

dr med. Reinhard Singer, Waltraud Eggstein
Eva-Maria Lange, Elke Silberzahn

Dieta w chorobach TRZUSTKI

– co jeść, a czego unikać



130

przepisów na dania,
które wzmocnią
Twoją trzustkę

Choroby trzustki

Aby zrozumieć, co dzieje się w organizmie podczas trawienia, przyjrzymy się drodze, jaką w naszym przewodzie pokarmowym przebywa chleb z serem. Kiedy bierzemy kęs, musimy żuć, aby móc go przełknąć. Przy tym nasza kanapka miesza się ze śliną. Rozdrabniamy pokarm i zaczynamy proces trawienia od rozkładu węglowodanów. Dzięki żuciu i ślinie umożliwiamy pokarmowi prześlizgnięcie się przez przełyk do żołądka. W żołądku nasza kanapka zatrzymuje się, jest podgrzewana i dezynfekowana przez sok żołądkowy. Ponadto nadal trwa proces rozkładu – dzięki sokom żołądkowym i enzymom takim jak pepsyna. Porcjami chleb przeprowadzany jest przez odźwiernik do jelita cienkiego. W jego górnej

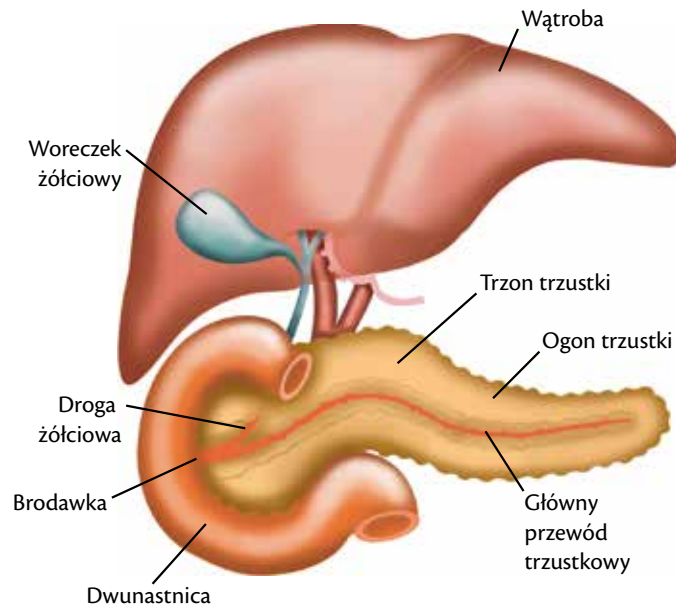
części zwanej dwunastnicą zawartość żołądka miesza się z żółcią oraz sokiem trzustkowym. W tym momencie część węglowodanów jest już rozłożona na małe porcje, białko także wykazuje pierwsze oznaki rozkładu. Nietknięte pozostają natomiast tłuszcze.

Co robi trzustka

Żółć spienia tłuszcz i sprawia, że staje się on dostępny dla rozkładającej go lipazy wytwarzanej przez trzustkę. Inne składniki soku trzustkowego rozkładają białka i uzupełniają rozpad cząsteczek cukru. Aby poprawić skuteczność enzymów trawiennych, zawartość żołądka jest neutralizowana/alkalizowana za pomocą wodororo-

węglanu zawartego w wydzielinie trzustkowej. Podczas podróży przez jelito cienkie zakończony zostaje rozkład składników odżywczych, a uwolnione przy tym małe cząsteczki pochodzące z naszej kanapki dostają się do krwi.

Na końcu jelita cienkiego pozostaje tylko niewielka część stałych składników: błonnik z chleba, związki mineralne oraz woda. Woda i związki mineralne są pozyskiwane z rzadkiej masy jelitowej podczas drogi przez jelito grube. Na końcu pozostaje tylko zagęszczona pozostałość, która trafia do naszych toalet i dalej do oczyszczalni ścieków.



Miejsce trzustki w naszym organizmie

Zadania trzustki

Trzustka leży w jamie brzusznej po wewnętrznej stronie mięśni pleców. Od lewej graniczy ze śledzioną, nerkami i nadnerczami, od prawej z dwunastnicą, woreczkiem żółciowym i wątrobą. Pod trzustką znajduje się prawa nerka i jelito. Na trzustce leży z kolei żołądek oraz część wątroby. Przez głowę trzustki ciągnie się przewód żółciowy, który razem z przewodem wyprowadzającym trzustki łączy się z tak zwaną brodawką dwunastnicy. Brodawka to zwieracz, który otwiera się, kiedy do trawienia pożywienia niezbędna jest żółć oraz enzymy trawienne. Ale jakie właściwie są zadania trzustki? Do jej głównych funkcji należą:

Produkcja soku trzustkowego:

Jest to mieszanka enzymów, wodorowęglanu i wody. Dzięki tej wydzielinie pożywienie jest rozkładane tak, aby z jelita mogło zostać ono wchłonięte do krwi.

Produkcja i wydzielanie insuliny:

Dopiero za pomocą insuliny cukier jako nośnik energii może być transportowany z krwi do mięśni, mózgu i innych komórek.

Sok trzustkowy składa się z wody, różnych enzymów, wodorowęglanu i minerałów. Enzymy wspierają przekształcanie cząsteczek. W naszym przypadku rozkładane są tłuszcze, białka i węglowodany znajdujące się w pożywieniu, aż do uzyskania na tyle małych cząsteczek, aby mogły się

one dostać z jelit do krwi. Jest to skomplikowany proces, ponieważ organizm musi uważać przy tym na to, aby nie zniszczyć siebie samego; składa się on bowiem dokładnie z tych samych cząsteczek co nasze pożywienie. W tym celu trzustka produkuje najpierw nieaktywne enzymy rozkładające białka. Dopiero w jelitach zyskują one swoją aktywną formę. Enzymy te to trypsyna i chymotrypsyna.

Podobnie wygląda sprawa trawienia tłuszczów. Dopiero w połączeniu z żółcią w jelitach enzymy rozkładające tłuszcze mogą uwolnić swoje całkowite działanie – najważniejszym tego typu enzymem jest lipaza. Z kolei dla rozkładu węglowodanów najważniejsza jest amylaza.

Działanie enzymów i insuliny

Pojedyncze enzymy trawienne, na przykład amylazy ślinowe w jamie ustnej, znajdują się także w innych częściach ciała. Możesz na przykład poczuć smak cukru podczas dłuższego żucia razowego chleba. Kolejnymi przykładami są rozkładająca białka pepsyna produkowana w żołądku oraz enterokinaza dwunastnicy, która rozkłada trypsynogen (wczesne stadium trypsyny) i tym samym wytwarza jego efektywną formę.

Dzięki dokładnie określonymu wydzielaniu hormonów oraz połączeniom nerwowym skład soku trawiennego jest zmieniany tak, aby dopasować zawartość enzymów i wody do pokarmu przygotowywanego w jelicie cienkim.

Nie bez znaczenia jest również środowisko, w jakim odbywa się proces trawienia w jelicie. Enzymy rozkładające tłuszcze i białka najlepiej działają w normalnej temperaturze organizmu i w lekko alkalicznym środowisku. Wstępny proces trawienia w żołądku odbywa się we względnie kwaśnym środowisku ze względu na zawartość kwasu w soku żołądkowym. Jednak szybko zmienia się to przez neutralizujące działanie wodoro-

węglanu w soku trzustkowym – zawartość jelit zmienia środowisko na zasadowe, a enzymy trzustkowe zyskują optymalne warunki do działania.

Wahania poziomu cukru we krwi

W podobny sposób endokryna (produkująca hormony) trzustka reaguje na wahania poziomu cukru we krwi. Uwalniana i produkowana jest insulina, kiedy poziom cukru jest wysoki. Insulina troszczy się o obniżanie poziomu glukozy we krwi poprzez transport cukru z krwiobiegu do komórek mięśniowych lub mózgowych. Jeśli poziom cukru jest zbyt niski, trzustka posiada także hormon podnoszący go. Kiedy brakuje glukozy, mięśnie i mózg nie funkcjonują prawidłowo. Dzięki hormonowi nazywanemu glukagonem pobudzona zostaje produkcja cukru w wątrobie, zmniejszona produkcja insuliny, a tym samym organizm ma zapewnioną odpowiednią ilość energii.

Patrząc na te skomplikowane procesy, łatwo możesz sobie wyobrazić, że zaburzenie tego delikatnego systemu może prowadzić do poważnych problemów.

Przewlekłe zapalenie trzustki

Przewlekłe zapalenie trzustki to chroniczny stan zapalny, który idzie w parze z postępującą niewydolnością. Nawracające stany zapalne prowadzą do szybszej lub wolniejszej utraty dobrze funkcjonujących tkanek trzustki. Są one zastępowane niewydolnymi tkankami bliznowatymi. Wskutek tego dochodzi do zaburzeń wydzielania. Stan zapalny prowadzi także do podrażnienia splotu nerwowego przechodzącego przez trzustkę.

Najważniejsze przyczyny przewlekłego zapalenia trzustki to:

- kamienie żółciowe,
- forma dziedziczna,
- forma autoimmunologiczna,
- nadużywanie alkoholu i niktyny.

Objawy: Przewlekłe zapalenie trzustki może początkowo przebiegać bezobjawowo lub niezauważalnie ze względu na mało specyficzne objawy. Występują nudności, uczucie pełności, skurcze brzucha oraz silny ból. Następnie pojawia się tłusty stolec, wzdęcia, biegunka, utrata wagi, żółtaczka i cukrzyca, a potem wypadanie zębów i łamliwość kości. Postępująca choroba

Prawidłowe jedzenie przy chorobach trzustki

Prawdopodobnie masz w głowie mnóstwo pytań. Na co muszę uważać podczas jedzenia? Kiedy muszę przyjmować enzymy i w jakiej ilości? Czego nie mogę w żadnym wypadku jeść? Jak wygląda sprawa tłuszczów? Czy mogę jeść słodycze? Ważne jest także to, abyś sam przetestował, co ci służy i w jakich dawkach możesz tolerować to, co przeważnie nie jest tolerowane.

Zrównoważone odżywianie zgodne z 10 zasadami opracowanymi przez Niemieckie Towarzystwo ds. Żywienia (DGE) zalecane jest dla osób zdrowych i powinno także stanowić podstawę u osób z przewlekłym zapaleniem trzustki oraz po resekcjach trzustki. Ponieważ objawy po usunięciu trzustki mogą być różnorodne, poniższe zalecenia nie mogą zastąpić indywidualnego

doradztwa dietetycznego. Wybór produktów spożywczych bazuje na „lekkiej diecie pełnowartościowej”. Dobra wiadomość: nie ma żadnych zakazów. Na podstawie nawigacji żywieniowej (s. 32) zobaczysz, co zazwyczaj jest dobrze tolerowane. W małych ilościach możesz także spożywać produkty warunkowo tolerowane oraz przetestować te mniej polecane. Jeśli tolerujesz je dobrze, stopniowo zwiększaj ich ilość. Jedz często małe ilości: 5–7 małych posiłków jest z reguły bardziej korzystne niż 3 duże. Powinieneś unikać także zbyt zimnych i zbyt gorących potraw, a gotowane, czyli ciepłe produkty i potrawy są zazwyczaj lepiej tolerowane niż surowe. Jest jednak jeden temat tabu – zrezygnuj z alkoholu i nikotyny.

Dużo produktów zbożowych i ziemniaków. Chleb, makaron, ryż, płatki zbożowe oraz ziemniaki zawierają mało tłuszczu, ale są bogate w minerały, witaminy i błonnik. Spośród produktów pełnoziarnistych dobrze tolerowane są płatki owsiane oraz chleb pełnoziarnisty z drobno zmielonej mąki. Chleby z całymi ziarnami często powodują problemy (wzdęcia, częste parcie na stolec).

Warzywa i owoce – jedz 5 razy dziennie. Spożywaj dziennie 3 porcje warzyw i 2 porcje owoców. Razem z nimi dostarczysz sobie wielu witamin, minerałów i wtórnych substancji roślinnych. Z reguły gotowane produkty są łatwiej trawione, ale wiele gatunków możesz jeść także na surowo – na przykład pomarańcze, banany czy truskawki.

ki. Dzięki temu zostaje zachowana większa ilość witamin i wtórnych substancji roślinnych.

Mleko, produkty mleczne i ryby. Główna zasada brzmi tak: codziennie 1 szklanka mleka lub produktu mlecznego + 2 plastry sera. Produkty mleczne zawierają wysokiej jakości białko i dużo wapnia. Mięsa i wyrobów mięsnych należy spożywać nie więcej niż 300–600 g tygodniowo. Ryby morskie dostarczają jod i w zależności od zawartości tłuszczu – także wartościowe kwasy tłuszczowe omega-3.

Dużo pij. Woda jest absolutnie niezbędna do życia. Pij codziennie przynajmniej 1½ l, na przykład w postaci ziołowych i owocowych herbat, słabej kawy, wody mineral-

nej (niegazowanej lub lekko gazowanej). Powinieneś unikać wody mineralnej z dużą zawartością dwutlenku węgla. Różnorodność zapewnią też rozcieńczone soki owocowe.

Oszczędzaj sól. Sól możesz zastąpić ziołami i przyprawami, które podkreślą smak konkretnej potrawy. W przypadku soli wybieraj gatunki zawierające także fluor oraz jod.

Uważaj na swoją wagę i pozostań w ruchu. Dąż do zachowania prawidłowej wagi. Jednostką mówiącą o prawidłowej wadze jest DMI. Wzór do obliczenia: waga ciała w kilogramach podzielona przez wzrost w metrach do potęgi drugiej. Prawidłowa wartość wynosi w zależności od wieku od 18,5 kg/m² do 29 kg/m². W miarę możliwości nie powinna ona wynosić mniej niż 19 kg/m². Jeśli masz niedowagę, możesz wzbogacić swoje posiłki o maltodekstrynę. Możesz także dodawać do posiłków i napojów trochę śmietany, masła lub oleju roślinnego. Jeśli nie możesz przyjmować odpowiedniej ilości pożywienia, lekarz przepisze ci jedzenie w formie płynnej. Niemieckie kasy chorych z reguły przejmują koszty takiego wyżywienia. Pamiętaj jednak, aby spożywając takie jedzenie,

także przyjmować preparaty enzymowe. Dostępny jest duży wybór płynnego jedzenia zawierającego wszystkie składniki odżywcze, witaminy i minerały. Płynne jedzenie dostaniesz tylko w aptekach lub bezpośrednio u producenta. Istnieją warianty słodkie i wytrawne. Podczas wyboru zasięgnij porady asystenta dietetycznego.

Tłuszcz i preparaty enzymowe

Dostarczanie odpowiedniej ilości tłuszczów jest bardzo ważne w przypadku chorób trzustki. Tłuszcz dodaje dużo energii i jest warunkiem wchłaniania witamin rozpuszczalnych w nim. Problem: niestety tłuszcz jest często źle tolerowany. Jeszcze kilka lat temu po-

Prawidłowa waga

Wiek	Prawidłowa wartość BMI (kg/m ²)
19-24	19-24
25-34	20-25
35-44	21-26
45-54	22-27
55-64	23-38
64	24-29

lecano dietę niskotłuszczową, ale obecnie wyszła ona z mody. Aby uniknąć niedowagi i niedoborów, powinieneś przyjmować odpowiednią, tolerowaną ilość tłuszczów, która waha się zazwyczaj od 70 do 100 g dziennie.

W przypadku większości chorób trzustki konieczne jest przyjmowanie preparatów enzymowych, a ich skład zależy od ilości dostarczanego tłuszczu. Preparaty te zawierają odpowiednią mieszankę enzymów niezbędnych w procesie trawienia. Są one dostępne w formie tabletek, kapsułek lub granulatu. Twój lekarz przepisze ci po operacji odpowiedni preparat. Dawka podawana jest

w jednostkach lipazy, na przykład 10 000 IU, 25 000 IU lub 40 000 IU jednostek lipazy. Dawkowanie ustala się na podstawie zawartości tłuszczu w jedzeniu.

Lepiej za dużo enzymów niż za mało

Zawsze musisz uwzględnić podstawową zasadę: na 1 g tłuszczu z jedzenia przypada 2000 jednostek lipazy. Jeśli twój posiłek zawiera np. 10 g tłuszczu, przyjmij preparat z 25 000 IU lipazy lub $2 \times 10\,000$ IU lipazy. Niezbędna ilość może się jednak różnić w zależności od człowieka. Może być nieco mniejsza lub nieco większa.

Inny przykład – chcesz przygotować poniższe potrawy z tej książki:

- makaron azjatycki z piersią kurczaka (s. 78) (8 g tłuszczu) +
- sałata z cytrynowym winogretem (s. 61) (4 g tłuszczu) +
- twaróg jabłkowy (s. 102) (3 g tłuszczu) = 15 g tłuszczu

$15\text{ g tłuszczu} \times 2000\text{ IU lipazy} = 30\,000\text{ IU lipazy} = 3\text{ kapsułki po } 10\,000\text{ IU lipazy}$

Podstawowa zasada jest taka: lepiej za dużo niż za mało enzymów. Obok wszystkich przepisów znajdziesz informację o zawartości tłuszczu. Ponadto, na okładce książki znajduje się tabela zawartości tłuszczu w różnych produktach spożywczych. Szczególnie ważne jest przyjmowanie enzymów do posiłków – najlepiej po pierwszych dwóch-trzech łykach. Jeśli jesz większy posiłek, podziel enzymy na mniejsze porcje, na przykład jedną kapsułkę zjedz na początku posiłku, drugą w trakcie, a trzecią pod koniec jedzenia. Jeśli przekąska składa się tylko z owoców, soku owocowego lub innego napoju zawierającego cukier, nie musisz przyjmować enzymów.

W przypadku silnych biegunk i/lub poważnych doległości bólowych pomocne mogą być

Wskazówki przy problemach trawiennych

Pomocne przy wzdęciach jest:

- unikanie produktów z rubryki „mniej polecane”, np. kapusta, świeży chleb, rośliny strączkowe;
- kontrolowanie przyjmowania enzymów;
- unikanie połykania powietrza podczas jedzenia i picia, wolne jedzenie, długie przeżuwanie;
- sprawdzenie tolerancji laktozy;
- stosowanie kminku podczas gotowania warzyw;
- picie herbat przeciw wzdęciom, na przykład herbaty z kopru, kminku i anyżu.

Pomocne przy biegunkach:

- biegunki mogą mieć różne przyczyny – w przypadku dłużej utrzymującej się skontaktuj się z lekarzem;
- w fazie ostrej można stosować herbaty, kleiki i suchary, na przykład mocną czarną herbatę, herbatę rumiankową lub z mięty pieprzowej czy kleik owsiany lub ryżowy na wodzie doprawiony solą;
- w przypadku tłustych stolców należy prawidłowo dawkować enzymy i ewentualnie kwasy tłuszczowe MCT.

Dobre na zimę

Burak z mozzarellą

Na 2 porcje • szybkie

🕒 5–10 min.

150 g gotowanych buraków (pakowane próżniowo) • 125 g lekkiej mozzarelli • 1 łyżka oliwy z oliwek lub 2 łyżki domowej roboty pesto bazyliowego (s. 98) • 1–2 łyżki stołowe łagodnego octu balsamicznego • sól • świeże liście bazylii

- Buraki, jeśli to konieczne, obierz i pokrój w cienkie plastry. Mozzarellę odcedź i również pokrój w cienkie plastry.
- Układaj na talerzu naprzemiennie mozzarellę i burak ćwikłowy, aby stworzyć kształt wachlarza. Skrop olejem lub pesto oraz octem, trochę posól i wedle uznania posyp świeżymi liśćmi bazylii.

Do tego pasuje: Chleb ciabatta.

Wskazówka: Bazylia jest typowym ziołem letnim i zimą wędnie bardzo szybko.

Wartości odżywcze na porcję (bez pesto)

135 kcal • 8,6 g B • 8 g T • 7 g W • 1,5 g błonnika • 0,5 WW • jednostki lipazy: 16 000

Zamiennik dla ogórków w occie

Marynowane warzywa

Na 3 słoiki po 500 ml (można przechowywać przez 12 miesięcy) • niedrogie

🕒 20 min. + 30 min. czas parzenia

1 kg cukinii • 500 g marchewki • 3 łyżki soli • 120 g cukru • 1 łyżeczka curry w proszku • ½ łyżeczki gałki muszkatołowej • 1 łyżka nasion gorczycy • 5 liści laurowych • 5 ziaren pieprzu • 200 ml octu jabłkowego • ¾ l wody • 3 słoiki z zakrętką

• Oczyszczyć cukinię i marchew, umyć i pokrój wzdłuż na ósemki. Skrócić tak, aby zmieściły się w słoikach. Umieść wszystko w jednej misce, dodaj sól i pozostaw na 30 minut. Pozostałe składniki włóż do rondla i zagotuj. Dodaj marchew i gotuj na wolnym ogniu przez 4 minuty. Następnie dodaj cukinię i gotuj na wolnym ogniu przez 5 minut.

• Warzywa przełóż do słoików z nakrętkami. Powinny być przykryte płynem. Słoik dobrze uszczelnij i odwróć go do góry nogami do ostygnięcia.

Wartości odżywcze na porcję (150 g)

75 kcal • 2,1 g B • 0 g T • 15 g W • 2,2 g błonnika • 1 WW • jednostki lipazy: 0

Smaczna przekąska

Fitburger

Na 2 porcje • szybkie

🕒 5 min.

2 bułki owsiane (s. 120) • 2 liście sałaty • 2 plastry piersi indyka • 2 plastry goudy (45% tłuszczu w suchej masie) • 1 pomidor (ok. 100 g) • 50 g ogórka musztardowego • trochę łagodnej musztardy lub keczupu

- Bułki przekrój na pół, na dwie połówki połóż liście sałaty, pierś z indyka i ser. Pomidory umyj, usuń gniazda nasienne i pokrój w cienkie plastry. Ogórki pokrój w plastry.
- Pomidory i ogórki ułóż na serze. Pozostałe połówki bułek posmaruj delikatnie musztardą i keczupem. Złóż bułki.

Wartości odżywcze porcji bułek owsianych z płatkami owsianymi
300 kcal • 17,5 g B • 9 g T • 36 g W • 4,3 g błonnika • 3 WW

Wartości odżywcze na porcję (tylko dodatki)

110 kcal • 9,7 g B • 7 g T • 2 g W • 1,8 g błonnika • 0 WW • jednostki lipazy: 14 000



Burak z mozzarellą

Tak smakuje wiosna

Twaróg rzodkiewkowo- rzeżuchowy

Na 2 porcje • szybkie

🕒 5 min.

50 g rzodkiewek • 1–2 łyżki stołowe świeżej rzeżuchy • 125 g twarogu (20% tłuszczu) • sól • trochę kozieradki • trochę pieprzu

- Wyczyść i umyj rzodkiewki, pokrój w małą kostkę. Umyj rzeżuchę i osusz. Mieszaj twaróg do uzyskania gładkiej masy. Dodaj rzodkiewki i rzeżuchę; dopraw do smaku.

Wartości odżywcze na porcję

75 kcal • 8,2 g B • 3 g T • 2 g W • 0,5 g błonnika • 0 WW • jednostki lipazy: 6000

Pasta do smarowania lub dip

Twaróg pomidorowo- bazyliowy

Na 2 porcje • łatwe

🕒 10 min.

1 duży pomidor • trochę świeżej bazylii • 125 g twarogu (20% tłuszczu) • sól • odrobina słodkiej papryki w proszku

- Umyj pomidor, usuń podstawę łodygi i gniazda nasienne (można je wykorzystać do sosu). Pomidory pokrój w drobną kostkę. Liście bazylii dokładnie umyj i posiekaj.

- Mieszaj twaróg aż do uzyskania gładkiej masy, dodaj pokrojone w kostkę pomidory i bazylię; dopraw do smaku solą i pieprzem.

Wartości odżywcze na porcję

75 kcal • 8,3 g B • 4 g T • 3 g W • 0,6 g błonnika • 0 WW • jednostki lipazy: 8000

Na przekąskę

Pasta z camembertem i marchewką

Na 6 porcji • szybkie

🕒 15 min.

125 g sera camembert (45% tłuszczu w suchej masie) • 2 łyżeczki margaryny (10 g) • 50 g marchwi • 1 łyżeczka świeżej trybuli • natka pietruszki lub lubczyk (posiekany) • sól

- Camembert potnij w małą kostkę i włóż do miski razem z margaryną, ugnieć widelcem. Marchewkę obierz, umyj i zetrzyj drobno. Dodaj do masy z camembertem i ugnieć całość widelcem do uzyskania gładkiej masy.

- Dodaj posiekane zioła (mrożone także będą odpowiednie) i trochę soli do smaku. Wstaw na jakiś czas do lodówki.

Do tego pasuje: Dobrze smakuje z bagietką.

Wskazówka: Camembert i margaryna powinny mieć temperaturę pokojową.

Wartości odżywcze na porcję

75 kcal • 4,5 g B • 6 g T • 0,5 g W • 0,2 g błonnika • 0 WW • jednostki lipazy: 12 000



Sałata z cytrynowym winegretem

Świetny do wszystkich sałat liściastych

Winegret cytrynowy

Na 8 porcji • szybki

🕒 5 min.

Sok z 1 cytryny • 3 łyżki oleju rzepakowego •
½ łyżeczki łagodnej musztardy • 3 łyżki przegotowanej wody (schłodzonej) • 1 łyżeczka soli

• Wyciśnij cytrynę, dodaj olej, musztardę, wodę i sól. Ubijaj do uzyskania kremowej konsystencji.

Wariant: Możesz dodać posiekaną natkę pietruszki, drobno posiekany koperek lub pozbawione skóry pomidory pokrojone w kostki. Dodaj je tuż przed podaniem.

Wskazówka: Ten sos do sałatek można przechowywać w lodówce przez 5 dni.

Wartości odżywcze na porcję (1 łyżka stołowa)

35 kcal • 0,1 g B • 4 g T • 0 g W • 0 g błonnika • 0 WW • jednostki lipazy: 8000

Dobry do sałatki pomidorowej

Sos balsamiczny

Na 8 porcji • szybki

🕒 5 min.

1 łyżeczka koncentratu pomidorowego • 3 łyżki przegotowanej wody (schłodzonej) • 1 łyżeczka soli • 1 łyżeczka cukru pudru • 3 łyżeczki octu balsamicznego (łagodnego) • 3 łyżeczki oliwy z oliwek • ewentualnie świeża bazyli

• Wymieszaj koncentrat pomidorowy z wodą. Dodaj resztę składników i energicznie wymieszaj trzepaczką. Przed polaniem sałatki możesz dodać świeżo posiekaną bazylię.

Wskazówka: Sos można przechowywać w lodówce przez 5 dni (bez dodatku ziół).

Wartości odżywcze na porcję

40 kcal • 0 g B • 4 g T • 1 g W • 0 g błonnika • 0 WW • jednostki lipazy: 8000

Dobrze tolerowana sałatka zimowa

Sałatka z marchwi i selera

Na 4 porcje • można przygotować wcześniej

🕒 35 min. + 1–2 godz. chłodzenia

350 g marchwi, możliwie jak największej • 1 bulwa selera średniej wielkości • 2 łyżki lekkiego octu balsamicznego • 2 łyżki oleju rzepakowego • sól • trochę białego pieprzu • trochę płynnego słodzika • 2 łyżki posiekanej natki pietruszki

- Obierz i umyj marchewkę i seler. Pokrój bulwę selera na plasterki o grubości około 2 cm, odłóż około 250 g równych plasterków.
- W szerokim naczyniu zagotuj ok. 3 cm osolonej wody. Dodaj marchew i plasterki selera; gotuj na półtwardo. Czas gotowania marchewki i selera może się różnić. Dlatego podczas gotowania sprawdzaj twardość warzyw za pomocą noża.
- Poczekaj, aż marchewka i seler lekko ostygną, odlej trochę powstałego wywaru warzywnego. Marchewki pokrój w plasterki o szerokości ½ cm, a plasterki selera najpierw na około 2-centymetrowe paski, a następnie na plasterki o grubości ½ cm. (Ładny wygląd uzyskasz, stosując nóż dekoracyjny – to nóż z ząbkowanym ostrzem, dzięki któremu możesz wycinać różne kroje).
- Zrób sos sałatkowy z octu, oleju, soli, pieprzu, odrobiny słodzika i odlanego wywaru warzywnego. Wymieszaj warzywa z sosem i odstaw, aby całość się przegryzła. Dopraw do smaku, podawaj posypane natką pietruszki.

Wartości odżywcze na porcję

72 kcal • 1,6 g B • 5 g T • 5 g W • 4,9 g błonnika • 0 WW • jednostki lipazy: 10 000

Dobrze tolerowana

Sałatka kalafiorowa

Na 2 porcje • można przygotować wcześniej

🕒 25 min. + 2 godz. chłodzenia

1 mały kalafior • sól • 1 łyżeczka białego octu balsamicznego • sól • gałka muszkatołowa • ½ szklanki jogurtu (1,5% tłuszczu) • 1 łyżeczka oleju sezamowego • sól • ½ łyżeczki soku z cytryny • ¼ pęczka pietruszki

- Usuń zielone liście z kalafiora. Podziel go na różyczki. Umyj je i zblanszuj w osolonej wodzie. Odłóż 2 porcje (300 g), resztę ostudź i zamroź z specjalnych torebek do mrożenia.
- Do pozostałego wywaru dodaj ocet, sól, gałkę muszkatołową i kalafior. Kwiaty powinny być przykryte płynem. Wstaw do lodówki na co najmniej 2 godziny.
- Przed podaniem wymieszaj jogurt, sól, sok z cytryny i olej sezamowy. Umyj i drobno posiekaj natkę pietruszki. Wyjmij z wywaru różyczki kalafiora, wyłóż na dwa talerze i polej dressingiem. Posyp natką pietruszki.

Wartości odżywcze na porcję

77 kcal • 4,9 g B • 4 g T • 5 g W • 4,4 g błonnika • 0 WW • jednostki lipazy: 8000



Sałatka kalafiorowa

Desery i słodycze



Z jogurtem waniliowym

Czerwona galaretka owocowa

Na 4 porcje • można przygotować wcześniej

🕒 20 min. + 2 godz. chłodzenia

125 g truskawek (po oczyszczeniu ok. 100 g) • 100 g malin • 100 g jagód • 100 ml soku jabłkowego (bez dodatku cukru) • 100 ml wody • 15 g skrobi kukurydzianej • 100 g jogurtu naturalnego (1,5% tłuszczu) • proszek waniliowy • trochę płynnego słodzika • melisa cytrynowa

- Umyj jagody, wyczyść truskawki i pokrój na półki lub ćwiartki w zależności od wielkości. Wymieszaj sok jabłkowy z wodą w rondlu, trochę odlej i dodaj do tego skrobię ziemniaczaną. Resztę płynu zagotuj, wmieszaj skrobię i krótko gotuj. Ostrożnie wmieszaj owoce.

- Nieco ostudź galaretkę, przełóż do misek i postaw w zimnym miejscu. Jogurt wymieszaj z wanilią i słodzikiem; przed podaniem podziel na 4 porcje. Udekoruj jagodami i listkami melisy cytrynowej.

Wariant: Zimą można użyć mrożonych owoców.

Wartości odżywcze na porcję

65 kcal • 3,5 g B • 2 g T • 12 g W • 2,9 g błonnika • 1 WW • jednostki lipazy: 4000

Nie tak sycący

Waniliowy budyń twarogowy

Na 2 porcje • można przygotować wcześniej

🕒 10 min.

15 g budyń w waniliowym w proszku • 200 ml mleka (1,5% tłuszczu) • 100 g twarogu (0,1% tłuszczu) • proszek waniliowy • trochę płynnego słodzika • liście melisy cytrynowej

- Wymieszaj budyń w proszku z niewielką ilością mleka. Pozostałe mleko doprowadź do wrzenia. Zdejmij garnek z płyty, dodaj budyń z mlekiem i krótko zagotuj. Ostudź, mieszając, aby nie powstała skórka.

- Mieszaj twaróg do uzyskania gładkiej masy, stopniowo dodawaj budyń, dopraw wanilią i słodzikiem. Przełóż do szklanych misek i ostudź.

Do tego pasuje: Wedle uznania udekoruj cynamonem, listkami melisy lub odrobiną kakao.

Wariant: Budyń twarogowy można łączyć z różnymi rodzajami owoców.

Wartości odżywcze na porcję

115 kcal • 10,2 g B • 2 g T • 14 g W • 0 g błonnika • 1 WW • jednostki lipazy: 4000

Niska zawartość tłuszczu i cukru

Tiramisu

Na 4 porcje • można przygotować wcześniej

🕒 10 min. + 2–3 godz. chłodzenia

5 kromek sucharków • ½ szklanki zimnej kawy bezkofeinowej • 250 g twarogu (20% tłuszczu) • 200 g naturalnego jogurtu waniliowego (1,5% tłuszczu) • trochę proszku waniliowego • trochę płynnego słodzika • trochę kakao

• Sucharki ułóż w kwadratowej formie, namocz kawą. Twaróg wymieszaj z jogurtem waniliowym i proszkiem waniliowym, dopraw do smaku słodzikiem i wyłóż na sucharki.

• Tiramisu wstaw do lodówki na 2–3 godziny. Przed podaniem posyp cienką warstwą kakao.

Wskazówka: Jeśli nie musisz liczyć WW lub możesz zjeść większą ilość węglowodanów, użyj dwóch warstw sucharów. Do słodzenia i namaczania ich zamiast kawy możesz użyć syropu amaretto. Zawiera on jednak dużo cukru.

Wartości odżywcze na porcję

155 kcal • 10,7 g B • 5 g T 18 g W • 0,6 g błonnika • 1,5 WW • jednostki lipazy: 10 000

Dobre połączenie

Twaróg jabłkowy

Na 2 porcje • niedrogi

🕒 10 min. + 2 min. czas gotowania

250 g jabłek (po obraniu i oczyszczeniu 200 g) • 1 łyżeczka soku z cytryny • 125 g twarogu (20% tłuszczu) • proszek waniliowy • cynamon • trochę płynnego słodzika

• Umyj i obierz jabłka, zetrzyj je na grubej tarce. Wymieszaj z sokiem z cytryny i wstaw do mikrofalówki na 30 sekund przy maksymalnej mocy. Alternatywnie krótko duś w małym garnku na średnim ogniu. Ostudź.

• Dobrze wymieszaj twaróg z jabłkami i dopraw wanilią, cynamonem i słodzikiem. Przełóż do miseczek, ostudź i przed podaniem posyp odrobiną cynamonu w proszku.

Wariant: Jeśli tolerujesz surowe jabłka, nie musisz ich gotować.

Wartości odżywcze na porcję

125 kcal • 8,1 g B • 3 g T • 15 g W • 1,8 g błonnika • 1 WW • jednostki lipazy: 6000

Świetna alternatywa

Żółta galaretka

Na 4 porcje • można przygotować wcześniej

🕒 15 min. + 2 godz. chłodzenia

1 kiwi (po obraniu 100 g) • 1 gruszka (po obraniu i oczyszczeniu 150 g) • 1 małe mango (po obraniu i bez pestki 150 g) • 100 ml soku pomarańczowego (bez dodatku cukru) • 100 ml wody • 15 g skrobi kukurydzianej • płynny słodzik i trochę twarogu do dekoracji

• Umyj, obierz i zważ owoce; pokrój je w drobną kostkę. W garnku wymieszaj wodę i sok pomarańczowy, trochę odlej i rozmieszaj w tym skrobię. Pozostały płyn zagotuj, dodaj skrobię, krótko gotuj, dodaj kostki owoców i ostrożnie wymieszaj.

• Pozostaw galaretkę do lekkiego ostygnięcia, a potem posłodź. Przełóż do miseczek i postaw w zimnym miejscu. Wedle uznania udekoruj półplastrami kiwi i kleksem słodzonego twarogu.

Wartości odżywcze na porcję

80 kcal • 1 g B • 1 g T • 17 g W • 3 g błonnika • 1,5 WW • jednostki lipazy: 2000



Jak wzmocnić trzustkę, żeby prawidłowo funkcjonowała? Co jeść, a czego unikać przy chorobach trzustki?

Odpowiedzi na te i wiele innych pytań znajdziesz w tym profesjonalnym poradniku. To niezwykle pomocny przewodnik, a jednocześnie książka kucharska, która podpowie Ci, jaką dietę zastosować w regeneracji i chorobach trzustki. Dowiesz się z niej, co możesz jeść, aby żywienie nie było dla Ciebie problemem i obciążeniem dla organizmu, a także jakie potrawy są odpowiednie, a których lepiej unikać.

Autorzy – lekarze, dietetycy i nauczyciele żywienia – wyjaśniają, jak zadbać o zdrowie trzustki stosując odpowiednią dietę. Prezentują wysokoenergetyczne przekąski, pożywne zupy i proste dania główne. Podpowiadają, jak w łatwy sposób przygotować wartościowe posiłki. Przy okazji przedstawiają nowe odkrycia medycyny żywieniowej i udzielają rad, jak złagodzić dolegliwości trzustki za pomocą indywidualnego jadłospisu. Prezentują ponad 130 przepisów na dobrze tolerowane dania. Udowadniają, że jedzenie u osób, które cierpią na choroby trzustki, może być przyjemnością, a nie wyrzeczeniem. Dodatkowo pod każdym przepisem umieszczają wymiennik węglowodanowy (WW) oraz jednostki lipazy, które pozwalają obliczyć potrzebną ilość preparatu enzymowego.



Najlepsza dieta, która zregeneruje i zadba o Twoją trzustkę

Patroni:



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8168-650-1

