

WSPOMAGAJĄCE ZALECENIA DIETETYCZNE dla pacjentów z tętniczym nadciśnieniem płucnym

Claudia ENGLISCH
DIETETYK
www.genussvoll-essen.at



Apetyt na życie Z TĘTNICZYM NADCIŚNIENIEM PŁUCNYM

OrphaCare
MEMBER OF THE AOP ORPHAN GROUP


**Ordens
klinikum
Linz**
Barmherzige
Schwestern
Elisabethinen

wsparcie

AOP ORPHAN
FOCUS ON RARE DISEASES



- 3** Słowo wstępne od Evy Otter
- 4** Słowo wstępne od dr Reginy Steringer-Mascherbauer
- 5** Wprowadzenie
- 6** Dodatkowe wskazówki dotyczące żywienia dla osób z niewydolnością serca
- 8** Co robić, jeśli mam biegunkę?
- 14** Co robić, jeśli mam zaparcie?
- 18** Co robić, jeśli mam wzdęcie?
- 21** Co robić, jeśli mam nudności?
- 23** Co robić, jeśli nie mam apetytu?
- 25** Co robić, jeśli zacznę tracić na wadze?
- 27** A na koniec...

NOTA PRAWNA:

Właściciel mediów i wydawca: Inicjatywa „Lebensfreude mit Lungenhochdruck“ | Ordensklinikum Linz GmbH – Elisabethinen, Centrum Referencyjne Naciśnienia Płucnego, Fadingerstraße 1, 4020 Linz | Tel.: +43 (0)732 7676 4900 | info@lebensfreude-lungenhochdruck.at | www.lebensfreude-lungenhochdruck.at, Autor: Claudia Englisch Projekt: komunikacja: Susanne Sametinger we współpracy z Die Werbezöner e.U. | Ilustracje: strona 3: zdjęcie prywatne, strona 4: Ulli Engleder, strona 27: zdjęcie prywatne, strona 5: www.lebensfreude-lungenhochdruck.at; strona tytułowa, strona 5, tył: Fotolia, pozostałe zdjęcia: pixabay

**Eva Otter***PH Austria**Initiative Lungenhochdruck**(Inicjatywa na rzecz**Tętniczego Nadciśnienia Płucnego)***Drodzy Czytelnicy,**

Czy też znacie to dziwne uczucie w brzuchu? To burczenie w środku, które powstrzymuje Was przed wyjściem z domu?

Niezbędne leczenie daje nadzieję na poprawę jakości życia, ale może także mieć pewne skutki uboczne, takie jak biegunka, nudności lub utrata apetytu.

Ta broszura została opracowana z myślą o szczególnych potrzebach osób cierpiących na tętnicze nadciśnienie płucne (PAH). Osoby ze specjalnymi potrzebami powinny zadbać o zbilansowaną dietę i o prawidłowe funkcjonowanie układu odpornościowego. Szczególne znaczenie ma równowaga flory bakteryjnej jelit.

Ta broszura zawiera cenne wskazówki, jak dostosować dietę do nowych okoliczności zdrowotnych i jak wprowadzić te zmiany w swój codzienny tryb życia, nie rezygnując przy tym z przyjemności.

Znajdziecie tu także sporo ciekawych przepisów. Zapraszam do lektury, na pewno warto!

Z pozdrowieniami
Eva Otter



Dr. Regina Steringer-Mascherbauer

*kierownik Oddziału Nadciśnienia Płucnego
Ordensklinikum Linz | Elisabethinen*

Drodzy Pacjenci!

Mówi się, że jedzenie i picie jednoczy ciało z duszą. Sporo w tym prawdy. Wystawnym bankietem lub ulubioną potrawą można sprawić komuś bliskiemu albo samemu sobie wiele radości. Wspólne przygotowywanie posiłku to doskonała okazja do tego, by rozmawiać o ważnych sprawach, zawierać przyjaźnie i oczywiście śmiać się... Jedzenie jest ważną częścią jakości życia.

A to nie wszystko: właściwa dieta może pomóc złagodzić, a nawet wyeliminować dokuczliwe skutki uboczne związane z chorobą, a tym samym znacząco poprawić, jakość życia. W tym przewodniku dietetyk Claudia Englisch wyjaśnia, jak to osiągnąć.

A jeśli chodzi o apetyt na życie, jako lekarz jestem przekonana, że – obok wszystkich niezbędnych terapii – to on jest kluczem do dobrego samopoczucia. Właśnie, dlatego rozpoczęłam inicjatywę Lebensfreude mit Lungenhochdruck. Spotykamy się, spędzamy czas na świeżym powietrzu, gotujemy i jemy razem posiłki, chodzimy do teatru lub na kabaret... Wspólnie robimy rzeczy, które nas uszczęśliwiają! Zapraszamy do nas. Z radością powitamy Was w naszym gronie: www.lebensfreude-lungenhochdruck.at

Pozdrawiam serdecznie
dr Regina Steringer-Mascherbauer



Poradnik lepszej jakości życia

Diagnoza tętniczego nadciśnienia płucnego (PAH) potrafi wyrzucić nasze życie do góry nogami. Choroba ta może się wiązać z takimi objawami jak biegunka, brak apetytu i utrata wagi, a to ma wpływ na nasze codzienne funkcjonowanie.

Wielu pacjentów pyta, co mogą (albo powinni) jeść.

Dobra wiadomość jest taka, że nie ma czegoś takiego jak „dieta na tętnicze nadciśnienie płucne”. Niemniej istnieją sposoby na to, aby dzięki odpowiedniemu żywieniu ułatwić sobie życie.

Z tego poradnika dowiesz się, jak radzić sobie z objawami i postępowaniem choroby przez zmianę nawyków żywieniowych oraz rodzaju spożywanych produktów – tak, aby zapewnić sobie lepsze codzienne funkcjonowanie i większy apetyt na życie mimo PAH.

DODATKOWE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ŻYWIENIA DLA OSÓB Z NIEWYDOLNOŚCIĄ SERCA

1. Zbilansowana dieta to podstawa.

Owoce, warzywa i sałatki są obowiązkowymi składnikami każdego posiłku! Potas zawarty w tych produktach wspomaga naturalne usuwanie wody z organizmu. Niesolone ziemniaki i ryż również ułatwiają ten proces. Zamiast mięsa warto w każdym tygodniu uwzględnić jeden lub dwa dania na bazie ryb. Do przygotowywania posiłków i sałatek lepiej stosować wysokiej jakości oleje roślinne (np. olej rzepakowy, oliwę z oliwek, olej z nasion dyni, olej lniany, olej z orzechów).

2. Dbajmy również o odpowiednie nawodnienie organizmu, ale nie przesadzajmy.

Pijąc zbyt dużo, narażamy się na zatrzymanie wody w organizmie. Z zasady należy wypijać około 1,5 litra płynów dziennie. Zalicza się do tego wodę, herbatę, mleko, zupę itp. Warto zapytać swojego lekarza, ile płynów powinniśmy przyjmować!

3. Uwaga na sól.

Sól wiąże wodę w organizmie, co może nasilać objawy niewydolności serca. Nie oznacza to jednak, że trzeba z niej całkowicie zrezygnować. Najlepiej ograniczyć spożycie soli, wybierając nieprzetworzone, naturalne produkty i unikając przetworzonych, takich jak zupy i sosy błyskawiczne, kiełbasy, mieszanki przypraw i słone przekąski. Nie dosalajmy jedzenia na talerzu! Za to nie żałujmy sobie ziół i innych przypraw, aby dodać potrawom smaku.



Wskazówka

Zasada nadrzędna brzmi: przyprawy – tak, sól – nie!

- Gotując, używajmy soli oszczędnie lub zastąpmy tradycyjną sól solą ziołową.
- Jarzyny i ryby można doprawić pieprzem cytrynowym, czosnkiem, chilli, kurkumą i ziołami.
- Do ziemniaków świetnie pasuje oliwa z oliwek, pieprz, rozmaryn, tymianek, kminek i pietruszka.
- Sosom do sałatek wyśmienitego aromatu doda musztarda, sok z cytryny, rzeżucha, szczypiorek, czosnek, oregano i pieprz. Puśćmy wodze fantazji i eksperymentujmy!
- Spośród wód mineralnych postawmy na te o niskiej zawartości sodu, takie jak Cisowianka, Dobrowianka, Kinga Pienińska, Nałęczowianka, Arctic Plus czy Jurajska. Wody wysokozmineralizowane, takie jak Muszynianka, Staropolanka, Piwniczanka, oraz wody lecznicze, np. Zuber czy Franciszek, mają wysoką zawartość sodu.

SÓL ZIOŁOWA:

- 1 pęczek świeżej pietruszki
- 1 pęczek świeżego tymianku
- 1 pęczek świeżego majeranku
- 1 pęczek świeżego szczypiorku
- 1 gałązka świeżego rozmarynu
- ½ pęczka lubczyku
- ½ kg gruboziarnistej soli morskiej

**Sposób przygotowania:**

1. Rozłożyć świeże zioła na blasze do pieczenia i suszyć w piekarniku przez 25–30 minut w temperaturze 35°C (można też użyć suszarki spożywczej).
2. Oddzielić liście od łodyg i wymieszać z solą morską.
3. Za pomocą moździerza lub robota kuchennego rozdrobnić sól i zioła. Dobrze wymieszać.
4. Przesypać do czystych, suchych słoików i szczelnie zakręcić.

**Wskazówka**

Do przygotowania soli ziołowej można także użyć bazylii, oregano, szalwii, lawendy i innych ziół. Wyjątkowego aromatu doda jej skórka cytryny, szczypta mielonej papryczki chilli lub suszone liście selera.

CO ROBIĆ, JEŚLI MAM BIEGUNKĘ?

Z biegunką mamy do czynienia wtedy, kiedy nasza częstość wypróżnień wynosi 3 lub więcej razy na dobę, a stolec jest luźny (półpłynny lub płynny). Utrzymująca się biegunka może doprowadzić do utraty znacznej ilości płynów i elektrolitów. Aby uzupełnić te braki, należy pić napoje izotoniczne (elektrolitowe), ponieważ organizm lepiej je przyswoi niż zwykłą wodę czy herbatę.



Wskazówka

Najważniejsze to pić dużo płynów – w razie biegunki 1–1,5 litra dziennie!

- Najlepiej pić płyny w temperaturze pokojowej.
- Napoje gazowane mogą powodować wzdęcia.
- Nie należy wypijać zbyt dużo naraz. Lepiej rozłożyć sobie wymaganą ilość płynów na cały dzień.

PRZEPISY NA WYPADEK BIEGUNKI

DOMOWY NAPÓJ ELEKTROLITOWY:

Na bazie syropu: 3 łyżki syropu (np. malinowego, z czarnego bzu) + szczypta soli + 940 ml wody kranowej lub niegazowanej wody mineralnej

Na bazie herbaty: 1 l herbaty + 2 łyżki glukozy + szczypta soli

Na bazie soku z marchwi: 500 ml soku z marchwi + 500 ml wody kranowej lub niegazowanej wody mineralnej + szczypta soli

Na bazie soku owocowego: 500 ml wrzącej wody + ½ szklanki soku pomarańczowego + ½ łyżeczki soli kuchennej + 5 łyżeczek cukru



Wskazówka

...albo

- Isostar® przygotowany według instrukcji na opakowaniu
- Elektrolity w proszku do sporządzania roztworu (dostępne w aptece)
- Hipp ORS 200 (napój na bazie marchwi i ryżu, dostępny w aptece)
- Piwo bezalkoholowe (należy jednak pamiętać, że zawiera dwutlenek węgla, który uwalniając się, może powodować gazy, odbijanie)
- Osolony, beztłuszczowy wywar warzywny, kleik

MOŻNA TAKŻE ZASTOSOWAĆ:

- Preparat na bazie naturalnych kwasów huminowych w kapsułkach (dostępny w aptece): w razie ostrej biegunki należy przyjmować 3 kapsułki 2 razy na dobę, a w ramach leczenia uzupełniającego – 1 kapsułkę na dobę.
- Preparat ziemi leczniczej: zamieszać 1–2 łyżeczki proszku w szklance wody i wypić. Ziemia lecznicza jest również dostępna w postaci kapsułek.
- Błonnik rozpuszczalny, np. OptiFibre®, OptiFibre® Flora.

W ramach uzupełniania płynów warto wypróbować poniższe rodzaje herbat:

- Herbata czarna: należy ją parzyć przez 10–15 minut, aż taniny, które mogą powodować zaparcia, ulegną rozpuszczeniu
- Herbata zielona
- Rumianek (właściwości antybakteryjne)
- Herbata z liści truskawek lub jagód (zawiera taniny, dostępna w aptece)
- Herbata z kopru włoskiego lub mieszanka z anyżku, kopru włoskiego i kminku w równych proporcjach
- Herbata z suszonych jagód (dostępna w aptece): 8 łyżek suszonych jagód + 35 g glukozy + szczypta soli + 1 litr wody

Każdą z tych herbat należy parzyć przez 10–15 minut.

Mniej odpowiednie napoje:

Poniższe napoje są hipoosmolarne, tzn. nie zawierają wystarczającej ilości cukru i minerałów, i dlatego nie są dobrym wyborem w razie biegunki:

- Czysta woda kranowa
- Niesłodzona herbata
- Napoje bez cukru typu „diet” lub „zero”, np. Pepsi Max, Coca Cola Zero



Wskazówka

Dieta w trakcie epizodu biegunki:

Kiedy dokuczają nam układ pokarmowy, najlepiej postawić na lekkostrawne produkty. Lepiej wtedy unikać ciężkich, tradycyjnych potraw (są tłuste, mogą powodować wzdęcia i zwiększają perystaltykę jelit). Jako przyprawy najlepiej stosować sól ziołową, pietruszkę, koperek, mieloną gałkę muszkatołową czy mielony kminek i jeść warzywa korzeniowe (marchew, seler), dynię, cukinię i koper włoski.

Dania/produkty, które spowalniają perystaltykę jelit (i mogą sprzyjać zaparciom):

- Produkty z białej mąki (chleb pszenny i tostowy, sucharki, wczorajsze bułki, paluszki itp.)
- Ziemniaki, piure ziemniaczane (przygotowane z wodą lub mlekiem bez laktozy, ale bez masła)
- Białe ryż, makaron – ugotowane do miękkości
- Kleiki (ryżowy, owsiany, z pulpy owsianej lub z semoliny)
- Zupa marchwiowa, piure z marchwi – długo gotowane
- Piure z warzyw lub warzywa gotowane na parze (seler, szpinak, dynia, cukinia, sałata rzymska, marchew)
- Mus jagodowy lub jagody w syropie
- Piure z banana, tarte jabłko (w cienkich plasterkach lub utarte na drobnej tarce razem ze skórką – poczekajmy, aż miąższ zbrązowieje). Z dodatkiem pokruszonych biszkoptów będzie to wysmienity deser
- Biszkopt, rolada biszkoptowa
- Gotowany chudy drób lub cielęcina
- Chuda ryba gotowana na parze (sandacz, flądra, dorsz)
- Niskotłuszczowy serek do smarowania, twarożek, chudy twaróg – najlepiej w wersji bez laktozy
- Kakao, gorzka czekolada

Pektyny wspomagają trawienie

Pektyny pomagają pozbyć się z jelita grubego szkodliwych produktów ubocznych trawienia, a także stanowią ŹRÓDŁO POŻYWIENIA dla dobrych bakterii jelitowych. Zwiększają także ilość wody wchłanianej w okrężnicy i przekazywanej do krwiobiegu. Bogate w pektyny są: jabłka ze skórką, banany, marchew, jagody (zwłaszcza suszone), dżemy i marmolady.

KLEIK RYŻOWY

4 czubate łyżki ryżu (niegotowanego)
 500 ml wody
 Sól
 Opcjonalnie warzywa korzeniowe (marchew, seler)

**Sposób przygotowania:**

Ryż wsypać do zimnej wody, doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu przez dwie godziny. Raz na jakiś czas dolewać zimnej wody. Mieszać trzepaczką, aby nieco porozbijać nasiona ryżu. Przetrzeć przez cedzak lub chińskie sito i dolewać wody aż do uzyskania pożądanej konsystencji. Ponownie zagotować i doprawić solą. Zamiast ryżu można użyć semoliny.

MARCHWIOWA ZUPA KREM W STYLU MAROKAŃSKIM

500 g oskrobanej marchwi
 1 l wody
 1 łyżeczka soli

Sposób przygotowania:

Marchew obrać i pokroić w kostkę, gotować przez 1–1,5 godziny, a następnie zmixować za pomocą blendera. Dodać 1 łyżeczkę soli.

**KLEIK OWSIANY**

1 łyżeczki płatków owsianych lub pulpy owsianej
 250 ml wody
 Sól, pietruszka, mielona gałka muszkatołowa

Sposób przygotowania:

Płatki owsiane wsypać do zimnej wody, doprowadzić do wrzenia i gotować na małym ogniu przez pół godziny. Przetrzeć przez cedzak lub chińskie sito. Dodać wody do uzyskania pożądanej konsystencji. Ponownie zagotować i doprawić do smaku.

ZUPA MAĆZNA

2 czubate łyżki mąki pszennej
250 ml wody
Natka pietruszki
Sól, mielony kminek

Sposób przygotowania:

Mąkę uprzyżyć bez oleju na rozgrzanej patelni (prażenie na sucho), następnie zalać wodą, wymieszać dokładnie trzepaczką do jajek i doprawić do smaku. Przyozdobić drobno posiekaną pietruszką.

PUREE Z MARCHWI

500 g pokrojonej w kostkę marchwi ugotować na parze z 250 ml wody. Zmiksować marchew na puree, dodać pół łyżeczki soli i 2 łyżeczki glukozy (lub cukru) oraz parę kropli soku z cytryny do smaku. UWAGA: marchew należy gotować jak najdłużej.

SOS KOPERKOWY

2 łyżki mąki pszennej
Koper
Sól
Woda według potrzeby

Sposób przygotowania:

Uprzyżyć mąkę bez oleju na rozgrzanej patelni (prażenie na sucho), zalać wodą, dobrze wymieszać trzepaczką do jajek. Gotować tak długo, aż sos się zredukuje. Doprawić koprem i solą.



MUS JAGODOWY

20 g suszonych jagód zagotować z goździkami i laską cynamonu w 250 ml wody, następnie zmiksować na puree i ośłodzić według upodobań. Alternatywnie: mus jagodowy można kupić w supermarkecie, jako posiłek dla niemowląt w słoiczku.

PUREE Z BANANA

1 dojrzały banan rozdrobnić widelcem, następnie energicznie ubijać trzepaczką (lub zmiksować blenderem) i dodać kilka kropli soku z cytryny do smaku. Banan powinien być już brązowy.

BUDYŃ Z SEMOLINY

15 g semoliny pszennej (około 1 czubatej łyżki)
20 g syropu malinowego
200 g wody
Cukier według potrzeby

Sposób przygotowania:

Wodę z syropem malinowym i semoliną gotować aż do uzyskania gęstej masy. Schłodzić, a następnie zblendować w mikserze.

KREM TWAROGOWO-BRZOSKWINIOWY

100 g twarogu o niskiej zawartości laktozy
30 g jogurtu o niskiej zawartości tłuszczu i laktozy
50 g brzoskwiń z puszki
1 łyżka cukru pudru
Sok z cytryny

Sposób przygotowania:

Twaróg zmieszać z jogurtem i cukrem. Brzoskwinie zmiksować za pomocą blendera lub drobno pokroić i dodać do masy z twarogu. Krem przełożyć do miseczki i przyozdobić.

DESER WANILIOWY Z TRUSKAWKAMI

125 ml mleka bez laktozy
125 ml wody
20 g deseru waniliowego w proszku
2 łyżki cukru
50 g truskawek (świeżych lub mrożonych)

Sposób przygotowania:

Deser waniliowy przygotować zgodnie z instrukcją i dodać do niego truskawki (pokrojone na kawałki lub zblendowane).



CO ROBIĆ, JEŚLI MAM ZAPARCIE?

Zaparciem nazywamy zbyt rzadkie oddawanie stolca. Z medycznego punktu widzenia o zaparciu mówi się wtedy, gdy wypróżnienia następują rzadziej niż 3 razy w tygodniu. Jeśli nie wypróżnimy się codziennie, nie znaczy to jeszcze, że mamy zaparcie. Jednak w razie długotrwałego zatwardzenia (zaparcie przewlekłe) należy skonsultować się z lekarzem!

Przyczyny zaparcć:

- Zbyt mało błonnika w diecie.
- Przyjmowanie zbyt małej ilości płynów.
- Zmiany nawyków żywieniowych.
- Brak aktywności fizycznej.
- Utrata dużej ilości płynów w wyniku uprawiania sportu (obfite pocenie się).
- Stres.
- Hormony (np. w trakcie ciąży lub miesiączki).
- Leki: syrop na kaszel, środki przeczyszczające, leki przeciwbólowe, leki stosowane w chorobie Parkinsona, suplementy żelaza itp.
- Choroby, np. hemoroidy, przewlekła choroba uchyłkowa jelit, zaburzenia neurologiczne, takie jak stwardnienie rozsiane, choroba Parkinsona.

Środki przeczyszczające – zalety i wady

Środki przeczyszczające powodują szybkie i skuteczne opróżnienie jelit. Jednak przy ich regularnym przyjmowaniu jelito może się przyzwyczać do chemicznego „wspomagania” i nie funkcjonować bez niego prawidłowo. Można się uzależnić! Trzeba zmusić swoje jelito, aby znów podjęło naturalną aktywność.



Wskazówka

Pomóc w tym mogą poniższe wskazówki – uwaga: wyćwiczenie swojego jelita wymaga czasu! Podstawą w regulacji pracy jelit jest systematyczne przyjmowanie płynów. Należy pić około 1,5 litra płynów dziennie. Warto założyć sobie docelową ilość płynów na każdy dzień.

Zaleca się następujące napoje:

- Herbata
- Soki owocowe i warzywne
- Woda
- Woda mineralna
- Ustawmy napoje w widocznym miejscu (można przygotować zawczasu duży zapas herbaty w termosie, butelce, dzbanku itp.) Dopiero, jeśli zapewnimy sobie odpowiednią ilość płynów, można pomyśleć o błonniku, ponieważ to dzięki płynom błonnik pęcznieje. Bez wystarczającej ilości płynów błonnik może nasilić zaparcie.

Błonnik

Błonnik to niestrawne części roślin. Zwiększa on objętość stolca i ułatwia wypróżnianie.

Błonnik można znaleźć w następujących produktach:

- Produkty pełnoziarniste
- Owoce
- Warzywa
- Sałatki
- Zboża (muesli, siemię lniane, nasiona babki płasznika, otręby pszenne itp.)
- Orzechy i pestki

Jak uwzględnić błonnik w diecie?

- Zamiast białego makaronu i ryżu wybieramy produkty pełnoziarniste. Na przykład knedle chlebowe można zrobić z otrębów lub chleba pełnoziarnistego/grahama.
- Chleb i bułki pszenne można zastąpić pieczywem pełnoziarnistym. Produkty z drobno mielonej mąki pełnoziarnistej (np. graham, chleb lniany) są bardziej lekkostrawne niż produkty z całymi ziarnami.
- Zamiast mięsa za podstawę posiłku mogą służyć rośliny strączkowe. Na przykład: soczewica z knedlami z pełnoziarnistego chleba, zupa fasolowa z chlebem pełnoziarnistym, strudel fasolowy z ziemniakami, gnocchi z soczewicy z sosem, curry z ciecierzycy z brązowym ryżem.
- Surowe, czyli zdrowe: surówki, sałatki i owoce to konieczny element każdej zdrowej diety. Zwiększają one objętość stolca i stymulują pracę ściany jelita.
- W razie zaparcia otręby pszenne i mielone siemię lniane to także dobry wybór. Aby zapewnić prawidłową pracę jelit, najlepiej spożywać od 3 do 6 łyżek otrębów pszennych dziennie. Spożycie należy zwiększać stopniowo przez jakiś czas, aby organizm mógł się przyzwyczaić.
UWAGA: spożyciu otrębów pszennych musi towarzyszyć zwiększona podaż płynów. Dwie łyżki mielonego siemienia lnianego dziennie będą równie skuteczne, ale nie wymagają do spęcznienia aż tyle płynu, co otręby.
- **Suszone owoce, takie jak śliwki (i figi)**, mają właściwości przeczyszczające. Śliwki zawierają pektyny i celulozę – włókna, których organizm ludzki nie potrafi trawić. Substancje te mogą również znacząco pęcznieć. Ich objętość się zwiększa, dlatego suszone śliwki wspomagają naturalną perystaltykę jelit.

Sposób użycia: 5–10 suszonych śliwek rozmiękczyć przez noc w 250 ml wody i zjeść nazajutrz rano. W miarę możliwości wodę użytą do zmiękczenia śliwek można też wypić na pusty żołądek. Cenne włókna przenikają do płynu, w którym moczą się owoce.

Zmiękczone śliwki można zjeść od razu lub je zmiksować i zmieszać z jogurtem, dodając np. otręby pszenne, muesli, siemię lniane, owoce (przepis na str. 17)..

- **Nabiał** (zwłaszcza na bazie zsiadłego mleka) zawiera naturalną laktozę, która sprzyja prawidłowemu wypróżnianiu.
1–4 łyżki laktozy zmieszać z 250 ml wody, mleka lub soku owocowego.
- **Laktozę** w proszku można kupić w aptece lub w drogerii.
UWAGA: zbyt duża ilość laktozy może powodować wzdęcia lub mieć działanie przeczyszczające.



Wskazówka

Wspomagacze pracy jelit:

- Świeżo wyciskane soki
- Kapusta kiszona
- Cydr (sfermentowany sok jabłkowy)
- Kawa mielona
- Produkty prażone
- Przed śniadaniem wypić 1 szklankę zimnej lub letniej wody albo napój z 1 szklanki wody + 1 łyżeczki octu jabłkowego + 1 łyżeczki miodu

Regularność to klucz do prawidłowego wypróżniania:

- Warto wyrobić sobie nawyk wizyt w toalecie o konkretnych godzinach, w warunkach spokoju.
- Nie wolno powstrzymywać parcia na stolec!
- Wskazówka: można wykorzystać pomocniczą instalację w toalecie – podnózek pod stopy, żeby nie zwiślały aż do podłogi. Pomoże to rozluźnić mięśnie.
- Posiłki warto rozplanować o konkretnych godzinach, jeść wolno i przewidzieć kilka małych posiłków w ciągu dnia.
- Regularna aktywność fizyczna, ukierunkowane ćwiczenia i masaż brzucha (zgodnie z ruchem wskazówek zegara) wspomagają trawienie.

Kilka suplementów dostępnych w aptece:

- Ekstrakt z papai – zawiera papainę, enzym rozkładający białko, wspomaga fermentację oraz trawienie treści pokarmowej
- OptiFibre® i podobne
- Sok z suszonych śliwek – naturalny sposób na regulację trawienia
- Probiotyki

MUESLI Z SUSZONĄ ŚLIWKĄ

1 opakowanie jogurtu naturalnego
 2 łyżeczki płatków owsianych
 1 łyżeczka mielonych nasion babki płesznika
 5 suszonych śliwek
 Cynamon
 Połówka jabłka

Sposób przygotowania:

Śliwki pokroić na małe kawałki, zalać jogurtem z dodatkiem płatków owsianych i odstawić do lodówki na noc, aby spęczniały.

Rano pokroić połówkę jabłka (lub inny owoc sezonowy) na małe kawałki i wymieszać z muesli. Dodać cynamonu do smaku.

SAŁATKA Z MARCHWI, KAPUSTY KISZONEJ I ANANASA

100 g marchwi
 100 g kapusty kiszzonej
 1 plaster ananasa – najlepiej świeży (może też być z puszki)
 ¼ cebuli Sok z cytryny Sól, pieprz Szczypta cukru
 2 łyżeczki octu
 2 łyżeczki oliwy z oliwek

Sposób przygotowania:

Marchew oskrobać i zetrzeć na drobnej tarce.

Kapustę kiszoną grubo posiekać i zmieszać w misce z marchwią. Cebulę obrać i drobno pokroić.

Ananas pokroić w drobną kostkę i dodać do sałatki razem z cebulą, wymieszać. Sok z cytryny zmieszać z octem, dodać oliwę z oliwek i doprawić solą, pieprzem i cukrem.

Sałatkę chłodzić w lodówce przez 15 minut.



CO ROBIĆ, JEŚLI MAM WZDĘCIE?

Wzdęcie pojawia się, gdy gazy wytwarzane w prawidłowym procesie trawienia akumulują się w jelicie grubym. Prawidłowa częstość oddawania wiatrów to od 5 do 20 razy dziennie.

Do nadmiernych gazów mogą się przyczyniać:

- Zbyt szybkie tempo jedzenia i połykanie zbyt dużej ilości powietrza.
- Zbyt ciężkie lub obfite posiłki.
- Potrawy zawierające soczewicę, fasolę, kapustę, por lub cebulę.
- Zjedzenie zbyt wielu jaj, jeśli organizm nie jest do tego przyzwyczajony.
- Napoje gazowane.
- Zbyt duże spożycie alkoholu, kawy i nikotyny.
- Niepokój i stres.
- Osmotyczne środki przeczyszczające na bazie cukrów (np. laktuloza).
- Drożdżycy jelit lub zaburzenia mikroflory jelitowej po antybiotykoterapii.
- Przebycie operacji.
- Niektóre choroby, takie jak niedrożność jelit, marskość wątroby, choroby jelita grubego i trzustki – należy skonsultować się z lekarzem!



Wskazówka

Oto jak radzić sobie ze wzdęciami:

- Unikajmy produktów, które powodują wzdęcia, oraz gazowanych napojów.
- Unikajmy słodzików i alkoholi cukrowych, takich jak sorbitol (E420), mannitol (E421), izomalt (E953), maltitol (E965), laktitol (E966), ksylitol (E967) i erytrytol (E968). Spożywane w dużych ilościach mogą sprzyjać wzdęciom, choć działanie to różni się w zależności od substancji.
- Jeść należy wolno, starannie przeżuując.
- Przy jedzeniu lub piciu starajmy się nie połykać zbyt dużo powietrza.
- Piesze wędrówki, bieganie i uprawianie innych sportów stymulują pracę jelit.
- Warto zaopatrzyć się w krople żołądkowe, Iberogast® w płynie itp. (dostępne w aptece).
- Można położyć sobie na brzuchu termofor z gorącą wodą lub suchy termofor z pestkami wiśni.
- Środki wiatropędne: to mieszanki ziołowe, które przynoszą ulgę we wzdęciu. Skutecznym domowym sposobem jest herbatka ziołowa na wzdęcia*. Zawiera koper włoski, kminek, anyż i miętę. Olejek miętowy pomaga także zredukować nieprzyjemne gazy i łagodzi skurcze. Można także wypróbować herbatki dla niemowląt marki Hipp lub herbaty z kopru włoskiego innych marek.
- Przyprawy takie jak kminek, koper włoski, przywrotnik, jagody jałowca, chilli, imbir, cynamon i anyż – zaleca się dodawanie ich do potraw, które mogą powodować wzdęcia.
- Warto pić herbatę z rumianku, kopru włoskiego lub melisy*.
- Można wypróbować preparaty na bazie karczocha.
- Do innych domowych sposobów należy przyprawianie dań kurkumą, korzeniem goryczki, mniszkiem lekarskim i imbirem.
- Dobrym sposobem są ćwiczenia relaksacyjne.
- Masaż brzucha kolistymi ruchami zgodnie z ruchem wskazówek zegara z zastosowaniem np. olejku miętowego.

*Zalej gorącą wodą mieszankę herbaty i pozostaw na 10-15 minut. Zawsze pij po posiłkach.

Następujące produkty mogą powodować wzdęcia:

- Rośliny strączkowe, takie jak fasola, groch, soczewica i ciecierzycza
- Kapusty: brukselka, kapusta głowiasta, kapusta kiszona, kalafior
- Cebula, czosnek, rzodkiewka
- Sałatka z ogórka
- Niedojrzałe owoce, szczególnie śliwki i gruszki
- Sok jabłkowy, gruszkowy i śliwkowy, piwo, wszystkie napoje gazowane
- Świeże pieczywo i ciasta, zwłaszcza chleb gruboziarnisty i świeże ciasto drożdżowe



Wskazówka

- Kapustę należy gotować w garnku bez pokrywy. Substancje odpowiedzialne za wzdęcia ulotnią się wtedy wraz z parą.
- Nie łańmy potrawom takich przypraw jak kminek, koper włoski, anyż, kardamon, imbir, gorczyca i kurkuma.
- Jak gotować kalafior: odlać pierwszą wodę z gotowania, uzupełnić, gotować bez pokrywy i obficie przyprawić kminkiem.
- Jeść należy powoli, cierpliwie przeżuając.

CO ROBIĆ, JEŚLI MAM NUDNOŚCI?

Nudności mogą mieć wiele przyczyn. Jeśli to dolegliwość przewlekła, (której, towarzyszą częste wymioty), należy skonsultować się z lekarzem!

W ciężkich objawach ulgę mogą przynieść leki (środki przeciwwymiotne), ale przed ich zastosowaniem należy poradzić się lekarza. Jest kilka prostych sposobów i domowych metod, aby zaradzić nudnościom.



Wskazówka

- Lepiej unikać ulubionych potraw, kiedy jest nam niedobrze: możemy wtedy nabrać do nich wstrętu.
- Intensywne aromaty mogą nasilać nudności. Należy, zatem unikać potraw o silnym zapachu.
- Należy jeść małe porcje, ale częściej w ciągu dnia. Mały posiłek może pomóc uspokoić żołądek. Można powoli jeść banana, sucharek lub trochę owsianki.
- Jeść należy powoli, dokładnie przeżuając.
- Suche produkty, takie jak pieczywo chrupkie, suchary, maślane herbatniki i paluszki lub krakersy, zjedzone przed wstaniem, mogą złagodzić mdłości.
- Głód nasila nudności. Koniecznie należy coś zjeść, zanim zaczniesz nam burczeć w brzuchu.
- Pozwólmy jedzeniu ostygnąć, zanim zaczniemy jeść. Napoje powinny być chłodne, ale nie lodowato zimne.
- Po jedzeniu warto umyć zęby lub wypić parę łyków miętowej herbaty. Dzięki temu posmak jedzenia w ustach nie wzbudzi kolejnej fali nudności.
- Można także possać kwaśne słodycze lub kostki lodu.
- Inny sposób to miętowa guma do żucia – żucie może stymulować trawienie.
- Można popijać sok z cytryny rozcieńczony wodą. Albo possać plasterki cytryny.
- Odpoczynek podczas posiłku i po posiłkach pomaga uspokoić układ pokarmowy. Dobra metoda na relaks to czytanie, słuchanie muzyki itp.
- Należy nosić wygodne, luźne ubranie, które nie ogranicza ruchów.
- Ulgę w nudnościach przyniesie imbir. Można go kupić w postaci świeżego korzenia albo w kapsułkach, syropach, kroplach lub proszkach. Piwo imbirowe również zawiera imbir.

- Herbaty ziołowe pomagają uspokoić żołądek. Kojąco działa np. rumianek. Można go także łączyć z innymi ziołami leczniczymi.
- Otwórzmy okno i pooddychajmy głęboko świeżym powietrzem, powoli pijąc szklankę wody. Dopóki nasz żołądek się nie uspokoi, lepiej nie wykonywać gwałtownych ruchów.

Kilka innych środków dostępnych w aptece:

- Środki homeopatyczne: Nux Vomica D6. Dawkowanie: w razie silnych nudności przyjmować 5 kropli do 6 razy dziennie. Jeśli nastąpi poprawa, można stopniowo zredukować dawkowanie do 2 razy dziennie.
- Lek na bazie wyciągów roślinnych Iberogast® oddziałuje na różne miejsca przewodu pokarmowego. Płyn pomaga szybko pozbyć się nudności.
- Leki zawierające dimenhydrinat (dostępne w postaci tabletek, kapsułek lub syropu) do profilaktyki i leczenia nudności oraz wymiotów różnego pochodzenia. Przed zastosowaniem tych środków należy skonsultować się z lekarzem!
- Dostępnych jest wiele środków w postaci drażetek i gum do żucia, które można stosować w razie choroby lokomocyjnej i związanych z nią nudności. Przed zastosowaniem tych środków należy skonsultować się z lekarzem!

PRZEPISY NA WYPADEK NUDNOŚCI

HERBATKI DOBRE NA NUDNOŚCI:

10 g anyżu
 10 g nasion kopru włoskiego
 10 g kwiatu rumianku
 10 g kwiatu melisy
 30 g liści mięty

Sposób przygotowania:

Dwie łyżeczki mieszanki wsypać do filiżanki i zalać wrzątkiem. Parzyć przez 5–10 minut.



HERBATA IMBIROWA:

Korzeń imbiru obrać i drobno pokroić. Zalać wrzątkiem i pozwolić naparowi naciągać przez około 10 minut, zależnie od upodobań. Można osłodzić miodem. Wskazówka: korzeń imbiru nadaje się do mrożenia.

HERBATA RUMIANKOWA:

Czubatą łyżkę kwiatu rumianku zalać 150 ml wrzątku. Parzyć przez 10 minut. Osłodzić według potrzeby.

CO ROBIĆ, JEŚLI NIE MAM APETYTU?

Brak apetytu może doprowadzić do utraty masy ciała i do różnych niedoborów. Zbilansowana dieta pomaga podnieść jakość życia, wzmocnić układ odpornościowy i ograniczyć pobyty w szpitalu.



Wskazówka

- W ciągu dnia należy jeść kilka małych posiłków (6–8). Obfite posiłki powodują większe uczucie sytości i przez to przynoszą często odwrotny skutek.
- Jeść należy powoli, starannie przeżuając.
- Jedzmy wtedy, gdy mamy na to ochotę! Nie trzeba trzymać się tradycyjnych pór posiłków, ale znaleźć własny rytm. Dobrze jest jeść małe przekąski między posiłkami, kiedy przyjdzie nam na to ochota, np. desery jogurtowe, napoje na bazie maślanek, desery budyniowe, niewielkie wypieki, batony muesli lub czekoladowe, świeże owoce, owoce w syropie, słone przekąski, bakalie, orzechy, maślane herbatniki...
- Dzień należy rozpocząć od obfitego śniadania. Z mojego doświadczenia wynika, że rano organizm najlepiej toleruje dużą ilość jedzenia.
- Przed jedzeniem można posać cytrynowy cukierek. Guma do żucia bez cukru może stymulować wytwarzanie śliny.
- Gorzkie substancje zwiększają apetyt przez pobudzenie ukrwienia żołądka oraz produkcji soków żołądkowych i jelitowych. Można to wypróbować za pomocą konkretnych produktów: grejpfrut na śniadanie, imbir w postaci naparu lub jako przyprawa, rukola, cykoria żółta lub czerwona w sałatce. W aptece można kupić nalewkę ziołową do picia przed posiłkami lub krople żołądkowe Amara, które należy stosować w dawce 10–15 kropli 3 razy dziennie.
- Pamiętajmy o zapasach. W domu zawsze powinny być mrożonki, jogurty, desery budyniowe i sałatka owocowa – wtedy można bez problemu szybko przygotować posiłek. Jeśli jesteśmy zbyt zmęczeni, by gotować, można zamówić jedzenie do domu (dieta pudełkowa, dostawa z lokalnej restauracji itp.) lub zjeść na mieście.
- Niech to będzie uczta dla oczu! Posiłki powinny wyglądać apetycznie. Lepiej używać małych talerzy, aby niewielkie porcje nie wyglądały „smutno”.



Wskazówka

Herbatki ziołowe

Niektóre herbatki ziołowe mogą pobudzać apetyt. Można je kupić w aptece:

- Krwawnik
- Bławatek
- Piołun
- Mniszek
- Tatarak

Można je zmieszać z herbatą owocową lub sokami owocowymi i dosłodzić cukrem lub miodem.

Oto przykład mieszanki na pobudzenie apetytu

(można ją zamówić w aptece):

- 30 g skórki z gorzkiej pomarańczy
- 30 g ziela krwawnika
- 30 g korzenia imbiru
- 10 g ziela szanty



Herbata imbirowa:

Przepis na str. 22.

Aperitif

Mały aperitif przed posiłkiem, np. gorzka lemoniada, sok z czerwonej pomarańczy, sherry, campari, wermut lub piwo, może pobudzać apetyt. UWAGA: przed wypiciem alkoholu należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Napoje

Duża ilość płynu rozciąga na chwilę żołądek i może zmniejszać apetyt lub wzmocniać uczucie sytości. Lepiej nie pić nic w trakcie posiłku, ale pół godziny przed nim lub po jego spożyciu.

Zupy

Pożywny rosół wołowy lub drobiowy może pobudzić apetyt. Należy jednak pamiętać, że choć zupy sycą, to jednak nie dodają zbyt wiele energii. Warto przygotować dużą ilość zupy na zapas i zamrozić ją lub przelać do małych stoików i trzymać pod ręką w lodówce.

CO ROBIĆ, JEŚLI ZACZNĘ TRACIĆ NA WADZE?

W razie dużej utraty wagi należy zastosować dietę wysokokaloryczną i bogatą w białko. Dobrym sposobem na zwiększenie kaloryczności jest dodanie tłuszczu. Przy okazji potrawy stają się dzięki temu smaczniejsze. Jeśli nie jesteśmy w stanie zjeść porządnej ilości jedzenia, można dodać do posiłku tłuszcze (np. oleje roślinne, margarynę, masło, bitą śmietaną, sos, bekon), ponieważ zawierają one mnóstwo energii. 1 łyżka oleju to aż 90 kalorii!



Wskazówka

- Nie żałujmy sobie tłuszczu przy gotowaniu. Dziennie spożywajmy, co najmniej 5 łyżek oleju. Najlepsze są oleje roślinne, takie jak olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej kukurydziany i olej słonecznikowy. Można także skropić olejem jedzenie na talerzu.
- Takie dodatki jak ryż, makaron, ziemniaki lub warzywa można okrasić masłem, margaryną lub jakościowymi olejami.
- Twarożki do smarowania można uzupełnić olejem lnianym, masłem i (lub) kwaśną śmietaną.
- Do zupy kremu, gulaszu, sosu i deseru można dodać śmietaną lub crème fraiche
- Do zagęszczenia zup i sosów można użyć mąki.
Wskazówka: ziemniaki dodane do zupy kremu lub jarzynowej zagęszczą ją, a jednocześnie stanowiąc będą źródło węglowodanów. Jako zagęstnik do zup i sosów może także służyć piure ziemniaczane w proszku.
- Soki warzywne i owocowe to także źródło kalorii. Szklanka soku jabłkowego zawiera 115 kalorii.
- W widocznym miejscu postawmy miseczkę orzechów, suszonych owoców, przekąsek lub słodyczy. Dzięki temu chętniej będziemy się częstować.
- Do koktajli na mleku lub maślanie można dodać bitej śmietany.



Wskazówka

Jak jeszcze dodać kalorii?

Preparaty dostępne w aptece:

- Maltodekstryna to źródło dodatkowych węglowodanów. Ma ona postać proszku, który można dodawać do napojów oraz wytrawnych i słodkich potraw (instrukcje przygotowania i dawkowanie można znaleźć na opakowaniu).
- Jeśli w naszym jadłospisie znajduje się niewiele wysokobiałkowych produktów, takich jak ryby, mięso, rośliny strączkowe, kiełbasy, ser i nabiał, tanim sposobem na uzupełnienie diety w odpowiednią ilość białka mogą być proteiny w proszku. Dostępne są np. Nestlé Resource Instant Protein, Fresubin® Protein Powder (informacje na temat przygotowania i dawkowania można znaleźć na opakowaniu).
- Co więcej, na rynku dostępne są przemysłowo produkowane płynne produkty spożywcze (żywność astronautów) w wielu różnych smakach. Należą do nich Resource 2.0+Fibre, Fresubin Protein i wiele innych. Jedna butelka zawiera około 300–400 kalorii i stanowi dobry sposób na uzupełnienie diety.

Preparaty dostępne w sklepach:

- W zwykłych sklepach można kupić kompletne produkty odżywcze w płynie.

Stosując suplementy odżywcze, warto pamiętać, że:

- Płyny te należy przechowywać w ciemnym miejscu.
- Należy je spożywać po schłodzeniu. Jeśli są zbyt słodkie lub zbyt gęste, można je zmieszać z jogurtem, maślaną lub zsiadłym mlekiem.
- Nie należy ich pić bezpośrednio przed posiłkiem, ale popijać w ciągu całego dnia.
- Dostępne są także produkty odżywcze w płynie o smaku neutralnym. Można je dodać jako dodatkowe źródło kalorii do wytrawnych potraw, takich jak zupy, sosy, puree. UWAGA: nie należy ich podgrzewać do wysokich temperatur.



Claudia Englisch

Dietetyk

Ta broszura przeznaczona jest przede wszystkim dla osób spoza środowiska medycznego. Nie można zagwarantować wyczerpującego charakteru zawartych w niej informacji ani kompletności wymienionych w niej preparatów. Jak każda inna dziedzina nauki, nauka o żywieniu wciąż się rozwija. Ta broszura ma pomóc w odpowiednim żywieniu, ale nie może i nie powinna zastępować wizyty u lekarza albo – w razie problemów z odżywianiem – u dietetyka. Jemy nie tylko po to, aby zaspokoić swoje zapotrzebowanie energetyczne i pokarmowe; jedzenie powinno też przynosić radość oraz dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne. Przyjemność ma tu niebagatelne znaczenie. Zwracanie uwagi na to, co się je i pije przy niektórych dolegliwościach, nie musi oznaczać rezygnacji z przyjemności... Raczej jest okazją, by tę przyjemność odkryć na nowo, wzmacniać ją i żyć w sposób bardziej świadomy.

Wymaga to jednak praktyki i pewnych określonych warunków (według R. Lutz):

- Przyjemność potrzebuje czasu – musi się rozwinąć i wymaga osobistego odkrywania.
- Na przyjemność trzeba sobie pozwolić – nie musimy mieć poczucia winy ani specjalnej zgody, gdy chcemy zrobić coś dla siebie.
- Przyjemności nie można „załatwić przy okazji” – świadome odczuwanie przyjemności wymaga uwagi.
- Przyjemność to indywidualna kwestia gustu – trzeba wsłuchać się w swoje ciało! Próbujmy różnych rzeczy – tylko tak dowiemy się, które odpowiadają nam najbardziej!
- Mniej znaczy więcej – przyjemność nie działa na zasadzie „im więcej, tym lepiej”. Pewien poziom wstrzemięźliwości może zwiększać przyjemność.
- Przyjemność zdarza się codziennie – nie trzeba jej wyczekiwać. Można cieszyć się życiem tu i teraz!
- Przyjemność wymaga doświadczenia, – aby wiedzieć, co jest dla nas dobre, musimy zdobyć doświadczenie.

A zatem bawmy się i cieszymy się życiem!



bądź aktywny

śmiej się

i ciesz się



Apetyt na życie

Z TĘTNICZYM NADCIŚNIENIEM PŁUCNYM

www.lebensfreude-lungenhochdruck.at