



Chléb s tuňákovou pomazánkou. Okurka.

Ingredience (1 porce)

- ✓ 120 g kmínový chléb
- ✓ 30 g tuňák ve vlastní šťávě
- ✓ 20 g jarní cibulka
- ✓ 20 g změkklé máslo
- ✓ 2 g pepř
- ✓ 70 g okurka na obložení

Postup

Z tuňáka slijeme šťávu, cibulku nakrájíme na jemno a společně s ostatními surovinami dáme do mísy, kde je důkladně promícháme a dochutíme pepřem.

Tuňáková pomazánka

Tuňáková pomazánka je vhodnou a rychlou variantou večere, bohatou na kvalitní bílkoviny a omega 3 nenasycené mastné kyseliny.

Na jaké pečivo si mám tuňákovou pomazánku namazat, pokud jsem dialyzovaný pacient?

Pro dialyzovaného pacienta je vhodné běžné pečivo, např. rohlíky, veka, bagety, housky, chléb pšenično - žitný, pšeničný a toustový. Pečivo se semínky, oříšky, vločkami, také celozrnné a pohankové pečivo obsahují vysoké množství draslíku a fosforu. Proto je při výběru nutné znát svoji hladinu těchto látek v krvi. Raději se vždy poraďte s lékařem nebo nutriční terapeutkou.

Nutriční hodnoty

Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky
2 102 kJ	16,0 g	67 g	21,6 g
Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
413 mg	71 mg	238 mg	712 mg

Obecné rady nutričního terapeuta pro dialyzovaného diabetika

- Nutná je pravidelná kontrola krevního cukru s cílem udržení normálních hodnot.
- Pro udržení normálních hodnot krevního cukru napomáhá pravidelná strava 5x denně v 2-3 hodinových intervalech.
- Omezte ve stravě jednoduché sacharidy, např. řepný či třtinový cukr, med. (POZOR!!! zdrojem jednoduchých sacharidů jsou sladkosti, koláče, sušenky, bonbóny a čokoláda.)
- Dodržujte pitný režim dle doporučení lékaře, nezařazujte slazené nápoje a džusy.
- Důležitý je příjem vlákniny, která vyvolává pocit nasycení, což ocení především pacienti, kteří chtějí snížit svoji tělesnou hmotnost. Doporučený denní příjem vlákniny: 25-30g /den. Preferujte především zeleninu s nízkým obsahem draslíku, např. ledový salát, čekanka, hlávkový salát, salátová okurka, čínské zelí, sterilované okurky či sterilovaný hrášek.
- V jídelníčku omezte ovoce s vysokým zdrojem draslíku a jednoduchých sacharidů, např. banán, hroznové víno, všechno sušené ovoce a slazený meruňkový kompot.
- V jídelníčku dialyzovaného diabetika by měly převažovat rostlinné tuky nad živočišnými. Uzpůsobte jídelníček tak, aby tvořily 2/3 z celkového množství přijatých tuků za den.
- Preferujte v jídelníčku pokrmy obsahující složené sacharidy jako jsou rýže, chleba, těstoviny, pečivo a zelenina, které se vstřebávají poměrně dlouho a udržují stálou hladinu krevního cukru. Obsahují vlákninu, proto více zasytí a snižují tak pravděpodobnost vzniku pocitu hladu. Tím pomáhají předcházet přejídání. Při výběru sacharidových potravin je nutné také přihlídnout na obsah draslíku, fosforu a soli.
- Vyberte si adekvátní pohybovou aktivitu, která Vás bude bavit a bude přizpůsobena Vašemu celkovému stavu, např. turistika, nordic walking, rekreační cyklistika atd.
- Potraviny s vyšším obsahem sacharidů (např. cukrovinky) si noste s sebou na dialýzu. Během dialýzy dochází ke snížení krevního cukru v krvi.
- Jako hlavní úpravy pokrmů volte vaření, pečení, dušení, grilování, opékání. Omezte smažení, fritování, konfitování či gratinování.

• Každý pacient je individuální, uvedené rady jsou pouze obecné doporučení. Vždy svůj jídelníček konzultujte s lékařem či nutriční terapeutkou.

„Vytvořeno za podpory společnosti Sanofi ve spolupráci s Mgr. Miroslavou Matějkovou, DiS., nutriční terapeutkou. Recepty byly propočteny za pomoci nutričního programu Nutriservis Profesional.“