
Polévka vločková s mrkví .....	28
Polévka špenátová .....	29
Rybí polévka .....	29
Polévka žemlová .....	30
Polévka ragú .....	30

### ***Zavářky do polévek***

Kapání . . . . .	31
Krupicové nočky . . . . .	31
Strouhání . . . . .	32
Žemlové kostičky . . . . .	32

### ***Přílohy***

Brambory vařené . . . . .	33
Brambory št'ouchané . . . . .	33
Kaše bramborová . . . . .	34
Bramborové placičky . . . . .	34
Brambory pečené . . . . .	34
Brambory dušené . . . . .	35
Bramborový salát . . . . .	35
Bramborové knedlíky plněné šunkou . . . . .	36
Knedlíky bramborové v ubrousku . . . . .	36
Knedlíky houskové . . . . .	37
Knedlíky karlovarské . . . . .	37
Noky (halušky) . . . . .	38
Rýže vařená . . . . .	38
Těstoviny . . . . .	38

### ***Omáčky***

Bešamel . . . . .	39
Omáčka koprová . . . . .	39
Omáčka pažitková . . . . .	40
Omáčka merano . . . . .	40
Omáčka milánská . . . . .	41
Omáčka rajska . . . . .	41

### ***Drůbež, králík, ryby***

Kuře pečené . . . . .	42
Kuře s jablky . . . . .	42
Kuřecí ragú . . . . .	43
Kuře na protlaku . . . . .	43
Kuřecí máslový řízek . . . . .	44
Haše drůbeží . . . . .	44
Kuřecí šunka teplá . . . . .	45
Kuřecí roláda . . . . .	45

Krůtí guláš . . . . .	46
Krůta na pomerančích . . . . .	46
Krůtí plátek se sýrem a broskví . . . . .	47
Krůtí plátky s brokolicí . . . . .	47
Králík na způsob svičkové . . . . .	48
Králičí ragú . . . . .	48
Králičí závitok . . . . .	49
Filé zapečené po italsku . . . . .	50
Filé s citrónem . . . . .	50
Filé zapečené s rajčaty a sýrem . . . . .	51
Filé s jablky . . . . .	51

### ***Maso hovězí***

Hovězí maso vařené . . . . .	52
Hovězí maso na rajčatech . . . . .	52
Hovězí maso protýkané . . . . .	53
Hovězí frankfurtská pečeně . . . . .	53
Hovězí pražská pečeně . . . . .	54
Hovězí závitok . . . . .	54
Hovězí maso v mrkvi . . . . .	55
Hovězí guláš . . . . .	55
Hovězí svičková . . . . .	56
Hovězí přírodní plátek . . . . .	56

### ***Maso vepřové***

Vepřová kapsa . . . . .	57
Vepřové ražniči . . . . .	57
Vepřový závitok se šunkou a sýrem . . . . .	58
Vepřový závitok se špenátem . . . . .	58
Vepřový přírodní plátek . . . . .	59
Vepřové nudličky s brokolicí . . . . .	59
Vepřové maso v mrkvi . . . . .	60
Vepřové maso na celeru . . . . .	60

### ***Polomasitá jídla***

Bramborový guláš se šunkou . . . . .	61
Špagety s boloňskou omáčkou . . . . .	61
Zapečené brambory s vepřovým masem a zeleninou . . . . .	62
Zapečené brambory se šunkou a sýrem . . . . .	62

Selská omeleta . . . . .	63
Rizoto s vepřovým masem a sýrem . . . . .	63
Rizoto milánské s kuřecím masem . . . . .	64
Bílková sedlina se šunkou . . . . .	64
Těstoviny zapečené s bílkou a se šunkou . . . . .	65
Zelenina zapečená se šunkou a bílkou . . . . .	65

### ***Slaná bezmasá jídla***

Rizoto zeleninové . . . . .	66
Těstoviny zapečené se špenátem . . . . .	66
Brambory zapečené se sýrem . . . . .	67
Sýrový nákyp . . . . .	67
Tvarohové šišky se strouhankou . . . . .	68
Mrkev dušená . . . . .	68
Fazolky dušené . . . . .	69
Špenát dušený . . . . .	69

### ***Sladká jídla***

Knedlíky z tvarohového těsta . . . . .	70
Nudle se strouhankou . . . . .	70
Nudlový nákyp s tvarohem a jablky . . . . .	71
Rýžový nákyp s tvarohem a broskvemi . . . . .	71
Žemlovka s tvarohem a jablky . . . . .	72

### ***Moučníky***

Piškot . . . . .	73
Tvarohový krém na piškot . . . . .	73
Koláč s jablky . . . . .	74
Piškotová roláda . . . . .	74
Bílkový chlebiček . . . . .	75
Tvarohový dezert s jablky . . . . .	75
Pečené jablko . . . . .	76
Rýžový pudink s ovocnou šťávou . . . . .	76

### ***Saláty***

Salát hlávkový . . . . .	77
Salát hlávkový s ovocem . . . . .	77
Salát mrkvový . . . . .	78
Salát mrkvový s meruňkami . . . . .	78

Salát mrkvový s jablky . . . . .	78
Salát mrkvový s jogurtem . . . . .	79
Salát rajčatový . . . . .	79
Salát rajčatový s jogurtem . . . . .	80
Salát celerový s jablky . . . . .	80
Salát fazolkový . . . . .	80
Salát z čínského zelí . . . . .	81
Salát z vařené červené řepy . . . . .	81
Ovocný salát s jogurtem . . . . .	82
Ovocný salát . . . . .	82
Meruňkový kysel . . . . .	82

### ***Pomazánky***

Pomazánka z kuřecího masa . . . . .	83
Pomazánka tvarohová s eidamem . . . . .	83
Pomazánka šunková se sýrem . . . . .	84
Pomazánka šunková s bešamelem . . . . .	84
Pomazánka rybí . . . . .	85
Sýrová pěna . . . . .	85

<b>Slovník cizích slov . . . . .</b>	<b>86</b>
--------------------------------------	-----------

## **Základní obecné principy léčby**

Obecné cíle terapie jsou definovány:

1. zlepšení výživového – nutričního stavu
2. snížení chronického průjmu (steatorhey a malabsorbčního syndromu)
3. udržení adekvátního dietního a energetického příjmu
4. snížení kolísání glykémie
5. prevence hypoglykemií (nízké hladiny cukru, je-li přítomna cukrovka)

Dietní léčba je založena na naprostém omezení až absolutním zákazu alkoholu, omezením zejména živočišných tuků a suplementace vitamínů a stopových prvků (zinek, selen, měď atp.). Doporučuje se jíst častěji, ale v menších porcích.

Speciální dietní postupy (nutriční sipping, enterální výživa) jsou indikovány při neúspěchu výživy per os nebo u těžké poruchy vstřebávání živin.

Těžká porucha vstřebávání je často spojena s chronickými průjmy s vysokým vylučováním tuků (steatorhea), kdy je na místě léčba pankreatickými enzymy. Enzymy podáváme vždy během jídla, tzv. řízené uvolňování enzymů z kapslí je podmínkou efektivní léčby steatorhey. Efekt terapie posuzujeme dle změn frekvence stolic a změn hmotnosti. Léčba enzymy ve vysokých dávkách může částečně tlumit i bolest.

MUDr. Petr Wohl



## **Zásady diety při akutním onemocnění slinivky**

V akutním stadiu onemocnění slinivky je důležité omezit stimulaci tvorby enzymů slinivkou na co nejmenší míru. Stimulací ke tvorbě enzymů je především strava.

V první fázi akutního onemocnění stravu zcela vyloučíme a pacient je vyživován pouze nitrožilně.

Po zklidnění zánětu slinivky podáváme čaj po lžičkách slazený cukrem nebo glukopurem. Jako další přidáváme potraviny obsahující sacharidy, jako například suchary, starší vodové, nesypané pečivo, vodovou bramborovou kaši, jablečný kysel apod.

Jako další potravinu přidáváme libová vařená nebo dušená bílá masa. Bílkoviny postupně rozšiřujeme o netučné zakysané mléčné výrobky, nízkotučné sýry a tvarohy, ale mléko jako nápoj nedoporučujeme.

Z ovoce jsou vhodné loupané kompotované broskve, jablka jako kompot, jablečné nebo meruňkové pyré, banány. Ovoce musí být vždy zbaveno slupek, nesmí obsahovat žádná zrníčka a musí být tepelně upraveno. Banány zpočátku podáváme škrábané.

Ze zeleniny je vhodná dušená nebo vařená mrkev, v malém množství dušené zelené fazolky, dušený špenát, hlávkový salát, čínské zelí.

Tuky přidáváme do stravy jako poslední a to až po úplném zklidnění zánětu. Přednost dáváme čerstvému máslu a rostlinným tukům. Volný tuk podáváme až při přechodu na volnější dietu – s omezením tuku.

Hlavní zásadou při podávání stravy je důležité pokrmy dobře doměkka upravit, podáváme jen malé porce, ne příliš horké ani studené. Nemocný musí stravu důkladně rozkousat.

Platí absolutní zákaz alkoholu!!!

## Dieta při chronickém onemocnění slinivky

V této volnější dietě, pro kterou jsou v této knize napsány recepty, je obsah tuků ve stravě 60 g na den. Výrazně omezujeme tuky živočišné a doporučujeme tuky s obsahem nenasycených mastných kyselin zejména n-3 a n-6. Tyto tuky jsou převážně rostlinného původu. Z živočišných tuků doporučujeme máslo, které obsahuje MCT tuky, jejichž stravitelnost je pro organismus snazší. Dalším důležitým doporučením při této dietě je vyloučení takových úprav pokrmů, při nichž se tuky přepalují. Zejména tedy smažení a opékání na tuku. Dále omezujeme potraviny tučné jako majonézy, uzeniny, tučná masa a mléčné výrobky s vysokým obsahem tuku. Důrazně zakazujeme alkohol a ostré koření. Nevhodné jsou také potraviny, které při konzumaci vyvolávají nadýmání a tlačí na orgány umístěné v dutině břišní.

Je velmi důležité pokrmy dobře doměkka připravit, jíst pomalu, v malých dávkách, ale častěji a jídlo dobře rozkousat.

Omezujeme nebo úplně vyloučíme kávu, silný čaj.

Tuto dietu při chronickém onemocnění slinivky břišní jsou nuceni pacienti dodržovat mnohdy i dlouhou dobu. Pacient je tedy často vystaven riziku malnutrice (podvýživy) pro nevyvážený poměr základních živin ve stravě. Stravu je potřeba individuálně upravovat k aktuálnímu stavu pacienta. Úpravu jídelníčku je nutno konzultovat s ošetřujícím lékařem a nutričním terapeutem. Jen tak si může být pacient jistý, že je jídelníček sestaven tak, aby u něj strava nevyvolávala obtíže a odpovídala jeho výživovým potřebám.

# Výběr vhodných potravin

## ☺ **Maso**

Doporučujeme libové (hovězí, jehněčí, kuřecí, králíčí, telecí, tresku, maso sladkovodních ryb, jako je kapr a pstruh). Z uzenin vybíráme libovou vepřovou a drůbeží šunku.

## ☺ **Tuky**

Máslo, rostlinné tuky (jako je Alfa, Flora, Perla, Rama) a kvalitní jednodruhové oleje.

## ☺ **Mléčné výrobky**

Jogurty do 2 % tuku v sušině, sýry do 30 % tuku v sušině a nízkotučné tvarohy. Vhodné jsou zakysané mléčné výrobky.

## ☺ **Příkrmy**

Brambory, bramborová kaše, rýže, těstoviny, těstovinové a krupicové noky, žemlový knedlík, vídeňský knedlík.

## ☺ **Pečivo**

Pečivo bílé nesypané, suchary, piškoty a starší netučné kynuté pečivo, např. mazanec a vánočka (bez rozinek a mandlí).

## ☺ **Ovoce**

Syrové – jen vyzrálé bez slupek. Vhodné jsou banány, broskve, cukrový meloun, jablka, mandarinky, meruňky, nektarinky, pomeranče. V tepelně upravené formě – jako kompoty (bez slupek a jadérek), ovocné rosoly a ovocné kaše.

## ☺ **Zelenina**

Vhodná je brokolice, celer, čekankové puky, červená řepa, čínské zelí, různé druhy listových salátů, rajčata. Konzumace zeleniny je omezena individuální snášenlivostí pro časté potíže s nadýmáním.

## ☺ **Koření**

Zelené bylinky, jako je např. bazalka, bobkový list, kopr, majoránka, pažitka, petrželka, vývar z hub a kmínu.

## ☺ **Vejsce**

Povoluje se celé vejce v dávce ½ ks za den, jako součást pokrmů. Bílky v neomezeném množství i samostatně.

## ☺ **Nápoje**

Čistá nesyčená voda, bylinkové čaje, slabý černý čaj, zelený čaj a ovocné šťávy.

# Nevhodné potraviny

## ⊗ **Maso**

Maso tučné, jako je husa, kachna, smažené maso, tučné kořeněné uzeniny a slanina, tučné ryby, marinované ryby a rybí konzervy s obsahem tuku.

## ⊗ **Tuky**

Lůj, přepalované tuky a sádlo.

## ⊗ **Mléčné výrobky**

Tučné mléčné výrobky, tučné sýry, smetana, šlehačka, pikantní zrající sýry.

## ⊗ **Příkrmy**

Kynutá těsta, luštěniny, smažené hranolky a opékané brambory na tuku.

## ⊗ **Pečivo**

Celozrné pečivo, chléb a pečivo z kynutého těsta.

## ⊗ **Ovoce**

Ovoce obsahující zrníčka a slupky (jahody, maliny, borůvky, ostružiny, brusinky, hroznové víno, kiwi, datle, fíky, švestky, třešně, angrešt, rybíz apod.), reveň.

## ⊗ **Ořechy a všechny druhy semen**

## ⊗ **Zelenina**

Hlávkové i kysané zelí, kapusta, květák, salátová okurka, papriky, kapie, sterilovaná či nakládaná zelenina a houby, cibule.

## ⊗ **Koření**

Pepř, paprika, kari, masox, maggi, sójová a worcesterová omáčka, ocet.

## ⊗ **Vejce**

Jako samostatný pokrm jsou nevhodné žloutky.

## ⊗ **Nápoje**

Alkoholické nápoje, sycené nápoje a nápoje s obsahem zrníček.

## O kuchyňské úpravě

Při přípravě pokrmů věnujeme pozornost výběru tuků a způsobu použití při tepelné úpravě. Používáme vhodné nádoby, například teflonové pánve, hrnce, pekáčky či parní hrnec, tlakový hrnec a různé nádoby s nepřilnavým povrchem.

Při přípravě pokrmů používáme vaření, dušení, pečení a zapékání bez kůrky, vaření ve vodní lázni. Pokrmy zpracováváme bez tuku, s přídavkem tekutiny. Masa opékáme nasucho na nepřilnavém nádobí, podléváme vodou nebo netučným vývarem. Jako nejvhodnější tuk je doporučované máslo a jednodruhové oleje. Tuk přidáváme až do hotových pokrmů, nebo těsně před jejich dokončením.

Pokrmy zhušťujeme moukou, nejlépe nasucho opraženou na teflonové pánvi, rozmíchanou ve vodě nebo v mléce. Úplně vyloučíme opékání na tuku a smažení!

Vždy vybíráme potraviny, které odpovídají svým složením předepsané dietě. Solíme přiměřeně, nepoužíváme ostré koření. Používáme zelené bylinky v dietě povolené, které dodají jídlu příjemnou chuť a podporují trávení.

# Příklad týdenního jídelního lístku pro jednu osobu

## PONDĚLÍ

**Snídaně:** čaj, 50 g nízkotučného sýra, 10 g flory, 2 rohlíky

**Přesnídávka:** banán

**Oběd:** brokolicová polévka

štěpánská hovězí pečeně, dušená rýže

**Svačina:** pudink s piškoty

**Večeře:** zapečené těstoviny s kuřecím masem a sýrem, mrkvový salát

Jídelníček na den obsahuje:

99 g bílkovin, 55 g tuku, 343 g sacharidů, 16,2 g vlákniny

**9365 Kj = 2238 kcal**

## ÚTERÝ

**Snídaně:** bílá káva, 20 g medu, 10 g másla, 2 housky

**Přesnídávka:** jablkový kompot

**Oběd:** hovězí polévka s těstovinou

pečené rybí filé, vařené brambory, 5 g másla na maštění,  
broskvový kompot

**Svačina:** nízkotučný jogurt, rohlík

**Večeře:** bramborový knedlík plněný šunkou, dušený špenát

Jídelníček na den obsahuje:

88 g bílkovin, 54 g tuku, 353 g sacharidů, 23,4 g vlákniny

**9241 Kj = 2206 kcal**

### **POLÉVKA BRAMBOROVÁ**

*½ l vody, 100 g brambor, 20 g mrkve, 20 g petržele, 20 g celeru, 20 g hladké mouky, 10 g másla, sůl, majoránka, kmín, petrželová nať*

Oloupané, omyté brambory a zeleninu nakrájíme na kostičky, uvaříme v osolené vodě doměkka. Polévku zahustíme moukou nasucho opraženou na teflonové pánvi, rozmíchanou ve studené vodě. Přidáme koření, dobře provaříme a podle chuti dosolíme. Na talíři zjemníme máslem a ozdobíme sekanou petrželkou.

Jedna porce obsahuje:

2 g bílkovin, 5 g tuku, 19 g sacharidů, 2,9 g vlákniny

**516 Kj = 123 Kcal**

### **POLÉVKA BRAMBOROVÁ TŘENÁ**

*½ l vody, 300 g brambor, 30 g mrkve, 10 g hladké mouky, 100 ml nízkotučného mléka, 10 g másla, sůl*

Oloupané, omyté brambory a mrkev nakrájíme na kostičky, vložíme do vody, osolíme a vaříme doměkka. Uvařené rozmixujeme dohladka, zahustíme moukou nasucho opraženou na teflonové pánvi, rozmíchanou ve studené vodě. Dobře provaříme, zjemníme mlékem a máslem a podle chuti dosolíme.

Jedna porce obsahuje:

5 g bílkovin, 5 g tuku, 37 g sacharidů, 1,5 g vlákniny

**886 Kj = 212 Kcal**

### KAPÁNÍ

*30 g hrubé mouky, ¼ vejce*

Do rozšlehaného vejce zamícháme hrubou mouku. Vzniklé těstíčko přepasírujeme přes síto s velkými oky do vroucí polévky a krátce povaříme.

Jedna porce obsahuje:

2 g bílkovin, 1 g tuku, 11 g sacharidů, 0,6 g vlákniny

**267 Kj = 63 Kcal**

### KRUPICOVÉ NOČKY

*40 g krupice, ¼ vejce, 6 g másla*

Vejce, máslo, krupici vymícháme v těstíčko, podle potřeby přidáme vlažnou vodu a necháme chvíli odpočinout. Přes cedník na nočky propasírujeme do vroucí polévky. Krátce povaříme.

Jedna porce obsahuje:

3 g bílkovin, 3 g tuku, 15 g sacharidů, 1,4 g vlákniny

**433 Kj = 104 Kcal**



### **BRAMBORY VAŘENÉ**

*500 g brambor, kmín, sůl, voda*

Oloupané, omyté brambory překrájíme na čtvrtky a vložíme do vroucí vody. Osolíme, okmínujeme a vaříme doměkka. Před podáváním kmín z brambor odstraníme, nebo kmín před vařením dáme do textilního sáčku nebo čajítka. Brambory můžeme také vařit v tlakovém hrnci, podle návodu, mají lepší chuť.

Jedna porce obsahuje:

10 g bílkovin, 1 g tuku, 59 g sacharidů, 5,3 g vlákniny

**1153 Kj = 275 Kcal**

### **BRAMBORY ŠŤOUCHANÉ**

*500 g brambor, voda, sůl, sekaná pažitka*

Oloupané, omyté brambory překrájíme na čtvrtky, vložíme do vroucí vody a osolíme. Uvařené brambory scedíme, rozmačkáme a posypeme omytou, sekanou pažitkou.

Jedna porce obsahuje:

10 g bílkovin, 1 g tuku, 59 g sacharidů, 5,3 g vlákniny

**1153 Kj = 275 Kcal**

### BEŠAMEL

*20 g másla, 40 g hladké mouky, 300 ml nízkotučného mléka, sůl*

Do rozehřátého másla vsypeme mouku, zahřejeme a zalijeme studeným mlékem. Za stálého míchání uvaříme hladkou omáčku, kterou dobře provaříme a dochutíme solí. Bešamel používáme jako základ pro přípravu některých omáček.

Jedna porce obsahuje:

7 g bílkovin, 10 g tuku, 22 g sacharidů, 0,7 g vlákniny

**893 Kj = 213 Kcal**

### OMÁČKA KOPROVÁ

*40 g hladké mouky, 20 g másla, 300 ml nízkotučného mléka, 10 g kopru, 10 g cukru, citrónová šťáva, sůl*

Z másla, mouky a mléka připravíme bešamel, provaříme a podle potřeby můžeme naředit vodou. Přidáme sekaný kopr, dochutíme solí, cukrem a citrónovou šťávou.

Jedna porce obsahuje:

7 g bílkovin, 10 g tuku, 27 g sacharidů, 1,6 g vlákniny

**979 Kj = 234 Kcal**

## *Maso drůbeží*

### **KUŘE PEČENÉ**

*200 g kuřecích prsíček bez kůže, 10 g hladké mouky, 10 g másla, sůl, voda*

Omytá kuřecí prsa osolíme, podlijeme vodou a upečeme doměkka. Během pečení maso podléváme, aby nebylo suché. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě a provaříme. Přidáme máslo a podle chuti dosolíme. Maso vrátíme zpět a necháme prohřát. Můžeme podávat s vařenými bramborami nebo s rýží.

Jedna porce obsahuje:

23 g bílkovin, 5 g tuku, 4 g sacharidů, 0,2 g vlákniny

**667Kj = 161 Kcal**

### **KUŘE S JABLKY**

*200 g kuřecích prsíček bez kůže, 10 g hladké mouky, 15 g másla, 150 g jablek, sůl, voda*

Omytá kuřecí prsa osolíme, přidáme oloupané, omyté, na plátky nakrájené jablko, podlijeme vodou a dusíme doměkka. Zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě a dobře provaříme. Zjemníme máslem, podle chuti dosolíme. Můžeme podávat s vařenými bramborami.

Jedna porce obsahuje:

23 g bílkovin, 7 g tuku, 15 g sacharidů, 1,7 g vlákniny

**857 Kj = 204 Kcal**

### HOVĚZÍ MASO VAŘENÉ

*200 g libového hovězího masa, sůl*

Omyté hovězí maso vložíme do vařící osolené vody a vaříme doměkka.

Jedna porce obsahuje:

20 g bílkovin, 6 g tuku, 0 g sacharidů, 0 g vlákniny

**548 Kj = 131 Kcal**

### HOVĚZÍ MASO NA RAJČATECH

*200 g hovězího masa z kýty, 100 g rajčat, 20 g hladké mouky,  
10 g rajského protlaku, 10 g másla, sůl*

Omyté maso nasucho opečeme, podlijeme vodou, přidáme rajský protlak, osolíme a dusíme doměkka. Měkké maso vyjmeme, šťávu zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve studené vodě, přidáme oloupaná, na plátky nakrájená rajčata a provaříme, podle chuti dosolíme. Zjemníme máslem. Maso vrátíme zpět a necháme prohřát. Podáváme s karlovarskými nebo houskovými knedlíky, těstovinami či rýží.

Jedna porce obsahuje:

21 g bílkovin, 10 g tuku, 10 g sacharidů, 0,9 g vlákniny

**894 Kj = 214 Kcal**

### VEPŘOVÁ KAPSA

*2 ks libových vepřových kotlet s kostí (asi 240 g), 40 g eidamu 30%, 50 g rajčat, bazalka, 10 g oleje, sůl*

Maso pečlivě omyjeme, tím ho zbavíme drobných úlomků kostí, nařízneme tak, aby se vytvořila kapsa, do které vložíme směs připravenou z oloupaného, semínek zbaveného rajčete, na kostičky nakrájeného sýra a nasekané bazalky. Kapsu uzavřeme jehlou, aby směs nevytékala. Maso osolíme a po obou stranách nasucho opečeme, podlijeme vodou a pečeme v troubě za občasného podlévání doměkka. Přidáme olej, šťávu podle chuti dosolíme. Můžeme podávat s vařenými bramborami nebo bramborovou kaší.

Jedna porce obsahuje:

21 g bílkovin, 38 g tuku, 1 g sacharidů, 0,3 g vlákniny

**1805 Kj = 432 Kcal**

### VEPŘOVÉ RAŽNIČI

*200 g vepřové kýty, 100 g šunky, 100 g brambor, sůl, majoránka, citrónová šťáva, 10 g oleje*

Omyté maso, omyté brambory se slupkou a šunku nakrájíme na kostky. Na jehlu napícháme střídavě všechny suroviny. Osolíme, okořeníme majoránkou, podlijeme vodou a pečeme doměkka. Můžeme podávat s vařenými bramborami nebo bramborovou kaší.

Jedna porce obsahuje:

30 g bílkovin, 25 g tuku, 18 g sacharidů, 1,3 g vlákniny

**1726 Kj = 413 Kcal**

### BRAMBOROVÝ GULÁŠ SE ŠUNKOU

*500 g brambor, 150 g šunky, 30 g rajčatového protlaku,  
20 g hladké mouky, 20 g olivového oleje, sůl, voda, majoránka*

Omyté, oloupané brambory nakrájíme na kostičky, zalijeme vodou, osolíme, mírně povaříme. Přidáme na kostičky nakrájenou šunku, rajčatový protlak, majoránku a uvaříme doměkka. Omáčku zahustíme nasucho opraženou moukou rozmíchanou ve vodě a dobře provaříme. Přidáme olej, podle chuti dosolíme. Podáváme s bílým pečivem.

Jedna porce obsahuje:

20 g bílkovin, 18 g tuku, 47 g sacharidů, 3,5 g vlákniny

**1808 Kj = 432 Kcal**

### ŠPAGETY S BOLOŇSKOU OMÁČKOU

*150 g mletého vepřového masa z kýty, 100 g rajčatového pyré,  
15 g hladké mouky, 10 g olivového oleje, sůl, bazalka, 160 g špaget*

Mleté maso rozdušíme na teflonové pánvi, osolíme, přidáme rajčatové pyré a dusíme doměkka, podle potřeby podléváme vodou. Hotovou směs mírně zahustíme hladkou moukou, necháme provařit, přidáme olej a sekanou bazalku. Na talíři přelijeme touto směsí špagety uvařené podle návodu.

Jedna porce obsahuje:

23 g bílkovin, 18 g tuku, 61 g sacharidů, 3,4 g vlákniny

**2103 Kj = 503 Kcal**

### RIZOTO ZELENINOVÉ

*200 g rýže, 60 g brokolice, 100 g mrkve, 30 g sterilovaného hrášku, 20 g rajčatového protlaku, sůl, petrželová nať, 20 g másla, 40 g strouhaného eidamu 30%*

Zeleninu podlijeme vodou, osolíme, přidáme propláchnutou rýži, promícháme a dusíme doměkka. Hotové zjemníme máslem, dosolíme, zamícháme posekanou petrželovou natí a podáváme posypané strouhaným sýrem.

Jedna porce obsahuje:

15 g bílkovin, 12 g tuku, 90 g sacharidů, 5,2 g vlákniny

**2173 Kj = 520 Kcal**

### TĚSTOVINY ZAPEČENÉ SE ŠPENÁTEM

*200 g těstovin, 4 bílky, 150 g mraženého špenátu, 15 g hladké mouky, 150 ml nízkotučného mléka, 15 g másla nebo oleje, 10 g strouhanky, sůl*

Mírně podušený špenát osolíme, zahustíme hladkou moukou rozmíchanou ve 1/3 mléka, přidáme 1 bílek a necháme provařit. Do těstovin uvařených podle návodu vmícháme špenátovou směs a dáme do máslem vymazané, strouhankou vysypané formy do vodní lázně mírně zapéct. Pak těstoviny zalijeme zbylými rozšlehanými bílky v mléce se solí a dáme znovu zapéct, až se bílky srazí.

Jedna porce obsahuje:

22 g bílkovin, 10 g tuku, 94 g sacharidů, 4,7 g vlákniny

**2312 Kj = 552 Kcal**

### **KNEDLÍKY Z TVAROHOVÉHO TĚSTA**

*300 g netučného jemného tvarohu, 100 g veku, 30 g krupice,  
40 g cukru, ½ vejce, 50 ml mléka, 20 g strouhanky, sůl, 30 g másla*

Veku nakrájíme na kostky, zvlhčíme mlékem, ve kterém jsme rozšlehali žloutek. Vmícháme prolisovaný tvaroh, krupici, strouhanku a sníh z bílku. Těsto necháme chvíli stát a pak tvoříme knedlíky, které uvaříme v navlhčeném a ½ dávky másla vymazaném ubrousku. Uvařené knedlíky podáváme posypané cukrem a polité máslem.

Jedna porce obsahuje:

25 g bílkovin, 16 g tuku, 78 g sacharidů, 2,4 g vlákniny

**2328 Kj = 557 Kcal**

### **NUDLE SE STROUHANKOU**

*160 g širokých nudlí, 40 g strouhanky, 40 g moučkového cukru,  
20 g másla, sůl*

Nudle uvařené podle návodu scedíme, posypeme nasucho opraženou strouhankou a cukrem a polijeme rozpuštěným máslem.

Jedna porce obsahuje:

10 g bílkovin, 9 g tuku, 98 g sacharidů, 2,9 g vlákniny

**2123 Kj = 507 Kcal**



## PIŠKOT

*½ vejce, 20 g cukru krupice, 20 g hladké mouky, 10 g hrubé mouky, 10 g oleje, 10 g másla, 10 g hrubé mouky na vysypání formy*

Do žloutku ušlehaného s cukrem a olejem zamícháme mouku, zlehka vmícháme z bílku sníh. Pečeme ve vymazané a moukou vysypané formě. Hotové těsto se odlepuje od krajů a nelepí se při zkoušení na špejli. Můžeme podávat namazaný džemem bez zrníček, tvarohovým krémem, nebo zalít pudinkem.

Jedna porce obsahuje:

4 g bílkovin, 9 g tuku, 25 g sacharidů, 0,8 g vlákniny

**830 Kj = 199 Kcal**

## TVAROHOVÝ KRÉM NA PIŠKOT

*100 g jemného netučného tvarohu, 40 g moučkového cukru, 15 g másla, 50 ml mléka*

Prolisovaný tvaroh smícháme s cukrem, máslem a podle potřeby naředíme mlékem a našleháme.

Jedna porce obsahuje:

6 g bílkovin, 7 g tuku, 22 g sacharidů, 0 g vlákniny

**745 Kj = 178 Kcal**

### SALÁT HLÁVKOVÝ

*200 g hlávkového salátu, 6 g olivového oleje, citrónová šťáva,  
10 g cukru, sůl, voda*

Rozebrané listy hlávkového salátu důkladně omyjeme, natrháme na kousky, naskládáme do misky a zalijeme zálivkou z vody, cukru, citrónové šťávy, soli a oleje.

Jedna porce obsahuje:

1 g bílkovin, 4 g tuku, 21 g sacharidů, 2,3 g vlákniny

**533 Kj = 127 Kcal**

### SALÁT HLÁVKOVÝ S OVOCEM

*100 g hlávkového salátu, 100 g banánu, 100 g pomeranče,  
6 g olivového oleje, citrónová šťáva*

Rozebrané listy hlávkového salátu důkladně omyjeme, natrháme na kousky, naskládáme do misky, přidáme oloupaný, na kostky nakrájený banán a pomeranč. Zakapeme citrónovou šťávou a olejem a zlehka promícháme.

Jedna porce obsahuje:

1 g bílkovin, 3 g tuku, 23 g sacharidů, 2,8 g vlákniny

**514 Kj = 123 Kcal**

### POMAZÁNKA Z KUŘECÍHO MASA

*150 g vařeného kuřecího masa, 50 g nízkotučného taveného sýra, sůl, 20 g másla, pažitka*

Uvařené kuřecí maso umeleme, smícháme se sýrem, máslem a osolíme. Dobře rozšleháme. Na ozdobu můžeme použít zelenou petržel nebo pažitku.

Jedna porce obsahuje:

26 g bílkovin, 10 g tuku, 2 g sacharidů, 0 g vlákniny

**850 Kj = 203 Kcal**

### POMAZÁNKA TVAROHOVÁ S EIDAMEM

*150 g jemného netučného tvarohu, 30 g eidamu 30%, 10 g másla, 30 ml nízkotučného mléka, sůl, zelená petrželka*

Tvaroh smícháme s nastrouhaným eidamem, máslem, sekanou petrželkou a podle potřeby naředíme mlékem. Podle chuti osolíme.

Jedna porce obsahuje:

22 g bílkovin, 7 g tuku, 6 g sacharidů, 0 g vlákniny

**731 Kj = 175 Kcal**

## Slovník cizích slov

**Ataka** záchvat nemoci

**Amyláza** enzym štěpící škrob na jednodušší cukry

**Antrum** dutina

**Autoimunitní** reakce namířená proti některému z vlastních orgánů

**Cystická fibróza** vrozená choroba, která se vyznačuje tvorbou viskózního hlenu, který zůstává průdušinkách a slinivce břišní

**Endematózní** oteklý

**Endokrinní** endokrinní žláza – žláza s vnitřní sekrecí, vyměšující např. hormony přímo do krve

**Endoskopie** metoda vyšetření tělních dutých orgánů a tělních dutin

**Endosonografie** vyšetření orgánů v blízkosti dutých orgánů pomocí endoskopie a ultrazvukového vyšetření

**Enterální výživa** výživa podávaná do zažívacího traktu

**Enzym** trávicí působek, který rozkládá složitější látky na jednodušší v průběhu trávení (amyláza, lipáza, proteáza)

**ERCP** endoskopická retrográdní cholangio-pankreatografie, vyšetření, při kterém je nasondováno ústí vývodu slinivky břišní a žlučových cest a naplněno kontrastní látkou. Slouží k diagnostice onemocnění slinivky břišní a žlučových cest

**Exokrinní** exokrinní žláza – žláza se zevní sekrecí, má vývod ústící na povrch těla nebo do dutého orgánu

**Glukagon** je hormon produkováný A-buňkami slinivky břišní, který působí proti účinkům inzulínu, čímž udržuje u člověka vyrovnanou hladinu glykémie. Tím předchází těžké hypoglykémii a tak zabezpečuje neustálou výživu životně důležitých orgánů

**Hemochromatóza** je méně časté víceorgánové onemocnění, které se týká metabolismu železa. Železo je pro naše tělo velmi potřebné, je součástí mnoha enzymů a také má význam pro vazbu kyslíku v červených krvinkách

**Hemoragický** krvácení, výstup krve z cév mimo krevní řečiště

*Růžena Milatová*  
*MUDr. Petr Wohl*

# *K*UCHAŘKA PŘI ONEMOCNĚNÍ SLINIVKY

130 receptů

Fotografie Isifa Image Service s. r. o.

Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,  
roku 2011 jako svou 989. publikaci  
Vydání první. AA 2,28. Stran 96  
Redakčně zpracovala Blanka Koutská  
Odpovědná redaktorka Jitka Suchá  
Vytiskla tiskárna Ekon, družstvo, Jihlava  
Doporučená cena 158 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.  
Praha 3, Víta Nejedlého 15  
e-mail: [info@ivysehrad.cz](mailto:info@ivysehrad.cz)  
[www.ivysehrad.cz](http://www.ivysehrad.cz)

ISBN 978-80-7429-143-2