

PREČO JE VÝŽIVA DÔLEŽITOU SÚČASŤOU LIEČBY KARCINÓMU PRSNÍKA?

Nádorové ochorenie už od svojho počiatku naruša príjem a vstrebávanie výživných látok z potravín. Jedným z prvých varovných príznakov, ktoré môžu upozorniť človeka alebo jeho okolie na možnosť výskytu onkologického ochorenia, býva **trvalejší úbytok telesnej hmotnosti**. Za kritickú hodnotu sa považuje strata viac ako 10% telesnej hmotnosti počas šiestich mesiacov alebo strata viac ako 7,5% telesnej hmotnosti v priebehu troch mesiacov.

Zatiaľ čo, vo všeobecnosti býva u viac ako polovice novodiagnostikovaných onkologických pacientov pozorovaná mierna až stredná podvýživa, v prípade karcinómu prsníka je výskyt pacientok s poruchami výživy pri stanovení diagnózy iba približne 30%. Pre posúdenie celkového výživového stavu ľudí v produktívnom veku sa v poslednom desaťročí používa tzv. „body mass index“ známy pod skratkou BMI, ktorý sa vypočíta podľa vzorca:

$$\text{BMI} = \frac{\text{telesná hmotnosť v kilogramoch}}{\text{druhá mocnina výšky v metroch}},$$

teda žena vážiaca 60 kg s výškou 165 cm bude mať BMI 22. Ak je BMI ženy nižšie ako 19, jej výživový stav sa označuje ako podvýživa.

Stav nedostatočnej výživy (malnutricie) a z toho prameniacej podvýživy sa môže u pacientok s mamárnym karcinómom ďalej prehĺbovať ako dôsledok nechutenstva, nevoľnosti, vracania, hnačiek a ďalších vedľajších účinkov protinádorovej liečby. V dôsledku podvýživy je žena unavená, vyčerpaná a skleslá, upadá nielen fyzicky, ale i duševne. Rastie u nej riziko vzniku infekcií a komplikácií pri hojení pooperačných rán, ťažko znáša nepríjemné účinky onkologickej liečby.

Naopak, pacienti v dobrom výživovom stave, ktoré dbajú o udržanie svojej telesnej hmotnosti, môžu častejšie absolvovať plnú protinádorovú liečbu, nakoľko omnoho lepšie znášajú jej vedľajšie účinky. Sú odolnejšie voči infekciám, mávajú menej pooperačných komplikácií a poškodené tkanivá sa im rýchlejšie obnovia. Jednoznačne možno konštatovať, že zachovanie dobrého výživového stavu pacientok je jedným zo základných predpokladov úspešnej liečby karcinómu prsníka.

AKO ZVÝŠIŤ KAŽDODENNÝ PRÍJEM BIELKOVÍN?

Človek prijíma vo svojej strave bielkoviny živočíšneho pôvodu (mäso, mlieko, vajcia a výrobky z nich) a bielkoviny rastlinného pôvodu (strukoviny, orechy a semená). Pre naplnenie nutričných potrieb zdravého organizmu je ideálna pestrá každodenná strava obsahujúca oba druhy bielkovín. Počas liečby onkologického ochorenia **nároky na potrebu bielkovín rastú**, nakoľko práve bielkoviny sú nevyhnutné pre fungovanie imunitného systému a pre obnovenie tkanív poškodených protinádorovou liečbou. Odporúčaný denný príjem bielkovín v tomto období je 1,2 g/kg telesnej hmotnosti.

Dostatočný príjem bielkovín býva počas onkologickej liečby často komplikovaný nechutenstvom alebo nevoľnosťou, ba častokrát až averziou k mäsu. V tejto súvislosti je potrebné pri plánovaní stravy každej onkologickej pacientky venovať zvýšenú pozornosť zabezpečeniu dostatočného príjmu bielkovín z iných potravinových zdrojov.

Lyžičkou sušeného mlieka je možné obohatiť kakao, kávu, ovocné koktaily, pudinky, nákypy, zeleninové polievky i zemiakovú kašu. Na jemno zmixovaný tvaroh podávaný s ovocím, pudíngom, cestovinami, lievancami alebo sušienkami je ideálnym ľahko stráviteľným pokrmom bohatým na bielkoviny.

Jogurt možno pridávať k čerstvému alebo konzervovanému ovociu, k šalátom a do obilninových kaší. Strúhaný tvrdý syr je ideálny nielen na cestoviny a šaláty, ale i do polievok, kaší a nátierok. S plátkami syra možno zapekať mäso, zeleninu, huby i obložené chlebičky.

Vajce uvarené na tvrdo sa dá nastrúhať do zeleninového šalátu, do nátierky, do polievky, do omáčky či prívarku. Pri príprave nákypov a zapekaných pokrmov je vhodné použiť viac vajec, ako uvádza bežný recept. Na drobno nasekané kúsky mäsa možno pridať do polievky, do rizota, do zeleninového šalátu alebo do omáčky. Mleté mäso poslúži ako plnka do pirohov alebo ako súčasť omeliet a nákypov.

Zo strukovín (šošovica, hrach, fazuľa, cicer, sója) sa dajú pripravovať polievky, prívarky, kaše a nákypy. Najvyššiu biologickú hodnotu z hľadiska bielkovín má bielkovina sóje. Konzumácia sójových výrobkov, najmä tofu a z neho vyrobených nátierok a rozličných „mäsových analógov“ (vegetariánske párky, salámy, fašírky) môže vo výžive dočasne nahradiť mäso, pokiaľ k jeho konzumácii cíti pacientka averziu.

Orechy – posekané či pomleté – sa dajú pridávať nielen k ovociu, zmrzline, tvarohu, jogurtu, palacinkám a koláčom, ale aj do šalátov, nákypov, plniek a omáčok. Podobne možno použiť semená – slnečnicové, sezamové či tekvicové.

AKO PRIJAŤ V MALOM MNOŽSTVE JEDLA ČO NAJVIAC ENERGIE?

U prevažnej väčšiny pacientok je zabezpečovanie zvýšených energetických nárokov organizmu počas onkologickej liečby značne komplikované sťaženým príjmom potravy v dôsledku už spomínaných vedľajších účinkov chemoterapie. Jedným zo zásadných dietetických opatrení v tejto súvislosti je **podávanie pokrmov obsahujúcich v malom objeme čo najväčší podiel energie**. Energetickú hodnotu akéhokoľvek jedla možno zvýšiť pridaním tuku. Z hľadiska stráviteľnosti je vhodný najmä mliečny tuk vo forme masla alebo smotanového jogurtu, vysokým obsahom nenasýtených mastných kyselín sa vyznačuje avokádo a niektoré druhy orechov.

Maslom i kvalitným rastlinným olejom možno obohatiť každú polievku, ale i prílohy ako ryžu, zemiaky či cestoviny. Hrubšou vrstvou masla sa dá natrieť chlieb, pečivo, lievanec alebo placka. Z energetického hľadiska je v tomto prípade jednoznačne vhodnejšie uprednostniť maslo pred nátierkovými tukmi rastlinného pôvodu.

Sladká smotana (10%, 12% i 33%) je vhodná na prípravu polievok, omáčok, nákypov, obilných i zemiakových kaší, koktailov, múčnikov, palacínok, kakaa, tekutej čokolády – možno ňou nahrádzať mlieko, kdekoľvek je to potrebné. Kyslá smotana sa dá použiť na prípravu nepečených pochútiek z pískot a keksov, ale i na energetické obohatenie akýchkoľvek ovocných či zeleninových šalátov.

Nastrúhaný tvrdý syr možno pridať nielen do cestovín a zeleninových šalátov, ale i do omáčok, polievok a kaší, prípadne všetkých zapekaných pokrmov vrátane duseného či pečeného mäsa.

Obľúbenou pochútkou sú slané krekry natreté smotanovým syrom prípadne slané pečivo namáčané do taveného syra.

Vopred umyté sušené ovocie je vhodným samostatným pokrmom určeným na desiatu či olivrant, ale vítané býva i v pudingoch, kašiach, ryžových nákykoch, ovocných omáčkach a múčnikoch. Z čerstvého ovocia si kvôli energetickému obsahu pozornosť zaslúžia banány, ktorých jemná konzistencia ich predurčuje na prípravu ovocných koktailov, kaší a šalátov.

Podobne orechy (zomleté či nadrobno nasekané) významne zvýšia energetickú hodnotu pudingov, koláčov, nákykov či drobného pečiva. Zmiešaním najemno zomletých orechov s tuhým medom vznikne chutná nátierka, rozmixovaním mandlí s vodou a medom sa získava energeticky bohatý nápoj.

Spomedzi zeleniny vyniká vysokou energetickou hodnotou najmä avokádo, ktoré možno spracovať na jemnú nátierku, alebo pridať ho do šalátov či zeleninových zmesí.

PREČO JE DÔLEŽITÁ KONZUMÁCIA OVOCIA A ZELENINY?

Človek prijíma potravu predovšetkým ako zdroj výživných látok, tzv. nutričov, ktoré sa podľa množstva potrebného pre ľudský organizmus delia na makronutrienty, mikronutrienty a nonnutrienty. Makronutrienty sú zlúčeniny, ktoré organizmus potrebuje prijímať denne v množstve vyjadrenom v desiatkach gramov. Patria k nim sacharidy, tuky, bielkoviny a voda. Makronutrienty slúžia organizmu ako zdroj energie, no zároveň sú aj stavebnými a štruktúrnymi zložkami ľudského tela.

Mikronutrienty sú zlúčeniny nevyhnutné pre zachovanie vitálnych funkcií organizmu a ich odporúčaná denná dávka sa vyjadruje v množstvách menších ako jeden gram. K mikronutrientom patria vitamíny a minerály. Nonnutrienty sú zlúčeniny, ktoré nie sú absolútne nevyhnutné pre fungovanie ľudského organizmu. Nie sú zdrojom energie ako makronutrienty a na rozdiel od mikronutrientov nie je zatiaľ úplne objasnené ich pôsobenie v rámci metabolizmu. Je však zrejmé, že disponujú širokou škálou veľmi pozitívnych účinkov na zdravotný stav svojho konzumenta. Je nepochybné, že okrem iného majú aj onkoprotektívne vlastnosti. Nonnutrienty sa nachádzajú výlučne v potravinách rastlinného pôvodu - hlavne v ovocí, zelenine a sójových bôboch - nazývajú sa preto aj fytochemikálie.

Na základe analýzy tridsiatich štúdií, sledujúcich súvislosti medzi konzumáciou ovocia a zeleniny a rizikom vzniku mamárneho karcinómu, možno jednoznačne konštatovať, že spotreba ovocia a zeleniny najmä v surovom stave je jedným zo závažných dietetických opatrení v prevencii a liečbe tohto ochorenia. **Každodenná konzumácia ovocia a zeleniny vo forme šalátov a čerstvo pripravených štiav je preto neodmysliteľnou súčasťou výživy všetkých onkologických pacientok.**

Zelenina z čeľade kapustovitých – brokolica, karfiol, kapusta, kel, reďkovka – je jedinou známou skupinou rastlín obsahujúcich veľmi účinné antikarcinogény známe ako glukozinoláty a indoly. Nakoľko konzumácia surovej a častokrát i tepelne upravenej kapustovitej zeleniny spôsobuje zvýšenú plynatosť a nadúvanie, odporúča sa pravidelné pitie čerstvej kapustovej šťavy zriedenej vodou minimálne v pomere 1:1. Trávenie zvyknú podporiť zeleninové šaláty obsahujúce surovú reďkovku, pričom prídavok kvalitného olivového oleja odstráni jej typickú štipľavú chuť.

Zo skupiny karotenoidov je najúčinnjším antikarcinogénom lykopén, ktorého hlavným potravinovým zdrojom sú paradajky – nielen v surovom, ale i v tepelne spracovanom stave. Zelené farbivo chlorofyl, ktoré sa vyskytuje najmä v listovej zelenine, má výrazné detoxikačné účinky. Má totiž schopnosť veľmi pevne viazať mnohé karcinogény, ktoré sa potom vylúčia z organizmu bez negatívnych účinkov. Z tohto dôvodu sa odporúča pravidelná konzumácia rozličných druhov šalátu, špenátu, byliniek a vňatí.

Fytoestrogény - izoflavóny nachádzajúce sa v sóji - majú štruktúru veľmi podobnú ženskému hormónu estrogénu, ich účinnosť je však v porovnaní s estrogénom mnohonásobne nižšia. Napriek svojej nízkej účinnosti však môžu fytoestrogény ovplyvniť hormonálnu rovnováhu v organizme naviazaním na estrogénové receptory a následným potlačením účinku samotného estrogénu. Tento fakt je významný v spojitosti s poznatkom, že zvýšené hladiny estrogénu u žien sú spojené so zvýšeným rizikom výskytu mamárnych karcinómov. Naopak, u žien, ktoré konzumujú stravu s vysokým obsahom izoflavónov (každodenná spotreba sóje, tofu a výrobkov z neho) sa nádory prsníka vyskytujú zriedkavo.

AKO SI PORADIŤ S NECHUTENSTVOM, NEVOĽNOSŤOU A VRACANÍM?

Nechutenstvo, nevoľnosť a vracanie sú najčastejšie sprievodné príznaky chemoterapeutickej a rádioterapeutickej liečby karcinómu prsníka, ktoré negatívne ovplyvňujú príjem stravy a tým aj celkový výživový stav pacientok. Vo všeobecnosti sa pri týchto problémoch odporúča upustiť od akéhokoľvek vopred naplánovaného harmonogramu jedenia a **prijímať malé porcie pokrmov kedykoľvek počas dňa**, keď je to len trochu možné. U niektorých pacientok je nechutenstvo najvýraznejšie ráno, iné trpia nevoľnosťou až popoludní. Príjem energeticky najbohatších jedál je preto rozumné sústrediť na tú časť dňa, kedy sú ťažkosťami najmiernejšie. Vhodné je vyhnúť sa príjmu akéhokoľvek pokrmu aspoň dve hodiny pred chemoterapiou či rádioterapiou.

Pokiaľ je to len trochu možné, je z hľadiska prevencie nevoľnosti a vracania lepšie jesť posediačky ako poležiačky a po jedle aspoň pol hodiny oddychovať. Pozitívny vplyv má aj príťažlivá úprava pokrmu, príjemné prostredie, spoločnosť pozitívne naladených ľudí a obľúbená hudba. S jedením sa netreba v žiadnom prípade náhlieť, jednotlivé sústa by sa mali pred prehltnutím dôkladne požuť. V tomto období je rozumnejšie vyhnúť sa konzumácii obľúbených jedál, nakoľko v dôsledku nevoľnosti či vracania je vysoká pravdepodobnosť, že sa z nich stanú jedlá dlhodobo vyvolávajúce odpor. Nosenie pohodlného oblečenia, voľného najmä v oblasti brucha, prispieva k prevencii vzniku nevoľnosti a vracania.

Pri nechutenstve je veľmi dôležitá kreativita – ponúkajúce rozličných druhov jedál, trpezlivé skúšanie menej známych pokrmov, prípadne experimentovanie s koreninami či omáčkami. Jedlo, ktoré u pacientky vyvolá odpor, by jej nemalo byť opätovne ponúknuté. Je bežné, že v dôsledku nechutenstva sa pocit sýtosti dostaví už po niekoľkých sústach pokrmu. Preto by vždy mal byť „po ruke“ prichystaný kúsok jedla pre prípad, že by sa apetít zlepšil. Osvedčené sú kúsky ovocia a zeleniny, jogurt, zmrzlina, tvrdý syr nakrájaný na kocky, malé množstvo polievky, pečivo s obľúbenou nátierkou, vajce uvarené na tvrdo, orechy alebo sušienky.

Pri nevoľnosti je vhodné vyvarovať sa pokrmov príliš mastných, pikantných a sladkých. Dobré skúsenosti sú s konzumáciou chuťovo nevýrazných jedál – nie celkom čerstvý chlieb a pečivo, jogurt, banán, jablko, ryža, zemiaková kaša. Ak sa nevoľnosť vyskytuje hneď po prebudení, je vhodným pokrmom pred opustením postele slaný keks alebo suchá hrianka.

Nevoľnosť často výrazne zhoršujú už aj vône pripravovaných pokrmov - ako preventívne opatrenie sa preto odporúča, aby si pacientky v tomto kritickom období nevarili samy. Vo všeobecnosti je vhodnejšie vyhnúť sa konzumácii horúcich jedál, ktoré intenzívnejšie voňajú. Lepšie bývajú znášané pokrmy izbovej teploty a jedlá chladené či mrazené. Osvedčilo sa cmúľanie zmrazených kociek ovocnej šťavy alebo malé porcie zmrzliny.

Mnoho pacientok počas chemoterapeutickej liečby reaguje výraznou nevoľnosťou na vôňu a chuť mäsa a mäsových výrobkov. Nakoľko príjem bielkovín v období onkologickej liečby je veľmi dôležitý, je nevyhnutné v takomto prípade nahradiť mäso v každodennej strave mliečnymi výrobkami, vajcami, strukovinami, orechmi alebo sójovými výrobkami napr. tofu. Častokrát sa však pacientkam darí konzumovať hydinové mäso podávané spolu s čerstvým ovocím (ananás, broskyňa, jablko, mandarínka...), ktoré obsahuje enzýmy napomáhajúce tráveniu.

Pri nechutenstve a nevoľnosti sa pitie tekutín pred jedlom či počas jedla neodporúča. Príjem tekutín totiž urýchli pocit sýtosti a zníži množstvo prijatého pokrmu. Avšak pri vracaní je vhodné, ba až žiaduce vypíť pred jedlom v malých množstvách trochu vody, prípadne si vypláchnuť ústa a umyť tvár. Ak úporné vracanie znemožňuje požívanie tuhej potravy, je možné krátkodobou podávať celodennú stravu aj v tekutej forme – ovocné a zeleninové šťavy, acidofilné mlieka, šľahané mliečne alebo orechové koktaily či mäsové a zeleninové vývary.

AKO SA VYROVNAŤ SO ZMENAMI VO VNÍMANÍ CHUTI POKRMOV?

V súvislosti s rádioterapiou sa môžu dočasne vyskytovať aj výrazné zmeny vo vnímaní chutí pokrmov. Pacientky sa sťažujú, že vôbec nerozoznávajú základné chute - sladké jedlá im chutia ako veľmi horké alebo im všetky jedlá chutia pripomínajú mokry papier alebo polystyrén. Častá býva aj kovová príchuť v ústach pri konzumácii akéhokoľvek jedla. Tieto nepríjemné vnemy môžu výrazne znížiť chuť do jedla a tým aj množstvo prijatej potravy.

Riešením býva vyradenie pokrmov, ktoré chutia veľmi nepríjemne a ponúkanie iných výrazne ochutených a lákavo voňajúcich pokrmov. Skúsiť možno aj netradičné kombinácie omáčok, korenín a vňatí. Najlepšie sú znášané chladené jedlá výrazne kyslej chuti. Pomáha aj vyčistenie chrupu a vypláchnutie úst pred jedlom, ako aj zapíjanie jednotlivých súst jedla vodou.

AKO PRIJÍMAŤ POTRAVU PRI BOLESTI V ÚSTACH A BOLESTIVOM PREHĽTANÍ?

Proces trávenia sa začína v ústnej dutine rozutím potravy a jej premiešaním so slinami. Ak sliznica ústnej dutiny a hltana reaguje po chemoterapii na dotyk s potravinou bolesťou, je prirodzenou reakciou pacientky obmedzovanie až odmietanie jedla, čo v pomerne krátkom čase môže viesť k závažnému oslabeniu organizmu, ba až k podvýžive. Prvoradým opatrením je preto v maximálnej možnej miere vyhýbať sa jedlám, ktoré dráždia sliznicu úst a hltana:

1. svojím zložením - citrusové ovocie, pikantné a veľmi sladké či slané pokrmy, alkohol
2. svojou konzistenciou – vyprážené pokrmy, surová zelenina, hrianky, keksy
3. svojou teplotou - horúce jedlá.

Jedálny lístok by mal pozostávať z tekutej stravy (vývary, koktaily, acidofilné mlieko) a varených jedál kašovitavej konzistencie, pripravovaných pasírovaním a mixovaním. Prehĺtanie drobných kúskov jedla uľahčí prídanie omáčky, jogurtu alebo masla. Ideálne je mäkké ovocie (banán, jablko, hruška), mliečne výrobky (jogurt, tvaroh, tavený syr, puding, zmrzlina), obilninové kaše, cestoviny, zeleninové pyré alebo zemiaková kaša.

Pokrmy i nápoje by sa mali podávať vychladené na izbovú teplotu. Počas jedla sa odporúča popíjať malé množstvá vody, obľúbené je sŕkanie pomocou slamky.

Pravidelná dezinfekcia ústnej dutiny znižuje počet potenciálnych patogénov a tým ju chráni pred bolestivou infekciou (zápalom ústnej dutiny). Vhodným prípravkom so širokospektrálnym účinkom je dezinfekčný roztok Betadine, ktorý sa pre výplachy úst používa riedený v pomere 1:10 a pri dlhodobom používaní 1:20. Betadine neobsahuje alkohol a nespôsobuje lokálne podráždenie preto jeho použitie je vhodné aj na sliznice.

V prípade veľmi intenzívnej bolesti ústnej dutiny pri prijímaní potravy je možné, po konzultácii s ošetrovateľom a na jeho predpis, pred každým jedlom vypláchnuť ústa niektorým z prípravkov, ktoré sliznicu dočasne znecitlivia.

AKO ULAHČIŤ JEDENIE PRI SUCHOSTI V ÚSTACH?

Nedostatočná tvorba slín u onkologických pacientok môže byť jedným zo závažných faktorov sťažujúcich príjem potravy. Tvorbu slín zvyšuje žutie žuvačiek a cmúľanie cukríkov. Nápomocné býva i pozvoľné rozpúšťanie kociek ľadu v ústach a veľmi časté popíjanie malých množstiev vody alebo zriedenej jablkovej šťavy. Úľavu môže priniesť aj pravidelná konzumácia malých množstiev mlieka alebo jogurtu.

Odporúča sa konzumácia kašovitých jedál neutrálnej chuti, ktoré nedráždia vysušenú sliznicu úst (podobne ako v prípade bolestivosti ústnej dutiny). Na lekárske predpis možno získať viaceré lieky podporujúce tvorbu slín alebo nahrádzajúce sliny.

AKO ZVLÁDNUŤ PROBLEMATICKÉ VYPRÁZDŇOVANIE ČRIEV?

Časté vyprázdňovanie vodnatej stolice (hnačka) a zriedkavé vyprázdňovanie stvrdnutej stolice spojené s bolesťou prípadne krvácaním (zápcha) sú pomerne časté komplikácie, ktoré môžu ohroziť celkový výživový stav onkologickej pacientky. Pri hnačke, najmä dlhotrvajúcej, hrozí okrem dehydratácie a straty minerálov hlavne celková podvýživa, nakoľko sa pri rýchlej pasáži črevom z potravy nestihnú do organizmu vstrebáť takmer žiadne živiny.

Potravinami prvej voľby pri hnačkách sú:

1. čerstvá mrkvová šťava alebo vývar z mrkvy
2. ryžový vývar, neskôr uvarená ryža zmixovaná s vlastným vývarom
3. surový banán

Neskôr sa podáva zemiaková kaša a mäsové vývary, ktoré sú bohaté na draslík, ktorý sa pri hnačkách vylučuje z organizmu vo zvýšenej miere. Mlieko a mliečne výrobky by sa pri hnačke nemali podávať, nakoľko problematické trávenie mliečného cukru, laktózy, môže byť jednou z príčin hnačky.

Počas hnačky je potrebné vyhnúť sa pokrmom zvyšujúcim pohyblivosť čriev – najmä potravinám s vyšším obsahom vlákniny (celozrnný chlieb a pečivo, surová zelenina, ovsené vločky), nápojom s obsahom kofeínu (káva, čaj, čokoláda) i žuvačkám a cukrovinkám obsahujúcim náhradné sladidlo sorbitol. Aj tuk je potrebné do stravy pridávať postupne v malých množstvách, nakoľko môže výrazne zvýšiť rýchlosť prechodu potravy črevom.

Zápcha (obstipácia) vzniká často ako vedľajší nežiaduci dôsledok užívania niektorých liekov. Spôsobuje, že hmota určená na vylúčenie z organizmu zostáva v čreve ešte niekoľko dní, pričom sa toxické látky spätne vstrebávajú do krvného obehu. Vnútorňá sliznica čreva sa postupne pokrýva vrstvou stvrdnutej stolice, čím sa výrazne sťažuje vstrebávanie výživných látok z potravy. Odhaduje sa, že organizmus človeka trpiaceho chronickou zápchou je schopný využiť len 15 – 20% prijatých živín.

Až 90% prípadov chronickej zápchy je možné vyliečiť zmenou životosprávy. Dôležité je dodržiavanie pitného režimu - dva až dva a pol litra vody alebo zriedených ovocných štiav denne. Mnohým ženám sa osvedčilo vypitie mierne teplej vody alebo ovocnej šťavy ráno, ihneď po prebudení. Inou, rokmi overenou metódou je skonzumovať ráno nalačno tri - štyri sušené slivky alebo figy namočené cez noc vo vode.

Najväčšiu pozornosť je však potrebné venovať zabezpečeniu stravy s vysokým obsahom vlákniny. Vláknina je nestráviteľná časť potravín rastlinného pôvodu. Hoci prechádza tráviacim traktom nedotknutá, jej najväčší význam spočíva v tom, že v čreve na seba viaže vodu, čím zväčšuje jej objem. Vláknina uľahčuje vyprázdňovanie aj tým, že urýchľuje pohyb čriev. Nachádza sa najmä v ovoci a zelenine, celozrnných obilninách, pšeničných otrubách a ovsených vločkách.

Pri zápchach sa treba každopádne vyhnúť potravinám s obštipačným účinkom ako sú sladkosti, čokoláda, čierny čaj a syry, ale i potravinám, ktoré spôsobujú plynatosť (strukoviny, kapusta, kel, karfiol, uhorky). Pri odstraňovaní zápchy zohráva významnú úlohu aj pravidelný pohyb a fyzická aktivita. Užívanie preháňadiel by nemalo byť svojvoľné, bez konzultácie s ošetroujúcim lekárom.

TEKUTÁ STRAVA

ČERSTVÁ JABLKOVÁ ŠŤAVA **(1 PORCIA, 1 PORCIA = 230 KCAL)**

2 veľké jablká

Umyté jablká zbavíme jaderníkov a neolúpané ich nakrájame na osminky, ktoré postupne vkladáme do elektrického odšťavovača. Získanú šťavu riedime v pomere 1:1 vodou a ihneď podávame. Šťavu je možné pripraviť aj bez odšťavovača – ošúpané jablká nastrúhame na čo najjemnejšom strúhadle, vzniknutú jablkovú kašu položíme na väčší štvorec čistej gázy, spojíme protifaľhlé konce štvorca a postupne vytlačíme šťavu.

ČERSTVÁ HROZNOVÁ ŠŤAVA **(1 PORCIA, 1 PORCIA = 300 KCAL)**

300 g hrozna

Umyté bobule hrozna postupne vkladáme do elektrického odšťavovača. Získanú šťavu riedime v pomere 1:1 vodou a ihneď podávame. Šťavu je možné pripraviť aj bez odšťavovača – bobule vložíme do mixéra a pridáme pol šálky vody. Mixujeme krátko (8-10 sekúnd), lebo pri dlhšom mixovaní by sa rozdrvili aj kôstky a šťava by bola horká. Obsah mixéra potom precedíme cez husté sitko, získanú šťavu pred podávaním už vodou neriedime.

ČERSTVÁ ANANÁSOVÁ ŠŤAVA **(1 PORCIA, 1 PORCIA = 280 KCAL)**

polovica čerstvého ananásu

Umytý ananás zbavíme listov odkrojením vrchnej časti, olúpeme ho a prekrájame pozdĺžne na polovicu. Olúpaný ananás pokrájame na väčšie kocky, pričom vylúčime tvrdú dreň v strede plodu. Kocky postupne vkladáme do elektrického odšťavovača, získanú šťavu riedime v pomere 1:1 vodou a ihneď podávame. Šťavu je možné pripraviť aj bez odšťavovača – kocky vložíme do mixéra a pridáme pol šálky vody. Mixujeme dve – tri minúty, kým nie je zmes hladká. Obsah mixéra potom precedíme cez husté sitko, získanú šťavu pred podávaním už vodou neriedime.

ČERSTVÁ MRKVOVÁ ŠŤAVA **(1 PORCIA, 1 PORCIA = 125 KCAL)**

dve veľké mrkvy

Umytú a očistenú mrkvu (ideálna je karotka) pokrájame na hrubšie kolieska, ktoré postupne vkladáme do elektrického odšťavovača. Získanú šťavu riedime v pomere 1:1 vodou a ihneď podávame. Šťavu je možné pripraviť aj bez odšťavovača – mrkvu najemno nastrúhame, vzniknutú masu položíme na väčší štvorec čistej gázy, spojíme protifaľhlé konce štvorca a postupne vytlačíme šťavu.

ČERSTVÁ KAPUSTOVÁ ŠŤAVA **(1 PORCIA, 1 PORCIA = 80 KCAL)**

300 g surovej bielej kapusty

Umytú a očistenú kapustu pokrájame na menšie kúsky, ktoré postupne vkladáme do elektrického odšťavovača. Získanú šťavu riedime v pomere 1:1 vodou a ihneď podávame.

ČERSTVÁ ZELENINOVÁ ŠŤAVA **(1 PORCIA, 1 PORCIA = 90 KCAL)**

2 mrkvy, 1 malý zeler, 1 malá cvikla, 1 malý zemiak

Umytú a očistenú zeleninu pokrájame na menšie kúsky, ktoré postupne vkladáme do elektrického odšťavovača. Získanú šťavu riedime v pomere 1:1 vodou a ihneď podávame.

KOKTAIL Z KEŠU ORECHOV
(2 PORCIE, 1 PORCIA = 590 KCAL)

1 šálka kešu orechov, 2 šálky vody, 1 ČL medu

Vopred namočené orechy zmixujeme s vodou na hladký krém. Podávame ako koktail alebo vysoko kalorickú omáčku na zeleninové či mäsité jedlá.

MANDĽOVÝ KOKTAIL
(2 PORCIE, 1 PORCIA = 680 KCAL)

1 šálka olúpaných mandlí, 1 banán, 2 šálky vody, 1 ČL medu

Vopred namočené mandle mixujeme s vodou asi 3 minúty. Pridáme banán a mixujeme ďalšiu minútu. Podávame ako koktail alebo vysoko kalorickú omáčku na zeleninové či mäsité jedlá.

ZMRZLINOVÝ KOKTAIL
(1 PORCIA, 1 PORCIA = 200 KCAL)

250 ml plnotučného mlieka, 2 PL práškového mlieka, 2 kôpky zmrzliny

Plnotučné mlieko zmixujeme s práškovým mliekom a so zmrzlinou. Ihneď podávame so slankou.

ACIDOFILNÝ KOKTAIL
(1 PORCIA, 1 PORCIA = 120 KCAL)

150 ml acidofilného mlieka, 100 ml smotanového jogurtu, 1 PL čerstvých alebo sušených bylínok

Všetky prísady dôkladne premiešame a ihneď podávame. Podľa chuti možno pridať soľ alebo med.

MARHUĽOVÉ MLIEKO
(1 PORCIA, 1 PORCIA = 200 KCAL)

200 ml plnotučného mlieka, 2 PL marhuľového džemu

Obe suroviny zmixujeme a ihneď podávame. Použitím vychladeného mlieka získame chladený nápoj, vhodný na popíjanie slankou.

MRAZENÁ OVOCNÁ DREŇ
(1 PORCIA, 1 PORCIA = 220 KCAL)

200 ml čerstvo vytlačenej pomarančovej šťavy, 10 jahôd

Jahody zmixujeme so šťavou, vzniknutú dreň vlejeme do vhodnej nádoby a vložíme do mrazničky. Pred podávaním necháme rozmraziť do polotuhej konzistencie.

KAŠOVITÁ STRAVA

BANÁNOVO-DATLOVÝ KRÉM
(2 PORCIE, 1 PORCIA = 230 KCAL)

2 banány, 10 odkôstkovaných sušených datlí a 1,5 šálky ovocného čaju

Umyté datle môžeme vopred namočiť na 2-3 hodiny do čaju, potom všetky suroviny vložíme do mixéra a mixujeme, kým nezískame hladký krém. Môžeme ho podávať ako koktail alebo výdatnú ovocnú omáčku na obilninové kaše či ovocné šaláty.

BANÁNOVÝ TVAROH
(2 PORCIE, 1 PORCIA = 310 KCAL)

250 g jemného tučného tvarohu, ½ šálky mlieka, 2 PL tuhému medu, 1 vanilkový cukor, 50 g hrozienok a 2 banány

Banány popučíme vo väčšej miske vidličkou, zmiešame ich s medom a postupne pridáme všetky ostatné suroviny. Hotovú penu môžeme podávať s piškótami, keksíkmi alebo kúskami sušeného ovocia.

OVSENÁ KAŠA S HROZIENKAMI
(2 PORCIE, 1 PORCIA = 450 KCAL)

1 šálka ovsených vločiek, ¼ ČL soli, 1 šálka mlieka, 2 PL medu, ½ šálky hrozienok

Prebraté a vopred namočené ovsené vločky varíme v osolenej vode asi 10–15 minút za stáleho miešania. Uvarené vločky zmiešame s mliekom, medom a hrozienkami (podľa chuti môžeme pridať iný druh sušeného ovocia) a podávame teplé.

SLADKÉ PŠENO
(2 PORCIE, 1 PORCIA = 420 KCAL)

1 šálka pšena (lúpaného prosa), 1 PL oleja, 2 PL masla, 1 šálka mlieka, 2 PL medu, 8 sušených datlí a štipka soli

Datle odkôstkujeme a pokrájame na drobno. Sparené pšeno uvaríme s dvoma šálkami vody, štipkou soli a lyžicou oleja do mäkka. Teplé uvarené pšeno zmixujeme s mliekom, medom a datľami na hladký krém, ktorý rozdelíme do dvoch misiek. Každú porciu ozdobíme lyžicou masla.

RYŽOVÁ KAŠA
(2 PORCIE, 1 PORCIA = 380 KCAL)

1 šálka ryže, 1 šálka mlieka, 2 PL medu, 2 PL masla, 1 banán, štipka soli

Prebratú a premytú ryžu uvaríme v dvoch šálkach osolenej vody do mäkka. Uvarenú teplú ryžu zmixujeme s teplým mliekom, banánom a medom na hladký krém, ktorý rozdelíme do dvoch misiek. Každú porciu ozdobíme lyžicou masla.

AVOKÁDOVÁ PENA

(3 PORCIE, 1 PORCIA = 660 KCAL)

1 zrelé avokádo, 100 g pistácií alebo iných orieškov, ½ šálky majonézy, 1 PL masla a 1 PL citrónovej šťavy

Oriešky zomelieme, avokádo pozdĺžne rozkrojíme, dužinu vyberieme lyžičkou do misky a vidličkou ju roztláčime. K avokádu pridáme najprv citrónovú šťavu, potom oriešky a nakoniec majonézu. Vymiešame a necháme stáť hodinu v chladničke. Podávame so slanými keksami alebo celozrnným pečivom.

PARADAJKOVÁ POLIEVKA

(2 PORCIE, 1 PORCIA = 240 KCAL)

4 veľké mäsité paradajky, 1 šalátová uhorka, 1 malá cibuľa, strúčik cesnaku, 300 ml paradajkovej šťavy, lyžička oregana, soľ

Paradajky ponoríme na 5 sekúnd do vriacej vody, ochladíme ich a ošúpeme. Uhorku ošúpeme a spolu s paradajkami nakrájame na kúsky. Cibuľu a cesnak nakrájame nadrobno. Všetku zeleninu zmixujeme spolu s paradajkovou šťavou, v prípade potreby zmixovanú zmes prelejeme cez redšie sitko, aby sme získali hladký krém. Hotovú polievku ochutíme oreganom a soľou, pred podávaním ju necháme vychladiť v chladničke.

CUKETOVÁ POLIEVKA

(2 PORCIE, 1 PORCIA = 310 KCAL)

2 šálky cukety alebo tekvice nakrájanej na kocky, 2 veľké zemiaky, 4 PL oleja, soľ a ½ ČL muškátového orieška

Cuketu udusíme spolu s nadrobno nakrájanými zemiakmi v malom množstve vody alebo zeleninového vývaru. Udušenú zeleninu necháme trochu vychladnúť a potom ju zmixujeme s olejom, soľou a muškátovým orieškom na hladký krém. Hotovú polievku pred podávaním mierne ohrejeme, ale nevaríme.

HOLANDSKÁ SYROVÁ POLIEVKA

(2 PORCIE, 1 PORCIA = 680 KCAL)

2 šálky kuracieho vývaru, 2 vajcia, 3 PL šľahačkovej smotany, 100 g tvrdého syra, soľ, strúhaný muškátový oriešok a petržlenová vňať

Vývar uvedieme do varu. Z vajec, smotany a syra vymiešame hladkú zmes, ktorú pomaly vmiešavame do vývaru. Ochutíme soľou a muškátovým orieškom, ozdobíme petržlenovou vňaťou a hneď podávame.

KRÉMOVÁ KURACIA POLIEVKA

(2 PORCIE, 1 PORCIA = 500 KCAL)

400 ml kuracieho vývaru, 1 šálka vareného kuracieho mäsa nakrájaného na kúsky, 1 šálka uvarenej zeleniny z polievky, 1 žltok, ¼ šálky šľahačkovej smotany, soľ a petržlenová vňať

Vývar necháme zovrieť, pridáme doň mäso a zeleninu a dôkladne premiešame. Hotovú polievku zjemníme smotanou, v ktorej sme vyšľahali žltok. Podávame ozdobené petržlenovou vňaťou.

ZELENINOVÉ PYRÉ

(1 PORCIA, 1 PORCIA = 270 KCAL)

2 mrkvy, 1 zemiak, 1 malý zeler, 2 ružičky karfiolu, 1 šálka mlieka, soľ

Zeleninu nakrájanú na približne rovnaké kúsky uvaríme v pare do mäkka a ešte teplú zmixujeme s mliekom. Dochutíme soľou, prípadne bylinkami podľa chuti.

ZEMIAKOVÁ KAŠA

(1 PORCIA, 1 PORCIA = 340 KCAL)

2 veľké zemiaky, PL masla, 1 šálka mlieka, soľ

Zemiaky uvaríme v šupke, ochladíme, ošúpeme a nastrúhame na jemno. Pridáme horúce mlieko, soľ, maslo a vymiešame na hladkú kašu.

HRACHOVÁ KAŠA

(2 PORCIE, 1 PORCIA = 360 KCAL)

150 g lúpaného hrachu, 1 strúčik cesnaku, 50 g masla a soľ

Hrach uvaríme do mäkka a zmixujeme na hladký krém. Do zmixovanej hrachovej kaše vmiešame maslo a rozdelíme ju na tanieri. Podávame teplé.

MALÉ PORCIE S MNOŽSTVOM ENERGIE

SUPER SLADKÝ CHLEBÍČEK

(2 PORCIE, 1 PORCIA = 470 KCAL)

2 veľké krajce tmavého chleba, 50 g masla, 3 PL marhuľového alebo iného džemu, 4 sušené datle

Datle umyjeme, osušíme, odkôstujeme a pokrájame nadrobno. Pokrájané datle vmiešame do džemu. Chleby natrieme maslom a sladkým „super džemom“.

ORIEŠKOVÉ ROŽKY

(2 PORCIE, 1 PORCIA = 530 KCAL)

2 celozrnné rožky, 50 g masla, 6 PL pomletých orechov, 3 PL tuhého medu, 2 PL hrozienok

Orechy vymiešame s medom na primerane hustú nátierku (hustota závisí od tuhosti medu). Rožky pozdĺžne prerežeme, natrieme maslom a orechovou nátierkou. Povrch posypeme hrozienkami.

AVOKÁDOVÁ ŽEMLE

(2 PORCIE, 1 PORCIA = 530 KCAL)

2 celozrnné žemle, 1 zrelé avokádo, 100 g mäkkého taveného syra, šťava z polovice citróna, ½ šálky mladej jarnej cibulky nasekanej na drobno, 1 paradajka a soľ

Žemle aj avokádo prerežeme pozdĺžne na dve polovice. Dužinu avokáda vyberieme lyžicou a v hlbokom tanieri ju vidličkou roztláčime. K avokádu pridáme syr s citrónovou šťavou a vidličkou ich spracujeme na hladkú hmotu. Na koniec vmiešame nadrobno posekanú cibuľku a soľ. Takto získanou nátiarkou natrieme polovice žemle a ozdobíme ich kolieskami paradajky.

PARADAJKOVÉ CHLEBÍČKY

(4 PORCIE, 1 PORCIA = 410 KCAL)

4 grahamové rožky, 4 vajcia, ½ šálky mlieka, 7 paradajok, 8 PL oleja, ¼ ČL soli, ¼ ČL bazalky, 6 PL strúhaného syra

Paradajky ponoríme na pol minúty do vriacej vody, ošúpeme ich, zbavíme jadierok a dužinu nakrájame na drobno. Pridáme bazalku, soľ, syr a 2 PL oleja. Osolené vajčka vyšľaháme s mliekom. Rožky pokrájame na kolieska, každé namočíme do vaječnej zmesi a z oboch strán vypražíme na oleji. Na opražené kolieska položíme kôpku paradajkovej zmesi a hneď podávame.

ZELENINOVÁ NÁTIERKA

(2 PORCIE, 1 PORCIA = 220 KCAL)

1 šálka uvareného pšena, 1 šálka mlieka, pol šálky zeleniny uvarenej v pare (mrkva, zeler, karfiol, brokolica - jednotlivito alebo v zmesi), 4 PL strúhaného syra, soľ, drvená rasca

Všetky suroviny spolu zmixujeme na hladký krém (v prípade potreby môžeme priliať zeleninový vývar alebo prevarenú vodu). Hotovú nátiarku uloženú v uzavretej nádobe môžeme skladovať v chladničke 2-3 dni.

CHRUMKAVÉ MÜSLI

(2 PORCIE, 1 PORCIA = 560 KCAL)

6 PL ovsených vločiek, 1 jablko, 2 banány, 10 vlašských orechov, 6 sušených datlí, 1 šálka šľahačkovej smotany, 2 PL tuhého medu

Jablko nastrúhame, orechy nasekáme a odkôstkované datle nakrájame nadrobno. Smotanu vyšľaháme s medom do tuha a vmiešame do nej ovsené vločky. Banány popučíme vidličkou a vmiešame do hotovej šľahačky spolu s jablkami, orechami a datľami. Podávame so sušienkami.

SÝTY OVOCNÝ ŠALÁT

(2 PORCIE, 1 PORCIA = 480 KCAL)

8 sušených datlí, 4 mandarínky, 2 banány, 1 šálka šľahačkovej smotany, 2 PL tuhého medu

Smotanu vyšľaháme s medom do tuha. Datle odkôstkujeme a nakrájame nadrobno. Mandarínky olúpeme a rozdelíme na mesiačky. Banány popučíme vidličkou a vmiešame do hotovej šľahačky spolu s datľami a mandarínkami. Môžeme podávať so sušienkami.

CHRUMKAVÝ ŠALÁT

(2 PORCIE, 1 PORCIA = 520 KCAL)

1 šálka najemno nastrúhanej mrkvy, 1 šálka najemno nastrúhaného zeleru, 2 pevné banány, ½ šálky slnečnicových semien, 3 PL oleja, 2 PL pomarančovej šťavy, soľ

Vo väčšej miske zmiešame nastrúhanú mrkvu a zeler, banán nakrájaný na kolieska a nasucho opražené slnečnicové semienka. Osolíme, pokvapkáme olejom a pomarančovou šťavou a dôkladne premiešame. Môžeme podávať na šalátovom liste s celozrnným pečivom.

ŠŤAVNATÝ MRKVOVÝ ŠALÁT

(2 PORCIE, 1 PORCIA = 480 KCAL)

400 g mrkvy, 4 PL strúhaného kokosu, 2 šálky zaváraného alebo čerstvého ananásu, 2 PL medu, 50 g hrozienok a šťava z 1 citróna

Mrkvu nastrúhame najemno, ananás nakrájame na malé kúsky a citrónovú šťavu zmiešame s medom. Všetky suroviny spolu zmiešame v mise. Môžeme ihneď podávať alebo uložiť šalát do chladničky.

OVOCNÝ KURACÍ ŠALÁT

(2 PORCIE, 1 PORCIA = 380 KCAL)

1 šálka uvarených kuracích alebo morčacích prs nakrájaných na rezance, 1 šálka jablák nakrájaných na kocky, 1 pomaranč, ¼ šálky vopred namočených hrozienok, ¼ šálky vlašských orechov, ½ šálky bieleho jogurtu, soľ a 1 ČL horčice

Mäso, jablká, orechy a hrozienka premiešame so šťavou z pomaranča a necháme stáť aspoň 2 hodiny, aby sa chute navzájom premiešali. Jogurt zmiešame so soľou a horčicou. Hotový nálev vylejeme na šalát, zľahka premiešame a podávame.

CHRUMKAVÉ GULÔČKY

(30 KÚSKOV, 5 KÚSKOV = 400 KCAL)

100 g tekvicových semienok, 100 g slnečnicových semien, 100 g sezamu, lyžička ľanových semienok, 175 g sušených marhúl, 50 g sušených odkôstkovaných datlí a sezam alebo strúhaný kokos na obalovanie, ovocná šťava

Semienka pomelieme na mlynčeku na mak, sušené ovocie na mäsovom mlynčeku a všetky suroviny zmiešame (na spracovanie surovín môžeme použiť aj kuchynský robot). Ak je zmes veľmi suchá, pridáme po troškách ovocnú šťavu. Zo získaného „cesta“ tvarujeme gulôčky, ktoré podľa chuti obalujeme v sezame alebo strúhanom kokose. Uskladňujeme v chladničke. Chuť gulôčok môžeme meniť použitím iných semienok a ovocia, prípadne pridaním orieškov a korenín – škoric, vanilky alebo kardamónu.

PLNENÉ SLIVKY

(30 KUSOV, 5 KUSOV = 430 KCAL)

30 ks sušených sliviek, 30 ks mandlí, zvyšok čokoládovej polevy

Odkôstkované slivky umyjeme, usušíme a do každej vložíme olúpanú mandľu. Plnené slivky postupne namáčame do horúcej čokoládovej polevy a necháme vychladnúť.

ORIEŠKOVÁ ZMES

(10 PORCIÍ, 1 PORCIA = 350 KCAL)

1 šálka hrozienok, 1 šálka vlašských orechov, ¾ šálky kešu orechov, ¾ šálky arašidov, ¾ šálky strúhaného kokosu, ¾ šálky nahrubo postrúhanej čokolády

Všetky prísady dôkladne spolu premiešame a uložíme vo vzduchotesne uzavretej nádobe v chladničke. Podávame samostatne ako výdatnú zdravú maškrtu.

SYROVÉ ORIEŠKY

(2 PORCIE, 1 PORCIA = 420 KCAL)

½ šálky lúpaných mandlí, ½ šálky kešu orechov, 2 PL oleja, 2 PL strúhaného syra, 1 PL sezamových semien, ½ ČL drvenej rasce, ½ ČL soli a ½ ČL sladkej alebo pálivej papriky

Na rozohriatom oleji zľahka pražíme najprv mandle (približne minútu), potom pridáme kešu orechy a po ďalšej minúte sezamové semienka a koreniny. Za stáleho miešania pražíme ešte dve minúty alebo pokiaľ sa vôňa korenín nevoľní. Orieškovú zmes vysypeme do misky, posypeme strúhaným syrom a jemne premiešame. Podávame vychladené.

VÝDATNÉ HLAVNÉ JEDLÁ

ZAPEKANÉ PESTRÉ KURČA

(2 PORCIE, 1 PORCIA = 650 KCAL)

1,5 šálky uvareného kuracieho mäsa nakrájaného na malé kúsky, 1,5 šálky uvarenej ryže, 1/2 šálky uvarenej zeleniny z polievky, 1 šálka šľahačkovej smotany, ½ šálky strúhaného syra, 2 PL oleja, soľ a korenie podľa chuti

Kuracinu, ryžu, zeleninu, smotanu, soľ a korenie dôkladne premiešame a vložíme do olejom potretého pekáča. Povrch zmesi posypeme syrom a necháme zapiect. Podávame so zeleninovým šalátom.

PSTRUH V ORECHOVOM KABÁTIKU

(4 PORCIE, 1 PORCIA = 630 KCAL)

600 g očisteného vypitvaného pstruha, 120 g najemno nasekaných vlašských orechov, 80 g strúhanky, 100 g masla, 100 g nastrúhaného tvrdého syra, prelisovaný strúčik cesnaku, štipka soli

Pstruha rozdelíme na štyri rovnaké porcie. Olej rozohrejeme v malom pekáči. Všetky suroviny okrem mäsa dôkladne zmiešame. Získame tak orechovo syrovú hmotu, ktorou potrieme jednotlivé porcie pstruha, vložíme ich do rozohriateho oleja dáme do vyhriatej rúry. V priebehu pečenia mäso neobraciame, v prípade potreby jemne podlejeme vývarom alebo vodou. Podávame hneď po upečení doplnené zeleninovým šalátom a dusenými zemiakmi.

KOKOSOVÉ TOFU

(4 PORCIE, 1 PORCIA = 280 KCAL)

400 g bieleho tofu, 500 g paradajkového pretlaku, 1 šálka strúhaného kokosu, 2 PL oleja, 1 šálka mlieka, 2 strúčiky cesnaku, 2 ČL oregana a soľ

Paradajkový pretlak zmiešame s mliekom, olejom, kokosom, prelisovaným cesnakom, soľou a oreganom. Tofu nakrájame na kocky a vmiešame do hotovej omáčky. Necháme odležať v chladničke aspoň dve hodiny. Pred podávaním ohrejeme, podávame s ryžou.

PROVENSÁLSKE CESTOVINY

(3 PORCIE, 1 PORCIA = 560 KCAL)

300 g cestovín (špagiet, makarónov, vretienok, mušlí alebo mašličiek), ¼ šálky masla, ¼ šálky šľahačkovej smotany, ¼ šálky strúhaného syra, 2 ČL sušeného mlieka, soľ a 1 ČL provensálskych bylínok

Cestoviny uvaríme v slanej vode podľa návodu. V panvici rozpustíme maslo, pridáme smotanu, syr, sušené mlieko, soľ a bylinky. Miešame, pokiaľ sa syr celkom nerozpustí. Do hotovej omáčky vmiešame uvarené cestoviny a ihneď podávame.

CESTOVINY S TUNIAKOM

(2 PORCIE, 1 PORCIA = 625 KCAL)

200 g cestovín (špagiet, makarónov, vretienok, mušlí alebo mašličiek), 3 PL oleja, ½ šálky paradajkového pretlaku, ½ šálky šľahačkovej smotany, 100 g tuniaka z konzervy, 2 PL olív

Paradajkový pretlak ohrejeme na 1 PL oleja a zmiešame so smotanou. Získanú omáčku udržiavame v teple. Tuniak a olivy nakrájame na kúsky. Uvarené cestoviny za horúca premiešame s 2 PL oleja, pridáme tuniaka, olivy a nakoniec prelejeme omáčkou. Ihneď podávame.

ZELENÁ RYŽA

(4 PORCIE, 1 PORCIA = 640 KCAL)

2 šálky ryže, 300 g mrazeného špenátu, 200 g tofu, 1 cibuľa, 1 strúčik cesnaku, ½ šálky strúhaného tvrdého syra, 3 PL oleja, 3 PL masla, soľ

Ryžu uvaríme do mäkka a tofu nastrúhame najemno. V hlbšej panvici rozpustíme maslo s olejom, pridáme nadrobno nakrájanú cibuľu a pražíme 3-4 minúty. Pridáme rozmrazený špenát, soľ s prelisovaným strúčikom cesnaku a miešame ďalšie 2-3 minúty. Do hotovej špenátovej zmesi vmiešame uvarenú ryžu spolu a nastrúhaným tofu a dôkladne zmes premiešame. Podávame teplé, posypané strúhaným syrom ako samostatné jedlo alebo prílohu k mäsitým jedlám.

FAZULOVÝ ŠALÁT

(4 PORCIE, 1 PORCIA = 720 KCAL)

300 g fazule, 200 g kukurice, 200 g lahôdkového tofu, 1 šálka nasekaného póru, ½ šálky bieleho jogurtu, 4 PL oleja, ¼ ČL soli, ¼ ČL zázvoru a 2 paradajky

Fazuľu a kukuricu uvaríme osobitne do mäkka. Pór mierne opražíme v hlbšej panvici na oleji, pridáme tofu nakrájané na kocky, soľ s korením a miešame 3-4 minúty, kým sa tofu prehreje. Do hrnca vložíme uvarenú fazuľu s kukuricou a dôkladne premiešame. Necháme mierne vychladnúť a vmiešame jogurt. Podávame so zemiakmi alebo chlebom ozdobené paradajkami.

CUKETOVÁ ŠOŠOVICA

(4 PORCIE, 1 PORCIA = 320 KCAL)

400 g šošovice, 200 g cukety, 200 g údeného tofu, 4 PL oleja, 2 PL hladkej múky, 1 šálka mlieka, bobkový list, majoránka, soľ

Vopred namočenú šošovicu uvaríme spolu s cuketou nakrájanou na malé kocky a bobkovým listom. Z oleja a múky pripravíme zápražku, ktorou uvarenú šošovicu zahustíme. Pridáme mlieko a na kocky nakrájané tofu, zohrejeme a podávame s krajcom tmavého chleba.

KARÍ ZELENINA

(4 PORCIE, 1 PORCIA = 350 KCAL)

4 ružičky karfiolu, 2 malé cukety, 2 mrkvy, 1 zemiak, 1 cibuľa, 2 strúčiky cesnaku, 5 paradajok, 2 šálky varenej fazule, 6 PL oleja, 2 ČL karí korenia, 1 ČL rasce, 1 šálka jogurtu, soľ

V hrnci zohrejeme olej a na ňom cibuľu nakrájanú na plátky opečieme do ružova. Pridáme karí korenie, rascu a prelisovaný cesnak a pražíme spolu nie dlhšie ako minútu. Vsypeme paradajky pokrúpané na drobno, dôkladne premiešame a necháme dusiť pri miernej teplote. Medzi tým pokrúpané mrkvu, cuketu a zemiak. Všetku zeleninu spolu s fazuľou pridáme do hrnca, premiešame a dusíme, až kým mrkva nezmäkne. Do hotového jedla vmiešame jogurt a podávame ho s ryžou.

OVSENÉ PLACKY

(3 PORCIE, 1 PORCIA = 560 KCAL)

200 g ovsených vločiek, 100 g mrazeného špenátu, 4 celé vajčička, 100 g tvrdého syra, 2 strúčiky cesnaku, 10 PL oleja a soľ

Do väčšej misky nasypeme ovsené vločky a zalejeme ich vodou asi tri hodiny pred plánovaným pečením pláčiek. Špenát rozmrazíme a necháme ho na sitku odkvapať. Potom ho zmiešame s roztlačenými strúčikmi cesnaku a soľou. Prebytočnú vodu z vločiek zlejeme, pridáme špenát s cesnakom, celé vajčica a syr. Z týchto prísad vymiešame husté cesto. Malé kôpky cesta kladíme lyžicou do panvice s horúcim olejom a roztlačáme ich na tenké placky. Opečené z oboch strán do zlatista podávame teplé alebo studené.

JABLKOVÉ PALACINKY

(4 PORCIE, 1 PORCIA = 730 KCAL)

400 ml plnotučného mlieka, 4 vajcia, 100 g hladkej múky, 100 g jemných ovsených vločiek, 3 jablká, štipka soli, 1 vanilkový cukor, ½ prášku do pečiva, 6 PL oleja, 200 g mletých orechov, 100 g práškového cukru

Jablká olúpeme, zbavíme jadrovníkov a postrúhame. Z osolených vajec, múky, prášku do pečiva, mlieka a ovsených vločiek vymiešame hladké palacinkové cesto. Pridáme vanilkový cukor a nastrúhané jablká. Z hotového cesta pečieme na oleji hrubšie palacinky. Z orechov, cukru a 2-3 PL horúcej vody vymiešame plnku, ktorou naplníme upečené palacinky.

1. Augustin LS, Gallus S, Bosetti C, Levi F, Negri E, Franceschi S, Dal Maso L, Jenkins DJ, Kendall CW, La Vecchia C: **Glycemic index and glycemic load in endometrial cancer.** *Int J Cancer* 2003 (a), **105**:404-407.
2. Augustin LS, Gallus S, Franceschi S, Negri E, Jenkins DJ, Kendall CW, Dal Maso L, Talamini R, La Vecchia C: **Glycemic index and load and risk of upper aero-digestive tract neoplasia.** *Cancer Causes Control* 2003 (b), **14**:657-662.
3. Augustin LS, Polesel J, Bosetti C, Kendall CW, La Vecchia C, Parpinel M, Conti E, Montella M, Franceschi S, Jenkins DJ, Dal Maso L: **Dietary glycemic index, glycemic load and ovarian cancer risk: a case-control study in Italy.** *Ann Oncol* 2003 (c), **14**:78-84.
4. Augustin LS, Gallus S, Negri E, La Vecchia C: **Glycemic index, glycemic load and risk of gastric cancer.** *Ann Oncol* 2004, **15**:581-584.
5. Bagga D, Anders KH, Wang HJ, Glaspy JA: **Long-chain n-3-to-n-6 polyunsaturated fatty acid ratios in breast adipose tissue from women with and without breast cancer.** *Nutr Cancer* 2002, **42**:180-185.
6. Block G, Patterson B, Subar A: **Fruit, vegetables, and cancer prevention: a review of the epidemiological evidence.** *Nutr Cancer* 1992, **18**:1-29.
7. Calle EE, Rodriguez C, Walker-Thurmond K, Thun MJ: **Overweight, obesity, and mortality from cancer in a prospectively studied cohort of U.S. adults.** *N Engl J Med* 2003, **348**:1625-1638.
8. Duffield-Lillico AJ, Reid ME, Turnbull BW, Combs GF Jr, Slate EH, Fischbach LA, Marshall JR, Clark LC: **Baseline characteristics and the effect of selenium supplementation on cancer incidence in a randomized clinical trial: a summary report of the Nutritional Prevention of Cancer Trial.** *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2002, **11**:630-639.
9. Fowke JH, Chung FL, Jin F, Qi D, Cai Q, Conaway C, Cheng JR, Shu XO, Gao YT, Zheng W: **Urinary isothiocyanate levels, brassica, and human breast cancer.** *Cancer Res* 2003, **63**:3980-3986.
10. Franceschi S, Dal Maso L, Augustin L, Negri E, Parpinel M, Boyle P, Jenkins DJ, La Vecchia C: **Dietary glycemic load and colorectal cancer risk.** *Ann Oncol* 2001, **12**:173-178.
11. Goodstine SL, Zheng T, Holford TR, Ward BA, Carter D, Owens PH, Mayne ST: **Dietary (n-3)/(n-6) fatty acid ratio: possible relationship to premenopausal but not postmenopausal breast cancer risk in U.S. women.** *J Nutr* 2003, **133**:1409-1414.
12. Hirayama K, Rafter J: **The role of probiotic bacteria in cancer prevention.** *Microbes and Infections* 2000, **6**: 681-686.
13. Holmes MD, Liu S, Hankinson SE, Colditz GA, Hunter DJ, Willett WC: **Dietary carbohydrates, fiber, and breast cancer risk.** *Am J Epidemiol* 2004, **159**:732-739.
14. Kolonel LN, Hankin JH, Whittemore AS, Wu AH, Gallagher RP, Wilkens LR, John EM, Howe GR, Dreon DM, West DW, Paffenbarger RS Jr: **Vegetables, fruits, legumes and prostate cancer: a multiethnic case-control study.** *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev* 2000, **9**:795-804.
15. Marjorie GB, Jeffcoat AR, Bloendon LT: **Clinical characteristic and pharmacokinetics of purified soya isoflavones: single-dose administration to healthy men.** *Am J Clin Nutr* 2002, **75**: 126-136.
16. Norat T, Lukanova A, Ferrari P, Riboli E: **Meat consumption and colorectal cancer risk: dose-response meta-analysis of epidemiological studies.** *Int J Cancer* 2002, **98**:241-256.
17. Sarkar D, Sharma A, Talukder G: **Chlorophyll and chlorophyllin as modifiers of genotoxic effects.** *Mutat Res* 1994, **318**:239-247.
18. Schuurman AG, Goldbohm RA, Brants HA, van den Brandt PA: **A prospective cohort study on intake of retinol, vitamins C and E, and carotenoids and prostate cancer risk (Netherlands).** *Cancer Causes Control* 2002, **13**:573-582.
19. Slattery ML, Boucher KM, Caan BJ, Potter JD, Ma KN: **Eating patterns and risk of colon cancer.** *Am J Epidemiol* 1998, **148**:4-16.
20. Steinmetz KA, Potter JD: **Vegetables, fruit, and cancer prevention: a review.** *J Am Diet Assoc* 1996, **96**:1027-1039.