

Recepty

Pro dialyzované pacienty

9



Domácí kuřecí burger s bylinkovým dresinkem

Ingredience (1 porce)

- ✓ 150 g kuřecích vykostěných stehen
- ✓ 10 ml řepkového oleje
- ✓ citronová šťáva
- ✓ česnek (1 stroužek)
- ✓ čerstvě mletý pepř
- ✓ 2 hamburgerové housky/bulky
- ✓ 20 g směsi listů (rukola, polníček, sekaný ledový salát)
- ✓ 5 g červené cibule
- ✓ 5 g bílé cibule
- ✓ 20 g zakysané smetany
- ✓ 50 g salátové okurky
- ✓ 10 g kopru

Postup

- 1) Maso omyjeme, osušíme a v pánvi na rozpáleném oleji orestujeme. Až se zatáhne, aby neztratilo přebytečnou šťávu, vložíme do alobalu, opepříme, pokapeme citronovou šťávou, poklademe na kousky nasekaným česnekem a pečeme do měkka.
- 2) Cibuli nakrájíme na kroužky a saláty natrháme. Okurku oloupeme, nahrubo nastrouháme a smícháme se zakysanou smetanou. Dochutíme čerstvým nasekaným koprem a namletým pepřem.
- 3) Bulky podélně rozkrojíme a opečeme nasucho v pánvi do křupava. Servírujeme obložené masem, kroužky cibule, listy salátu a bylinkovým dresinkem.

Nutriční hodnoty celého pokrmu ¹	Energie	Bílkoviny	Sacharidy	Tuky	Draslík	Vápník	Fosfor	Sodík
	2 208 kJ	40,6 g	72,7 g	9,1 g	876 mg	101 mg	408 mg	742 mg

Maso vs. dialýza

Dialýzou se ztrácí velké množství bílkovin, které přitom naše tělo získává výhradně stravou, protože si je neumí samo vyrobit. V potravě je přijímáme nejčastěji v podobě masa. Značnou výhodou je fakt, že živočišné bílkoviny mají na rozdíl od rostlinných bílkovin vyšší obsah důležitých látek, tzv. esenciálních aminokyselin, a jsou lépe vstřebatelné. Příjem dostatečného množství kvalitních bílkovin a lehká fyzická aktivita vedou k nárůstu svalové hmoty a tím podpoře zdraví. Je zajímavé, že pacient může ztratit až 12 g bílkovin za jednu proceduru dialýzy, což je stejné množství, jaké získá např. z 55 g hovězí kýty.

Proto je výhodné zařazovat maso do jídelníčku nejlépe dvakrát denně. Mezi vhodné druhy patří kuřecí a krůtí bez kůže, králík, libové vepřové, telecí, jehněčí, ale i libové hovězí maso, a to pro vysoký obsah vstřebatelného železa.

K méně vhodným druhům patří tučné vepřové, husa, slepice, kachna, krůtí s kůží. Tato masa by měla být zařazena jen jako zpestření jídelníčku, nejen z důvodu vyššího podílu nezdravého tuku, ale i proto, že v porci tučného masa je přirozeně menší podíl bílkovin než v porci masa libového.

Velice prospěšné je maso ryb. Vzhledem k vysokému obsahu bílkovin, optimálnímu složení mastných kyselin, snadné stravitelnosti a rychlé přípravě se doporučuje zařazovat maso z ryb do jídelníčku až třikrát týdně. Vhodné jsou např. treska, losos, tuňák čerstvý nebo konzervovaný, makrela, rybí filety.

K vhodným technologickým úpravám masa obecně patří vaření, pečení, pečení v alobalu, dušení, grilování či opékání. Nevhodné je smažení a fritování.

Vytvořeno za podpory společnosti Sanofi ve spolupráci s Mgr. Miroslavou Matějkovou, DiS., nutriční terapeutkou, VFN Praha. Recepty byly přepočítány s využitím programu Nutriservis Profesional.

Literatura: 1. Nutriservis Profesional [online] [cit. 05-10-2015]: www.nutriservis.cz
Datum přípravy materiálu: 21. 10. 2015

SANOFI RENAL