|  |
| --- |
|  |

CZ.1.07/3.2.07/04.0065

**CZ.1.07/3.2.07/04.0065**

**Podpora rozvoje dalšího vzdělávání ve zdravotnictví**

**v Moravskoslezském kraji**

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| Popis: OPVK_hor_zakladni_logolink_RGB_cz |

**LÉČEBNÁ VÝŽIVA PŘI KARDIOVASKULÁRNÍCH CHOROBÁCH**

***pracovní sešit***

**Obsah**

[Otázky ke kapitole č. 1: 3](#_Toc386008262)

[Otázky ke kapitole č. 2: 3](#_Toc386008263)

[Otázky ke kapitole č. 3: 3](#_Toc386008264)

[Otázky ke kapitole č. 4: 3](#_Toc386008265)

### Otázky ke kapitole č. 1:

**„Cholesterol“**

**OTÁZKY:**

* Z kterých složek se obecně skládá lipoprotein?
* Kolik cholesterolu je obsaženo v rostlinných potravinách?
* Znáte alespoň tři funkce cholesterolu v lidském organismu?

### Otázky ke kapitole č. 2:

**„Zásady výživy při zvýšené hladině cholesterolu“**

**Otázky:**

* Co jsou „vázané tuky“?
* Které výživové složky je vhodné navýšit ve stravě při zvýšené hladině cholesterolu v krvi?
* Proč se omezuje v dietě při zvýšeném cholesterolu i cukr?
* Proč je důležitý dostatečný pitný režim při zvýšené hladině cholesterolu v krvi?

### Otázky ke kapitole č. 3:

**„Léčebná výživa po infarktu myokardu“**

**Otázky:**

* Kterým vychýlením metabolismu jsou ohroženi pacienti po infarktu myokardu?
* Které formy klinické výživy se podílejí na nutričním zajištění pacienta s infarktem

myokardu?

* Které diety se uplatňují v léčbě infarktu myokardu?
* Která jiná akutní cévní příhoda se léčí obdobnými dietními postupy?

### 

### Otázky ke kapitole č. 4:

**„Léčebná výživa při hypertenzi“**

**Otázky:**

* Které potraviny jsou bohaté na sodík?
* Proč je vhodné při hypertenzi zásadně navýšit konzumaci zeleniny a ovoce?
* Je důležité u obézních pacientů s hypertenzí snížit hmotnost? Proč?
* Jak působí alkohol na krevní tlak?

**Receptury pokrmů s nízkým obsahem cholesterolu**

Následující receptury jsou vybrány dle zásad nízkocholesterolové diety. Především se jedná o takové, které obsahují potraviny s pozitivním účinkem na hladinu tuků v krvi. Považujte je za inspiraci a návod jak vařit chutně a přitom zdravě. Měly by být součástí jídelního lístku každého z nás, protože zásady nízkocholesterolové diety se velmi podobají výživovým doporučením pro zdravou dospělou populaci, kdy účinek potravin s vysokou biologickou hodnotou není jen léčebný, ale také preventivní.

Níže uvedené recepty mají být inspirací pro obměnu Vašeho jídelního lístku. Nebojte se seznámit se s novými potravinami. Nikde není napsáno, že je potřeba konzumovat jich velké množství. Stačí, když tyto potraviny, především z řad obilovin, luštěnin, ovoce a zeleniny budou mít ve Vašem jídelním lístku své místo. Mohou být pouze dílčí součástí pokrmů, jejichž základem jsou jiné potraviny. Každý z nás jistě objeví svou oblíbenou variantu úpravy. I kdyby to měla být pouhá hrstka pohanky, kterou přidáte do své polévky namísto těstovin, či jiná drobná změna receptury, má to smysl pro Vaše zdraví. Receptury jsou sesbírány z různých zdrojů, mnohé jsou oblíbenými u nás doma nebo u našich přátel a jejich původ již nelze dohledat.

Použité zkratky:

mlž = malá lžička

vlž = velká (polévková) lžíce

## Studená kuchyně

Pomazánka z krabích tyčinek

*Potřebujeme:*

2 balíčky krabích tyčinek 1 malý sterilovaný celerový salát (na nudličky)

1 střední jablko 1 malý yofresh s jogurtem

celozrnné pečivo

Krabí tyčinky uvaříme v osolené vodě. Scedíme, prochladlé nakrájíme nadrobno. Přidáme strouhané jablko, scezený celerový salát. Vše spojíme pomocí yofresh. Dochutíme solí a pepřem, mažeme na celozrnné pečivo. Možno použít jako sousta (lidově jednohubky).

## Sýrová pochoutka

*Potřebujeme:*

100 g strouhaného 30% eidamu 100 g strouhané mrkve

50g ovesných vloček 1 nízkotučný bílý jogurt (150g)

2 stroužky česneku 2 salátové okurky

1 zelená paprika na ozdobu

Ovesné vločky namočíme, necháme nabobtnat. Smícháme se strouhanou mrkví, lisovaným česnekem, sýrem a jogurtem. Dochutíme solí. Mažeme na kolečka salátové okurky, zdobíme nakrájenou paprikou.

Obsah cholesterolu: 87,5 mg

## Tuňáková pomazánka

*Potřebujeme:*

1 konzerva tuňáka 250 g nízkotučný tvaroh

50 g cibule hořčice dle potřeby

celozrnný chléb cherry rajčátka na ozdobu

Umícháme pomazánku, dle potřeby osolíme, podáváme zdobené rajčaty s malým množstvím celozrnného chleba.

Obsah cholesterolu: 54,5mg

## Sýrové tyčinky

*Těsto:*

125g Hery 125g strouhaného 30% eidamu

125 g špaldové mouky ¼ lžičky soli

¼ lžičky kmínu

Ze surovin vypracujeme těsto, vyválíme na ½ cm silný plát, rádýlkem vykrájíme tyčinky. Poklademe je na plech a upečeme do růžova.

Obsah cholesterolu: 100mg

Jedná se o zdravější variantu tyčinek, například k červenému vínu.

Chutná snídaně pro 1 osobu

*Potřebujeme:*

2 jablka 1 mlž medu

2 vlž bílých burisonů (kukuřičných lupínků) 100g bílého jogurtu

2 vlž sekaných ořechů (mletého kokosu)

Na talíř nastrouháme omytá dvě jablka. Pokapeme medem, posypeme burisony nebo lupínky. Přelijeme bílým jogurtem, posypeme ořechy nebo kokosem.

Obsah cholesterolu: 9mg

## Polévky

**Zelná polévka s hráškem**

*Potřebujeme:*

4 vlž oleje 150g cibule

400g nasekaného zelí 200g brambor

150g zeleného hrášku 5 vlž ovesných vloček

1 mlž drceného kmínu 1 mlž červené mleté papriky

1 mlž soli, vegeta 1 vlž sekané petrželové natě

Na oleji usmažíme nasekanou cibuli. Přidáme sekané zelí, drcený kmín a krátce osmažíme. Přidáme mletou papriku, brambory, zalijeme vodou a zamícháme. Přidáme hrášek, ovesné vločky a vaříme doměkka. Dochutíme a na talíři zdobíme sekanou petrželkou.

Neobsahuje cholesterol.

Nejdéle měknou brambory, proto je krájíme na menší kostičky a řídíme podle nich délku varu.

**Drožďová polévka**

*Potřebujeme:*

30g oleje 40g droždí

50g cibule 1 vlž mleté červené papriky

100g kořenové zeleniny 20g mouky

voda, sůl, kmín

Na oleji zpěníme nakrájenou cibuli, přidáme droždí a restujeme dohněda. Posypeme červenou paprikou, moukou, přidáme kmín, sůl. Opražíme, zalijeme vodou, přidáme nastrouhanou kořenovou zeleninu a vaříme doměkka.

Neobsahuje cholesterol.

## Falešná dršťková polévka

*Potřebujeme:*

1 balíček hlívy ústřičné 1 velká cibule

3 stroužky česneku, sůl, voda 15g oleje

kmín, majoránka, červená paprika 15g hladké mouky

Na oleji zpěníme najemno nasekanou cibuli, přidáme omytou a na proužky nakrájenou hlívu ústřičnou. Osolím, posypeme kmínem, zalijeme vodou a dusíme doměkka. Mouku rozmícháme s vodou a zahustíme polévku. Provaříme, dochutíme prolisovaným česnekem, červenou paprikou, majoránkou.

Neobsahuje cholesterol.

Hotová polévka je k nerozeznání od pravé dršťkové polévky. Podáváme s pečivem nebo s chlebem.

## Cibulová polévka

*Potřebujeme:*

300g cibule 15g oleje

voda, sůl, sójová omáčka 15g hladké mouky

kostky chleba

Cibule očistíme, jednu nasekáme najemno, ostatní nakrájíme na kolečka. Na oleji zpěníme nasekanou cibuli, opečeme. Zalijeme vodou, přidáme kolečka cibule, osolíme a vaříme doměkka. Dochutíme sójovou omáčkou (polévka je hnědá). Zahustíme moukou a povaříme. Do hotové polévky vkládáme na talíři kostičky chleba, který jsme vysušili v mikrovlnné troubě.

Neobsahuje cholesterol.

## Ředkvičková polévka

*Potřebujeme:*

40g cibule 20g oleje

20g ovesných vloček 150g ředkviček

voda, sůl, sójová omáčka, mletý pepř 250ml nízkotučného mléka

petrželka

Očištěnou, drobně nakrájenou cibuli zpěníme na oleji. Opečeme, zaprášíme vločkama, připravíme zlatou jíšku, zředíme vodou a povaříme. Přidáme mléko, sójovou omáčku, sůl a přivedeme k varu. Vsypeme omyté a na tenké plátky nakrájené ředkvičky, necháme projít varem. Dochutíme pepřem, na talíři sypeme jemně sekanou petrželkou.

Obsah cholesterolu: 35mg

## 

## Hlavní pokrmy

## Pohanka jako minutka

*Potřebujeme:*

150g pohanky, voda, sůl 1 vlž olivového oleje

4 stroužky česneku krájená zelenina dle chuti

Propláchnutou pohanku orestujeme na oleji, osolíme, zalijeme vodou a vaříme doměkka. Vaří se kratší dobu než rýže, pouze pár minut. Lépe je pohanku zalít vařící vodou a nechat pod pokličkou změknout. Možno zalít vařící vodou a nechat pod poklicí dojít bez varu. Do hotové pohanky prolisujeme česnek dle chuti. Jinou variantou je promíchání s dušenými houbami. Podáváme s bohatou zeleninovou oblohou. Možno pokapat kečupem. Vhodná také jako příkrm k pečenému kuřecímu nebo krůtímu masu.

Neobsahuje cholesterol.

## Šiguťáky s kuřecím masem

*Knedlíky:*

4 rohlíky 6 větších brambor

celozrnná mouka voda, sůl

Dále potřebujeme:

2 vlž oleje 100g cibule

2 čtvrtky uzeného kuřete (300g) sterilované okurky

Rohlíky nakrájíme na kostičky, přidáme strouhané brambory, posolíme a necháme ½ hodiny odpočinout. Tvoříme kulaté knedlíky, které obalíme v celozrnné mouce a zaváříme do vroucí osolené vody. Podáváme s kuřecím masem. Na oleji zpěníme cibuli, přidáme obrané, na kousky nakrájené uzené kuře a opečeme. pokrm doplníme sterilovanou okurkou. Možno podávat také s kyselým zelím.

Obsah cholesterolu: 225mg

## Těstoviny s tuňákem a olivami

*Potřebujeme:*

300g celozrnných těstovin, voda, sůl 2 ks tuňáka v pikantní šťávě (200g)

1 sklenička černých oliv 1 balený trojúhelník Blaťáckého zlata (80g)

Uvařené těstoviny scedíme, propláchneme vodou. Smícháme s tuňákem a nadrobno nakrájenými olivami. Na talíři sypeme strouhaným Blaťáckým zlatem. recepturu je možno obohatit o sekaná syrová rajčata.

Obsah cholesterolu: 118,4 mg. Jedná se o velmi rychlý a chutný oběd.

## Pohankové lívance

*Těsto:*

500g pohankové mouky 1mlž prášku do pečiva

sůl voda

olej na vymazání teflonové pánve med nebo džem

Mouku smícháme se solí a práškem do pečiva. Vyšleháme s vodou, aby vzniklo řídké těsto na palačinky. Teflonovou pánev potřeme olejem a zvolna opékáme tenké palačinky. Podáváme horké, potřené medem nebo džemem.

Neobsahuje cholesterol.

Med je vhodnější přírodní sladidlo než cukr.

## 

## Saláty

## Čočkový salát

*Potřebujeme:*

300g vařené čočky 150g vařené mrkve

80g vařeného celeru 120g sterilovaných okurek

50g cibule 50g vlašských ořechů

50g sterilovaného hrášku 200g zakysané smetany

1 mlž citronové šťávy sůl, pepř, cukr

sekaná pažitka celozrnné pečivo

K uvařené čočce přidáme do mísy zeleninu nakrájenou nadrobno, nasekané ořechy, hrášek. Přidáme smetanu, citronovou šťávu, ochutíme do sladko kysela. Promícháme, necháme zchladit v lednici. Zdobíme pažitkou, podáváme s celozrnným pečivem.

Obsah cholesterolu: 74mg

## Salát k pečené rybě

*Potřebujeme:*

250g žampionů 1 vlž oleje, sůl, voda, kmín

100g sekané cibule (jarní cibulky) 250g strouhaných jablek

2 vlž citronové šťávy sůl, cukr, pepř, voda

Očištěné, nakrájené žampiony orestujeme na oleji, posolíme, přidáme kmín, podlijeme malým množstvím vody a dusíme doměkka. K prochladlým přidáme cibulku, strouhaná jablka. Vše zalijeme klasickou salátovou zálivkou. Podáváme k pečené rybě.

Neobsahuje cholesterol.

## Rýžový salát s ananasem

*Potřebujeme:*

150g rýže Natural 50g rozinek

100g jablko 100g ananasu (i kompotovaný)

50g loupaných mandlí 200g zakysané smetany

1mlž kari, mletý pepř šťáva z 1 citronu

sůl, plátky čerstvého zázvoru voda

Propláchnutou rýži uvaříme doměkka ve vařící osolené vodě. propláchneme. Spařené rozinky přidáme k rýži, dále na kostičky nakrájené jablko, kostičky ananasu, přidáme mandle. Ze smetany, koření, citrónové šťávy připravíme dressing, necháme jej uležet a vmícháme do salátu.

Obsah cholesterolu 74mg.

## Celerový salát s jablky

*Potřebujeme:*

150g celeru 100g jablek

šťáva z 1 citronu 5g oleje

voda, sůl špetka cukru

Očištěný a oloupaný celer podusíme v lehce osolené vodě s několika kapkami citronu, aby nezhnědnul. Prochladlý nastrouháme, přidáme strouhané jablko. Dochutíme citrónovou šťávou, solí, cukrem. Přidáme několik kapek oleje.

Neobsahuje cholesterol.

Salát je výborný k pečenému masu.

## Ledový salát s kukuřicí

*Potřebujeme:*

1 ks ledový salát 1 malá konzerva sterilované kukuřice

šťáva z 1 citronu voda, sůl, javorový sirup, olivový olej

Ledový salát omyjeme, nasekáme na jemné nudličky. Smícháme se sterilizovanou kukuřicí. Přidáme pár kapek oleje. Dochutíme zálivkou z citronu, sirupu, vody a soli.

Neobsahuje cholesterol.

## Fazolkový salát

*Potřebujeme:*

1 sklenice sterilovaných fazolek (mrazených) 20g kopru

100g cibule 20g oleje

100g smetany ocet, sůl, cukr moučka

Fazolové lusky, pokud jsou mražené, uvaříme v osolené vodě. Promícháme je se sekaným koprem, s drobně nakrájenou a spařenou cibulí. Přidáme olej, smetanu, podle chuti osolíme, okyselíme octem, a osladíme. Promícháme a necháme uležet.

Obsah cholesterolu: 37mg.

## 

## Moučníky

## Pohankový nákyp s rozinkami

*Potřebujeme:*

250g pohanky 200ml nízkotučného mléka, voda

100g cukru nebo medu 2 bílky – sníh

50g rozinek 200g nízkotučného tvarohu

1 ks vanilkového cukru 2 strouhaná jablka, skořice

Z mléka, vody a pohanky uvaříme hustou kaši. Do prochladlé vmícháme spařené rozinky a sníh z bílků a cukru. Do vymazaného pekáče dáme vrstvu kaše, poté vrstvu tvarohu rozmíchaného s vanilkovým cukrem. Poklademe strouhanými, vymačkanými jablky, posypeme skořicí. Navrstvíme druhou polovinu kaše a pečeme asi ½ hodiny.

Obsah cholesterolu: 10mg. Možno použít také jako hlavní pokrm.

## Falešná marlenka

*Těsto:*

2 vejce 1 hrnek (300 ml) cukru krupice

1 plechovka ananasového kompotu 1 ½ hrnek polohrubé mouky

½ hrnku celozrnné mouky 2 mlž jedlé sody

1 hrnek mletých vlašských ořechů

Krém:

2 pomazánková másla 1 ks vanilkový puding

1 ks vanilkový cukr ½ hrnku cukru moučka

½ hrnku nahrubo sekaných vlašských ořechů

Poleva:

1 ks čokoládová poleva

Plech vymažeme rostlinným tukem na pečení, popřípadě olejem a vysypeme polohrubou moukou. Možno jej vyložit pečícím papírem. Předehřejeme troubu na 2000C. Rozmixujeme ananasový kompot. V míse ušleháme 2 vejce s cukrem do pěny, přidáme rozmixovaný kompot i se šťávou, poté vmícháme mouky, mleté ořechy a sodu. Hladké těsto rozetřeme na plech, pečeme 25 – 30 minut při teplotě 2000C.

Vychladlý korpus potřeme krémem: Utřená pomazánková másla s vanilkovým pudingem (přímo s práškem), vanilkovým cukrem a cukrem moučka. Posypeme nahrubo sekanými ořechy.

Rozehřejeme čokoládovou polevu v horké vodě a hotový moučník stříkáme přímo ze sáčku všemi směry.

Obsah cholesterolu: 762mg

V celém moučníku jsou pouze dvě vejce. Pomazánkové máslo nahrazuje běžné máslo. Ananas a celozrnná mouka jsou zdrojem vlákniny. Ořechy obsahují nenasycené mastné kyseliny. Spotřeba polevy, kterou stříkáme je menší, než když ji na moučník natřeme.

## Vánoční štola

*Těsto:*

200g Hery 180g moučkového cukru

2 vejce 250g netučného tvarohu

400g polohrubé mouky 100g celozrnné mouky

1 prášek do pečiva 100g rozinek

100g mandlí 60g kandovaného ovoce

citronová kůra 1 dcl rum, mléko dle potřeby

Herou vymažeme formu požadovaného tvaru (nejlépe vánočka, věnec), vysypeme polohrubou moukou. Předehřejeme troubu na 2000C. Mandle spaříme, oloupeme a nasekáme, rozinky spaříme. V míse utřeme Heru s cukrem do pěny, postupně vmícháme vejce (možno ošidit o 1 žloutek). Poté vmícháme prolisovaný tvaroh, rum a postupně všechny ostatní přísady. Konzistenci těsta upravíme pomocí mléka nebo rumu, mělo by být polotuhé.

Nalijeme jej do formy a pozvolna pečeme při teplotě 1800C. Propečení štoly kontrolujeme pomocí špejle, těsto se na ni nelepí. Hotovou štolu vyklopíme a pocukrujeme.

Obsah cholesterolu: 525mg

Jedná se o chutnou náhradu vánočky, pro ty co neradi připravují kynutá těsta. Přídavek celozrnné mouky, společně se sušeným ovocem dodají vlákninu. Samozřejmě, že vhodnější by byl netučný tvaroh, ale jedná se o vánoční, tudíž sváteční variantu moučníku. Proto je také potřeba kuchyň provonět rumem, který je součástí receptury.

## Mandlové lupínky

*Těsto (na dvě chlebíčkové formy):*

7 větších bílků 100g cukru moučka

100g polohrubé mouky 150g mandlí

rostlinný tuk a polohrubá mouka na vymazání formy

Tukem vymažeme a moukou vysypeme chlebíčkové formy. Troubu předehřejeme na 1500C. Mandle spaříme a oloupeme. Z bílků a cukru ušleháme tuhý sníh, vmícháme mandle a mouku. Těsto rozetřeme do forem a pečeme při teplotě 120 – 1500C do růžova. Necháme dobře prochladnout, pomocí nože (pilka) nakrájíme na tenké plátky, které rozložíme na plech a znovu sušíme v troubě při 120 – 1500C do růžova.

Neobsahuje cholesterol.

Jedná se o lehký, velmi chutný moučník. Možno použít také jako vánoční cukroví. Zbylých 7 žloutků by neměli konzumovat lidé s vysokou hladinou cholesterolu. Šikovná hospodyňka vymyslí jejich využití pro ostatní členy rodiny.

## Kuličky s oříškem

*Těsto:*

200g Hery 250g špaldové mouky

1 žloutek 20g vanilkový cukr

Dále: lískové oříšky cukr moučka na obalování

Z Hery, mouky, vanilkového cukru a žloutku vypracujeme hladké těsto. Vyválíme váleček, který nakrájíme na malé kousky. Tvarujeme kuličky, kdy uvnitř každé je zabalen lískový oříšek. Poklademe na plech, upečeme při 150 – 1800C. Jednotlivé kuličky obalujeme v cukru.

Obsah cholesterolu: 250mg

Celá dávka obsahuje pouze 1 žloutek. Obsah cukru je nízký.

## Mrkvové mušličky

*Potřebujeme:*

140g jemně strouhané mrkve ½ vanilkový cukr

½ prášek do pečiva 250g jemné celozrnné mouky (i špaldové)

125g Hery 1 džem s vysokým podílem ovoce

Ze surovin vypracujeme těsto, vyválíme, vykrájíme kolečka, ta plníme Dia džemem, přehneme, okraje pevně spojíme. Vzniklé mušličky klademe na plech vyložený pečícím papírem, upečeme.

Neobsahuje cholesterol.