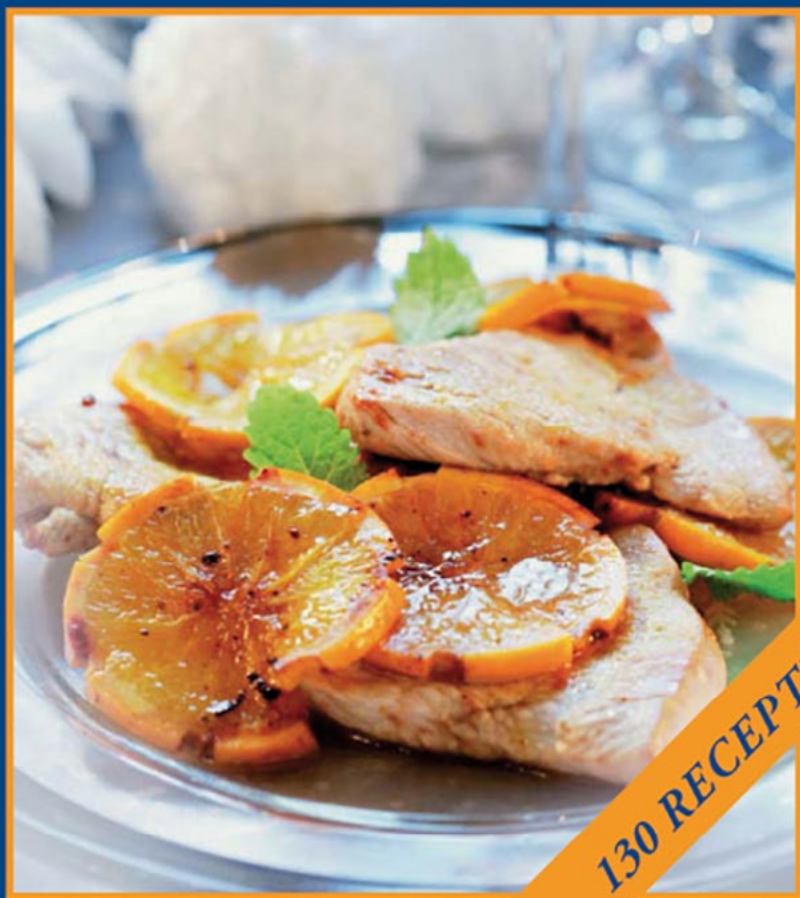


Růžena Milatová, MUDr. Petr Wohl

KUCHAŘKA PŘI ONEMOCNĚNÍ SLINIVKY



130 RECEPTŮ

Kuchařka při onemocnění slinivky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



Růžena Milatová, MUDr. Petr Wohl
Kuchařka při onemocnění slinivky – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

Růžena Milatová
MUDr. Petr Wohl

*K*UCHAŘKA
PŘI ONEMOCNĚNÍ
SLINIVKY

130 receptů

Obsah

Onemocnění slinivky břišní	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
Zásady diety při akutním onemocnění slinivky	14
Dieta při chronickém onemocnění slinivky	15
Výběr vhodných potravin	16
Nevhodné potraviny	17
O kuchyňské úpravě	18
Poznámka k receptům	19
Kolik gramů obsahuje 1 lžička, 1 lžice, 1 vrchovatá lžice	19
Příklad týdenního jídelního lístku pro jednu osobu	20
 <i>Polévky</i>	
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 rajska s rýží	27
Polévka brokolicová	27
Polévka italská	29
Polévka vločková s mrkví	29
Polévka špenátová	30
Rybí polévka	30
Polévka žemlová	31
Polévka ragú	31

Zavářky do polévek

Kapání	32
Krupicové nočky	32
Strouhání	33
Žemlové kostičky	33

Přílohy

Brambory vařené	34
Brambory št'ouchané	34
Kaše bramborová	35
Bramborové placičky	35
Brambory pečené	35
Brambory dušené	37
Bramborový salát	37
Bramborové knedlíky plněné šunkou	38
Knedlíky bramborové v ubrousku	38
Knedlíky houskové	39
Knedlíky karlovarské	39
Noky (halušky)	40
Rýže vařená	40
Těstoviny	40

Omáčky

Bešamel	41
Omáčka koprová	41
Omáčka pažitková	42
Omáčka merano	42
Omáčka milánská	43
Omáčka rajska	43

Drůbež, králík, ryby

Kuře pečené	44
Kuře s jablky	44
Kuřecí ragú	45
Kuře na protlaku	45
Kuřecí máslový řízek	46
Haše drůbeží	46
Kuřecí šunka teplá	47
Kuřecí roláda	47

Krůtí guláš	48
Krůta na pomerančích	48
Krůtí plátek se sýrem a broskví	50
Krůtí plátky s brokolicí	50
Králík na způsob svičkové	51
Králíčí ragú	51
Králíčí závitky	53
Filé zapečené po italsku	54
Filé s citrónem	54
Filé zapečené s rajčaty a sýrem	55
Filé s jablky	55

Maso hovězí

Hovězí maso vařené	57
Hovězí maso na rajčatech	57
Hovězí maso protýkané	58
Hovězí frankfurtská pečeně	58
Hovězí pražská pečeně	59
Hovězí závitky	59
Hovězí maso v mrkvi	60
Hovězí guláš	60
Hovězí svičková	61
Hovězí přírodní plátek	61

Maso vepřové

Vepřová kapsa	62
Vepřové ražniči	62
Vepřový závitky se šunkou a sýrem	63
Vepřový závitky se špenátem	63
Vepřový přírodní plátek	64
Vepřové nudličky s brokolicí	64
Vepřové maso v mrkvi	65
Vepřové maso na celeru	65

Polomasitá jídla

Bramborový guláš se šunkou	66
Špagety s boloňskou omáčkou	66
Zapečené brambory s vepřovým masem a zeleninou	67
Zapečené brambory se šunkou a sýrem	67

Selská omeleta	69
Rizoto s vepřovým masem a sýrem	69
Rizoto milánské s kuřecím masem	70
Bílková sedlina se šunkou	70
Těstoviny zapečené s bílkou a se šunkou	71
Zelenina zapečená se šunkou a bílkou	71

Slaná bezmasá jídla

Rizoto zeleninové	72
Těstoviny zapečené se špenátem	72
Brambory zapečené se sýrem	73
Sýrový nákyp	73
Tvarohové šišky se strouhankou	74
Mrkev dušená	74
Fazolky dušené	75
Špenát dušený	75

Sladká jídla

Knedlíky z tvarohového těsta	76
Nudle se strouhankou	76
Nudlový nákyp s tvarohem a jablky	77
Rýžový nákyp s tvarohem a broskvemi	77
Žemlovka s tvarohem a jablky	78

Moučníky

Piškot	79
Tvarohový krém na piškot	79
Koláč s jablky	80
Piškotová roláda	80
Bílkový chlebiček	82
Tvarohový dezert s jablky	82
Pečené jablko	83
Rýžový pudink s ovocnou šťávou	83

Saláty

Salát hlávkový	84
Salát hlávkový s ovocem	84
Salát mrkvový	85
Salát mrkvový s meruňkami	85

Salát mrkvový s jablky	85
Salát mrkvový s jogurtem	86
Salát rajčatový	86
Salát rajčatový s jogurtem	87
Salát celerový s jablky	87
Salát fazolkový	87
Salát z čínské zeli	88
Salát z vařených červených řep	88
Ovocný salát s jogurtem	89
Ovocný salát	89
Meruňkový kysel	89

Pomazánky

Pomazánka z kuřecího masa	91
Pomazánka tvarohová s eidamem	91
Pomazánka šunková se sýrem	92
Pomazánka šunková s bešamelem	92
Pomazánka rybí	93
Sýrová pěna	93
Slovník cizích slov	94

Onemocnění slinivky břišní

Slinivka břišní (pankreas) je nepárový orgán, který přes své poměrně nevelké rozměry (délka 16–22 cm, hmotnost 70–80 g) zaujímá významnou pozici v trávení živin díky produkci mnoha trávicích enzymů a působí rovněž jako významná žláza s vnitřní sekrecí (produkce inzulínu a mnoha dalších hormonů). Slinivka produkuje sekrety do trávicí trubice potřebné na enzymatické štěpení jídla (tzv. exokrinní produkce), podílí se na trávení všech tří základních živin – tuků, bílkovin, sacharidů. Kromě toho produkuje i sekrety do krve (tzv. endokrinní funkce) – známé jsou Langerhansovy ostrůvky, v nichž je produkován inzulín. Onemocnění slinivky mohou postihovat jak exokrinní tak endokrinní funkci slinivky. Slinivka břišní je žlázou trávicího systému, tedy převážně žlázou se zevní sekrecí. Vnitřně sekreční část pankreatu je reprezentována Langerhansovými ostrůvky. V pankreatu je asi 1–1,5 milionu těchto ostrůvků, které produkují přímo do krve hormon inzulín (buňky beta) a hormon glukagon (buňky alfa). Další buňky produkují hormony glukagon, somatostatin. Inzulín snižuje hladinu krevního cukru, která je různými regulačními mechanismy udržována na hodnotách 4,5–6,5 mmol/l. Inzulín zabezpečuje správný metabolismus sacharidů a jeho nedostatek způsobuje cukrovku (diabetes mellitus). Pankreas spolu se žlučí má při trávení potravy v tenkém střevě mimořádně velký význam.

Záněty slinivky břišní (akutní a chronická pankreatitida)

Záněty slinivky břišní (pankreatitidy) probíhají jako akutní nebo chronické onemocnění. Akutní zánět je vždy závažným onemocněním, které někdy může ohrozit i život. Chronické pankreatitidy nemocného dlouhá léta obtěžují mnoha nepříjemnými příznaky. Příčiny vzniku pankreatitid nejsou dodnes úplně objasněné. Liší se podle klimatických vlivů, způsobu výživy, konzumace alkoholu apod. Alkoholická pankreatitida – zvýšený příjem alkoholu dráždí pankreas k větší produkci trávicích enzymů, až dojde k samonatrávení pankreatu. Biliární

pankreatitida (nejčastější forma) – vzniká přetlakem ve žlučových cestách při ucpaní žlučovodu žlučovými kameny. Může dojít k proniknutí infikované žluči do vývodu slinivky břišní. Traumatická pankreatitida – po úrazech. Idiopatická pankreatitida – z neznámých příčin.

Akutní zánět slinivky (akutní pankreatitida)

Akutní zánět slinivky může být vyvolán zablokováním odtoku sekretu z vývodu slinivky např. kaménkem uvolněným ze žlučníku nebo žlučových cest (protože vývod žlučových a pankreatických cest je společný), posttraumaticky, pooperačně, ale hlavně po alkoholickém excesu. 20 – 40 % zánětů slinivky je vyvoláno konzumací alkoholu, 50 – 60 % je způsobeno blokadou žlučovým kamenem, 10 – 30 % má příčinu blíže neurčenou – může být způsobena vrozeně, infekcí, při systémových autoimunitních onemocněních, otravami, poraněním, po invazivních vyšetřeních, prohloubením vředu ze žaludku do slinivky apod.

Rozdělení pankreatitid dle závažnosti:

- edematózní – lehká forma, žláza je zduřelá a křehká, úmrtnost 4 %
- hemoragická – středně těžká forma, slinivka je velmi prokrvená, úmrtnost 40 %
- nekrotická – slinivka podléhá nekróze (odumírání části slinivky), úmrtnost 98 %

Klinický obraz při akutní pankreatitidě

Představuje syndrom tzv. akutního břicha nebo náhlé příhody břišní. Obvykle po snědení většího množství jídla se náhle objeví prudké bolesti u pupku, které vystřelují někdy doprava, jindy do zad. Často i podél levého žebrového oblouku. Intenzita bolesti a další příznaky závisí na stupni zánětu pankreatu. Při těžší formě se přidává i nauzea (tj. pocit na zvracení) a zvracení, které však nepřináší úlevu. Bolest je tak intenzivní, že pacient upadá do šoku. Jsou zde známky peritoneálního dráždění (tj. podráždění pobřišnice zánětem), klesá krevní

tlak, dochází k hemokoncentraci (zahuštění krve) a k plicní a ledvinné nedostatečnosti (následkem šoku), k poruše srážlivosti krve. Stoupá množství amyláz a lipáz (enzymy, které štěpí cukry a tuky) v krvi i moči a k poklesu vápníku v krvi.

Vyšetření

1. Ultrazvukové vyšetření ukáže zduřelou slinivku břišní a případně i výpotek.
2. Vyšetření amyláz a vápníku v krvi (prokazuje zvýšení trávicích enzymů slinivky v krvi).
3. Computerová tomografie, endosonografie.
4. Vyšetření leukocytů, CRP – ukazuje na známky zánětu.

Klinický obraz při chronické pankreatitidě

Chronická pankreatitida je progresivní zánětlivý proces, kdy pankreatická tkáň je postupně nahrazena vazivem. Důsledkem je exokrinní nedostatečnost (nedostatečnost v tvorbě trávicích enzymů), v terminálních stádiích nedostatečnost endokrinní – vznik cukrovky. Naprostá většina chronických pankreatitid (85–90 %) se projevuje bolestí (bolestivá neboli algická forma). Bolest patří, společně s hubnutím, nauseou, zvracením, žloutenkou (subitekrem nebo oktetem), cukrovkou (diabetem melitem) a průjmovitými stolicemi, mezi hlavní příznaky nemoci. Náhlá bolest při chronické pankreatitidě může být rovněž způsobena i akutními atakami akutní pankreatitidy, zejména u alkoholických forem. Typická bolest u chronické pankreatitidy je stálá nebo nárazová. Intenzita je často časově vázána na stravu. Trvání bolesti je většinou dlouhodobé (i několikátýdenní). Její maximum bývá v odpoledních a večerních hodinách. Lokalizace bolesti je s maximem kolem pupku nebo se může šířit i do oblasti zad.

Diagnostika chronické pankreatitidy je založena na průkazu morfologických změn pankreatického vývodného systému. Jako zlatý standard je stále metodou volby endoskopická retrogradní cholangio-pankreatografie (ERCP), hodnotící změny pankreatického vývodu a tzv. sekundárních větví. Diagnostická ERCP, patřící mezi metody

invazivní (je nutné zavedení endoskopického přístroje), začíná být nahrazována neinvazivní nukleární magnetickou rezonancí cholangio-pankreatografií (NMR-CP), která nevyžaduje zavedení endoskopického přístroje.

Onemocnění slinivky a cukrovka (diabetes mellitus)

Diabetes mellitus při onemocnění pankreatu (pankreatogenní diabetes) vzniká na podkladě rozsáhlé destrukce pankreatické tkáně (poškození acinárních i endokrinních buněk). Představuje 0,5 % všech typů diabetu. Nejčastěji postihuje nemocné s dlouholetým aktivním přísunem alkoholu. Mezi příčiny tohoto typu diabetu řadíme infekce, akutní a chronickou pankreatitidu, primární a sekundární hemochromatózu, karcinom pankreatu, nádorovou infiltraci pankreatu, rozsáhlou resekci pankreatu, cystickou fibrózu pankreatu. Tento typ diabetu řadíme mezi ostatní specifická onemocnění diabetu, je charakterizován specifickými klinickými situacemi, pro které se tento typ diabetu řadí mezi velmi metabolicky labilní typy diabetu s obtížnou terapeutickou strategií. Na labilitě diabetu při onemocnění pankreatu se mohou podílet i další faktory (malabsorpce, porucha sekrece kontraregulačních hormonů, snížený příjem sacharidů, alkohol, non-compliance, zvýšená inzulinová sensitivita, resekce antra žaludku atp). V případě zbytkové tvorby inzulinu nemusí být riziko nízké hladiny glykémie (hypoglykémii) tak časté, vzhledem k současně zachované sekreci glukagonu. Pro vznik diabetické ketoacidózy je nutný nedostatek inzulinu, ale bez přítomnosti glukagonu je její vznik patofyziologicky nemožný, proto je po totální pankreatektomii vznik ketoacidózy prakticky vyloučen. Tento typ diabetu by měl vždy být léčen diabetologem s erudiicí.

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!!!