

# AKO SA SPRÁVNE STRAVOVAŤ

Informácie a rady pre verejnosť a pacientov

Liga proti rakovine SR

S použitím nemeckého originálu ERNÄHRUNG BEI KREBS, ktorú vydala Deutsche Krebshilfe v r. 1994, spracoval s láskavým dovolením vydavateľa MUDr. Ivan Kuzma, CSc.

Príprava jedálnych lístkov a receptov, redigovanie materiálu: MUDr. Miriam Hrubíšková.

Vydáva:           Līga proti rakovine SR  
                    Špitálska 21  
                    812 32 Bratislava  
                    tel./fax: 02/5292 1735  
                    e-mail: lpr@lpr.sk  
                    www.lpr.sk

Grafická úprava: Marta Kožíková  
Tlač: KOMPRINT, s.r.o., Borinská 8, 841 03 Bratislava

© Līga proti rakovine SR, 2007 (8. vydanie)

# AKO SA SPRÁVNE STRAVOVAŤ

Informácie a rady pre verejnosť a pacientov

Liga proti rakovine SR

# Obsah

Predhovor	5
VPLYV VÝŽIVY NA VZNIK RAKOVINY	7
NADVÁHA A NESPRÁVNA VÝŽIVA PODPORUJÚ VZNIK RAKOVINY	8
MALÉ MNOŽSTVÁ – VEĽKÝ ÚČINOK VITAMÍNY A MINERÁLNE LÁTKY	10
Ako znížiť riziko vzniku niektorých rakovinových ochorení	14
AKO SA STRAVOVAŤ POČAS MEDICÍNSKEJ LIEČBY RAKOVINY?	15
RADY PRI ŠPECIÁLNYCH ZDRAVOTNÝCH ŤAŽKOSTIACH	18
ODPORÚČANIA A DIÉTY PO OPERÁCIÁCH NA TRÁVIACICH ORGÁNOCH	20
AKO SA STRAVOVAŤ PO SKONČENÍ PROTINÁDOROVEJ LIEČBY	23
ZÁKLADY SPRÁVNEJ, PLNOHODNOTNEJ STRAVY, CHUDOBNEJ NA ŠKODLIVINY	23
INFORMÁCIA O POTRAVINÁCH	27
EXISTUJE ALTERNATÍVNA LIEČBA VÝŽIVOU, „DIÉTA PROTI RAKOVINE“?	38
SÚHRN	39
VYSVETLIVKY ODBORNÝCH VÝRAZOV	40
INFORMÁCIE	44
Jedálny lístok pre hnačkové ochorenia na 7 dní	46
Jedálny lístok pre bolestivé ústa a hrdlo na 7 dní	48
Jedálny lístok na nechutenstvo na 7 dní	50
Jedálny lístok pre zápchu na 7 dní	52
Recepty vybraných jedál na 1 osobu	54
Na záver	65

# Predhovor

Milá čitatelka, milý čitateľ,

Výživa sa vždy dávala do súvislosti so zdravím a s chorobou. Ako je známe, nedostatočná výživa vedie k chorobám, a tak sa určitým potravinám alebo stravovacím zvyklostiam pripisovali účinky na podporu zdravia. Máme o tom rôzne vedomosti, skúsenosti, predstavy a predsudky, takže považujeme za nevyhnutné vydať publikáciu o problémoch výživy so zameraním na rakovinové ochorenia.

Mnohé otázky na túto tému nám ukázali, ako vysoko si chorí na rakovinu cenia jednoznačné a zrozumiteľné odporúčania. Ako spotrebiteľ dostanete dnes o výžive značné množstvo informácií v denníkoch, časopisoch, zdravotno-osvetových publikáciách, časopisoch pre zákazníkov a v neposlednom rade v reklamách na „zdravé“ a „nezdravé“ látky v potravinách, avšak rôznorodosť týchto informácií, často protichodných, môže vo Vás vyvolať nedôveru.

Chorí na rakovinu dostávajú pri určitých ťažkostiach alebo strate orgánu rôzne odporúčania a často aj radu zmeniť svoje stravovacie návyky v prospech svojho zdravia. Aj sami majú mimoriadny záujem o to, do akej miery možno jedlom a pitím priaznivo ovplyvniť proces uzdravovania. Dietetické opatrenia pre chorých na rakovinu sú do značnej miery predmetom nekonvenčných metód a alternatívnej medicíny. Pretože nie všetko, čo sa na túto tému uverejňuje, má „hlavu a pätu“, je na žiadosť chorých potrebné zaoberať sa týmito otázkami a objasniť ich.

Brožúrka Ako sa správne stravovať má v prvom rade chorým na rakovinu, ich rodinným príslušníkom, ale aj odborníkom, ktorí sa touto problematikou zaoberajú, poskytnúť potrebné informácie. Tie nemajú nahradiť odborné poradenstvo ani rady lekára, pretože každý jednotlivý prípad a druh ochorenia si vyžaduje osobitné posúdenie a prístup. A tak

vy, chorí alebo príbuzní, môžete pri lepšej informovanosti a širších vedomostiach lepšie porozumieť správnym odporúčaniam a návodom. To platí najmä pre obdobie krátko po ukončení liečby zhubného nádoru. Preventívne opatrenia a prínos k sekundárnej prevencii sa môžu v tomto období vhodne prekrývať.

V ďalšom texte zrozumiteľne vysvetlíme súvislosti medzi rakovinou a výživou, kriticky pristúpime k alternatívnym a doplnkovým formám stravovania a poskytneme Vám odporúčania a rady o stravovaní počas liečby rakoviny. Nakoniec uvedieme vhodnú plnohodnotnú stravu, chudobnú na škodlivé látky, ktorou sa majú stravovať chorí na rakovinu, ale aj zdraví, a pokiaľ je to možné, trvalo.

## VPLYV VÝŽIVY NA VZNIK RAKOVINY

Výživa je často diskutovaná, aktuálna, ale aj sporná téma. Jedlo je potrebné, dáva silu, poteší, no je aj súčasťou kultúry a zvyklostí, nemožno ho oddeliť od psyché a občas ani od svetonázoru a životného štýlu. Odporúčania na tému „správna výživa“ siahajú od „podľa možnosti rôznorodej stravy“, bez väčších obmedzení, až po jednostranný stravovací režim s mnohými zákazmi.

Pretože príliš málo a príliš veľa jedla, ako aj nevhodná strava spôsobujú ochorenie, správnu výživou sa dá mnohým chorobám zabrániť alebo dosiahnuť aspoň zlepšenie zdravotného stavu.

### Rakovina má mnoho príčin

Rast rakoviny sám o sebe nezávisí iba od stravovania, je to komplikovaný, mnohostupňový proces. Na znečistené ovzdušie, pracovné podmienky, žiarenie, vírusy a dedičstvo po predkoch nemá vplyv človek, ktorý hľadá radu, môže však zmeniť životný štýl, pretože súvislosť medzi životným štýlom a vznikom rakoviny je stále jasnejšia.

Je veľmi ťažké zistiť do akej miery určité stravovacie návyky ovplyvňujú vznik rakoviny, ale predsa dnes už existujú isté poznatky, ktoré majú význam v prevencii rakoviny.

Kto už raz na rakovinu ochorel, sa iste spýta, či je potrebné a či má vôbec zmysel venovať sa tejto kapitole. Úmyselne sme ju zaradili na začiatok brožúrky, aby sa ukázali súvislosti medzi výživou a rakovinou a aby sa mohlo povedať, čo môže správna výživa poskytnúť a čo nie. Určité poznatky možno v mnohých prípadoch využiť už počas liečby a neskôr aj v období poliečebnej starostlivosti.

**Pokusy, laboratórne vyšetrenia a dlhodobé sledovanie obyvateľstva ukazujú, že na vznik rôznych rakovinových ochorení majú vplyv niektoré stravovacie návyky a určité súčasti potravy:**

- nadmerná výživa a nadváha,
- niektoré potraviny konzumované v nadmernom množstve, napr. tuky, bielkoviny, alkohol, soľ,
- nedostatok určitých súčastí potravy, ako sú balastné látky, bielkoviny, vitamíny a minerálne látky,
- škodlivé látky, napr. plesňový jed – aflatoxín – a jed z ovocnej hniloby – patulín, ktoré sa vyskytujú v prírode,
- škodliviny, ktoré sa dostávajú do potravín – či už chceme a či nie – počas ich výroby a spracovania: niektoré prídavné látky, napr. rýchlosol (obsahuje dusitan), nebezpečná tvorba nitrozoamínov, benzopyrén a iné rakovinotvorné uhľovodíky, ako sú produkty spaľovania pri údení a grilovaní, pozostatky hnojív (dusičnany), ekologické jedy (olovo, kadmium), benzopyrén z benzínových motorov a priemyselne exhaláty.

## NADVÁHA A NESPRÁVNA VÝŽIVA PODPORUJÚ VZNIK RAKOVINY

Nadváha sa považuje za rizikový faktor pri vzniku nádorov ženských pohlavných orgánov, žlčníka, hrubého čreva a pravdepodobne aj obličiek.

Vysoká spotreba tukov v potrave sa dáva do súvisu s rakovinou hrubého čreva, prsníka, slinivky brušnej (pankreasu) a prostaty.

V priemyselne rozvinutých krajinách sa konzumuje denne 100 až 150 gramov tuku s vysokým podielom živočíšnych tukov z mäsa a údenín (saláma, špekáčky, klobásy a iné). Veľa tukov v potrave znamená, že sa zažívacie šťavy, najmä žlč, vylučujú vo väčšom množstve. Črevné baktérie môžu nadbytok žlčových kyselín premeniť na látky vyvolávajúce rakovinu hrubého čreva.

**Primálo  
balastných  
látok**

K tomu všetkému pristupuje v našej zušľachtenej strave aj nedostatok balastných látok. Balastné látky sú medziiným rastlinné vlákna, ktoré sa napr. pri mletí obilia z múky odstraňujú. Začiatkom tohto



storočia, keď sa konzumovalo viac obilnín (krúpy, ovos, proso, pohánka) a strukovín, prijal človek denne v potrave asi 100 gramov balastných látok. Dnes je to iba okolo 20 gramov. Výživa chudobná na balastné látky je škodlivá, lebo čas zotrvania zvyškov potravy v čreve je dlhší ako pri vlákninovej strave, preto sa škodlivé látky nevyučujú z tela dosť rýchlo. Balastné látky z otrúb, zeleniny a ovocia môžu na seba priamo viazať rakovinotvorné látky, prípadne zabrániť ich vzniku.

Vzťah medzi vysokou spotrebou živočíšnych tukov a rakovinou prsníka sa ukazuje v premene niektorých hormónov na látky podporujúce vznik rakoviny. To isté platí pravdepodobne aj pre vznik rakoviny prostaty. Pretože vysoká spotreba tukov je často spojená s nadváhou, ťažko od seba oddeliť vplyv týchto faktorov.

Bielkoviny (proteíny) sú potrebné ako stavebné kamene pre tvorbu mnohých telesných látok. Ich nedostatok môže oslabiť obranyschopnosť organizmu a podporovať tak vznik rakoviny. Na druhej strane sa zdá, že vysoká spotreba bielkovín, najmä živočíšneho pôvodu – z mäsa – môže podporiť vznik rakoviny hrubého čreva.

Nadmerný prívod cukru pravdepodobne podporuje vznik rakoviny prsníka. Hoci výsledky viacerých výskumov nie sú jednoznačné, je aj pre iné dôvody (nadváha, cukor ako „zlodej vitamínov“, žiadne balastné látky, zubný kaz) správne a potrebné obvyklú dennú potrebu cukru znížiť.

Je isté, že pravidelná a nadmerná konzumácia alkoholu (najmä koncentrovaného) je hlavnou príčinou cirkózy, ktorá zvyšuje riziko vzniku rakoviny pečene. Chronický alkoholizmus spolu s fajčením zvyšuje riziko nádorov ústnej dutiny, hrtana a pažeráka. Rakovina prsníka sa u žien s vysokou spotrebou alkoholu vyskytuje častejšie ako u tých, ktoré alkohol pijú len zriedkavo. Pitie koncentrovaných alkoholických nápojov a súčasné fajčenie znamená mimoriadne vysoké riziko ochorenia na rakovinu.

**Nebezpečie rakoviny sa zvyšuje pri konzumácii alkoholu a fajčení**

Vznik rakoviny môžu podporiť aj príliš slané jedlá a potraviny naložené v soli.

## **MALÉ MNOŽSTVÁ - VEĽKÝ ÚČINOK VITAMÍNY A MINERÁLNE LÁTKY**

Pri hľadaní látok vhodných na liečbu rakoviny a na jej prevenciu sa dôkladne skúmali aj účinky vitamínov. Vitamíny sú látky, ktoré sa nachádzajú v malých množstvách v potravinách a ktoré musíme pravidelne prijímať. Riadia životne dôležité procesy v organizme. Každý vitamín plní špeciálne úlohy, jeho účinok sa prejavuje v súčinnosti s inými látkami.

**Domnienka, že vysoký prírod vitamínu A a C môže spomaliť rast už existujúceho nádoru sa dodnes nepotvrdila.**

### **VITAMÍN A**

Celý rad výskumov ukázal, že pri bohatšom prívide vitamínu A a karoténov – predstupňov vitamínu A – sa niektoré druhy nádorov vyskytujú zriedkavejšie, napr. rakovina pľúc, hrtana, pažeráka, žalúdka, močového mechúra, prostaty a krčka maternice. Vitamín A a karotény majú ochranný vplyv na bunky. Vitamín A posilňuje obranný systém organizmu aj priamo.

**Vitamín A, termostabilný, rozpustný v tukoch sa nachádza v potravinách živočíšneho pôvodu, napr. v masle, mlieku, syroch a vajciach.**

**Pozor však! Pri predávkovaní môže vitamín A vyvolať vážne poškodenie (zápaly slizníc, lámavosť kostí).**

**Karotény sa vytvárajú v rastlinách s výrazne žltou sfarbenými plodmi (mrkva, mango, marhuľa) a v listovej zelenine (kel, špenát a petržlen).**

### **VITAMÍN C**

Vitamín C, čiže kyselina askorbová, sa podieľa na dôležitých metabolických procesoch v bunkách a v tkanivách nášho tela, odbúrava toxické

látky a pravdepodobne posilňuje obranyschopnosť organizmu. Ukázalo sa, že pri strave bohatej na vitamín C sa rakovina dutiny ústnej, pažeráka a žalúdka vyskytuje menej často a že chorí na rakovinu čriev častejšie trpia nedostatkom vitamínu C.

**Hlavným dodávateľom vitamínu C termostabilného, rozpustného vo vode je ovocie, zelenina a zemiaky.**

## VITAMÍN E

Vitamín E je ďalšia látka, ktorá udržuje bunkové funkcie v dobrom zdraví. Má veľký význam ako antioxidant nenasýtených mastných kyselín (napr. kyselina linolová), čo značí, že zabraňuje vzniku ich toxických zlúčenín s kyslíkom. Predpokladá sa, že nedostatočný prívod vitamínu E zvyšuje riziko ochorenia na rakovinu pľúc, žalúdka alebo čreva.

**Vitamín E rozpustný v tukoch je v celozrnných obilninách, rastlinných olejoch, orechoch a v listovej zelenine.**

## VÁPNIK

Minerálne látky sa do organizmu dostávajú potravou vo forme solí a plnia v tele dôležité úlohy. Telo potrebuje vápnik vo väčších množstvách na stavbu kostí a zubov. Zdá sa, že pri strave bohatej na vápnik sa rakovina hrubého čreva vyskytuje menej často, pretože vápnik viaže žlčové kyseliny a bráni tak ich nežiaducemu rozkladu.

**Vápnik je predovšetkým v mlieku, v mliečnych výrobkoch a v lieskových orieškoch.**

## JÓD

Niektoré minerálne látky organizmus potrebuje v pomerne malých množstvách, a predsa sú tieto tzv. stopové prvky životne dôležité a musíme ich v potrave pravidelne prijímať.

Nedostatok týchto látok má za následok vážne ochorenia. Jód je súčasťou hormónov štítnej žľazy. Potrava chudobná na jód nevedie len ku

vzniku hrvoľa (strumy), ale zvyšuje aj riziko ochorenia na rakovinu štítnej žľazy.

**Jódovaná kuchynská soľ a pravidelná konzumácia morských rýb zabezpečuje potrebné množstvo jódu.**

## **SELÉN**

Veľa sa diskutuje o význame selénu, pretože bol len prednedávnom uznaný za životne dôležitý stopový prvok. Selén spolu s vitamínom E chráni bunky pred „spustošením kyslíkom“. Výskumy ukazujú, že nedostatok selénu podporuje rast rakoviny všetkých orgánov, vrátane kože.

Dôležitým dodávateľom selénu je obilie. V severoeurópskych krajinách, kde je obsah selénu v pôde veľmi nízky, spôsobuje spracovanie obilia na chlieb jeho ďalšie straty. Dovoz obilia z krajín s vyšším obsahom selénu v pôde (Severná Amerika) alebo vhodné hnojenie pôdy by zásobovanie selénom významne zlepšili.

**Okrem obilia sa stopový prvok selén nachodí predovšetkým v rybách, mäse, vajciach, cibuli a v cesnaku.**

### **Nadbytok selénu škodí**

Nadmerný prívod selénu sa neodporúča. Rozpätie medzi nedostatkom a chronickou otravou je malé, a preto sa potrebné množstvo selénu nemesie prekročiť. Denný prívod 20 až 200 mikrogramov selénu v potrave sa považuje za dostatočný.

## **ZINOK**

Zinok je ďalší z radu stopových prvkov. Podieľa sa na dôležitých chemických procesoch v organizme. Nedostatok zinku znižuje obranyschopnosť organizmu, čo sa zistilo pri rôznych nádorových ochoreniach. Či je to príčina alebo následok nádorového rastu, sa zatiaľ nepodarilo objasniť. Zinok sa hojne nachádza v syroch, vaječnom žĺtku, obilí a v mäse.

**Popri prebytku alebo nedostatku živín hrajú pri vzniku rakoviny dôležitú úlohu aj škodlivé látky v potravinách.**

### **Pleseň môže byť nebezpečná**

Pleseň na potravinách obsahuje často plesňové jedy (aflatoxíny). Sú výrazne karcinogénne (rakovinotvorné), môžu vyvolať rakovinu pečene. Plesňami sú mimoriadne ohrozené potraviny z teplých krajín, ako sú arašidy a mandle, ale aj obilie a chlieb. Aj ovocná hniloba na jablkách a iných plodoch vytvára jedovaté látky (patulíny), ktoré sú rakovinotvorné.

Dusičnany (nitráty), nevyhnutná výživa rastlín, môžu pri nadmernom hnojení viesť k ich zvýšenému obsahu v niektorých druhoch zeleniny. Bakteriálnou premenou na dusitaný (nitrity) a reakciami s bielkovinými látkami môžu pri príprave jedál, ale aj v žalúdku vznikáť nitrozoamíny.

### **NITROZOAMÍNY V KLOBÁSACH A V ŠUNKE**

Sú tiež silne rakovinotvorné. Nitrozoamíny prijímame aj priamo v potravinách, napr. v solených mäsových a údenárskych výrobkoch, do ktorých je z potravinársko-technických dôvodov povolené pridať rýchlosol. Tvorbu nitrozoamínov možno brzdiť vitamínom C a E.

### **GRILOVANÉ MÄSO JE VYSOKO ZAŤAŽENÉ**

Pri spaľovaní organických materiálov (drevo, uhlie, tuky a iné) vznikajú niektoré uhľovodíky, ako sú v dechte a tieto sú tiež rakovinotvorné. Pri údení a grilovaní na drevenom uhlí.

Treba grilovať rozumnejšie:

- grilovať len na dobre rozpálenom uhlí,
- pri dosýpaní uhlia grilovanú potravu sňať z roštu,
- najlepšie je používať chudé mäso a ryby, ako aj zeleninu a zemiaky, masťnejšie potraviny, napr. špekáčiky, grilovať v alumíniových miskách s rýhami pre odtok tuku,

- nespáľovať borovicové šišky ani lepenku,
- v griloch s bočným ohniskom nesmie nič kvapkať do pahreby,
- elektrické a plynové grily majú zdroj tepla hore alebo na bokoch,
- ku grilovaným jedlám sa hodí najmä čerstvé ovocie a zelenina.

Zvýšené množstvo jedovatých ťažkých kovov (olovo, kadmium) pochádzajúcich zo znečisteného životného prostredia môže tiež zvýšiť riziko vzniku rakoviny. Rastliny bývajú znečistené olovom prevažne zo vzduchu. Veľká časť ťažkých kovov sa dá umytím odstrániť.

## KADMIUM

U kadmia to nie je možné. Sú ním postihnuté niektoré huby a sèpie aj s vnútornosťami.

### ŠKODLIVÉ LÁTKY SA HROMADIA VO VNÚTORNOSTIACH

V bravčových a hovädzích vnútornostiach, najmä u starších zvierat sa nahromadí veľa olova a kadmia. Aj z hľadiska toxicity týchto ťažkých kovov by sa mala konzumácia vnútorností obmedziť.

## Ako znížiť riziko vzniku niektorých rakovinových ochorení

Zo súvislostí medzi stravovacími faktormi a vznikom rakoviny možno odvodit' nasledujúce odporúčania, ktoré znížia riziko ochorenia na niektoré druhy rakoviny:

- Vyhýbajte sa nadváhe, jedzte potraviny s nižším obsahom tukov, neodporúča sa ani vysoká spotreba mäsa a cukru.
- Jedzte denne čerstvú zeleninu a ovocie a celozrnné potraviny akéhokoľvek druhu.

- Zeleninu a ovocie vždy dokonale umyte, odstráňte vonkajšie listy. Vy-  
hýbajte sa vnútornostiam.
- Uprednostňujte sezónnu zeleninu a neprihrievajte zeleninu bohatú  
na dusičnany, napr. špenát.
- Jedzte len zriedkavo potraviny konzervované soľou, nakladané do soli  
alebo údené, ako sú údená slanina, šunka, klobása, údené ryby a rybie  
konzervy! Pri grilovaní treba bezpodmienečne zachovávať určité pra-  
vidlá, alebo úplne prestať grilovať na drevenom uhlí. Do soli naklada-  
né mäso nezohrievať na vyššiu teplotu, teda nepieť a negrilovať.
- Nejedzte plesňou napadnuté potraviny ani čiastočne poškodené ore-  
chy.
- Obmedzte spotrebu alkoholu.
- Nefajčite!

## AKO SA STRAVOVAŤ POČAS MEDICÍNSKEJ LIEČBY RAKOVINY?

Rady pre chorých na rakovinu o tom, ako sa stravovať, majú roz-  
hodne svoje opodstatnenie, ale musia rešpektovať jednotlivé  
druhy nádorového ochorenia a jeho štádiá. Iná je situácia pred  
a počas klinickej (nemocničnej) liečby a iná v období poliečeb-  
nej starostlivosti.

### ZABRÁNIŤ „ROZVRATU V STRAVOVANÍ“

Mnohí chorí na rakovinu trpia nechuten-  
stvom a pociťujú odpor voči niektorým  
potravinám. Často je nevysvetliteľná stra-  
ta telesnej hmotnosti prvým príznakom  
nádorového ochorenia, pretože choroba zvyšuje spotrebu energie a živ-  
ných látok. Infekcie následkom oslabenia obranyschopnosti organizmu,  
ťažká podvýživa a úpadok telesných síl sú najčastejšími príčinami úmrtia  
osôb chorých na rakovinu.

Dodatkovou liečebnou výživou sa má dosiahnuť dobré zásobovanie všetkými potrebnými látkami, aby sa celkový stav chorého na rakovinu zlepšil, zvýšila sa obranyschopnosť jeho organizmu a dosiahli sa lepšie podmienky pre chirurgickú liečbu, rádioterapiu, chemoterapiu alebo hormonálnu liečbu.

**Primeraná výživa nie je „zbraňou“ proti rakovine, ale je predpokladom pre lepší zdravotný stav chorého. Správna výživa znamená priaznivejší priebeh choroby a vyššiu kvalitu života chorého.**

Príčinou nechutenstva u osôb s rakovinou nie je len pocit porážky a strach pred chorobou a jej následkami, ale aj zmeny v organizme. Tie môžu zmeniť chuť vo vzťahu „sladký“ – „horký“ a narušiť pocity sýtosti a hladu. K tomu ešte pristupujú vedľajšie účinky protinádorovej liečby. Pocity choroby, nevoľnosť a zvracanie, hnačka, horúčka, žuvacie a prehĺtacie ťažkosti pri zápaloch slizníc dutiny ústnej, hltana alebo pažeráka znižujú chuť do jedla a podporujú podvýživu.

#### **POUČENIE A JEDLO PODĽA PRIANIA**

**Chorí a ich príbuzní musia byť informovaní a poučení o význame dostatočného prívodu potravy. Často sa vzťah chorých k výžive zlepši, ak majú možnosť vybrať si z viacerých jedál (jedlo podľa priania).**

Počas medicínskej protinádorovej liečby sa musia pri stravovaní zachovávať isté pravidlá. Nie je potrebná špeciálna diéta, ale plnohodnotná strava, ktorá zohľadňuje oslabené, podráždené alebo poškodené zažívacie orgány. Tento tzv. žalúdočno-črevný variant plnohodnotnej výživy tvorí aj základ stravovacích režimov po operáciách na zažívacom trakte.

#### **Žalúdočno-črevný variant plnohodnotnej výživy:**

- jesť častejšie menšie množstvá potravy, ak treba až osem malých porcií denne, nenáhliť sa pri jedení a potravu dobre prežúť.
- stravovať sa pestro, jesť viac biele mäso (kuracie, ryby) ako červené.



- jesť pravidelne zeleninu a zeleninové šťavy, zrelé surové ovocie, ľahko stráviteľné celozrnné potraviny, napr. jedlá z celozrnných vločiek, prírodnej ryže, Knäckebrot, nie celkom čerstvý celozrnný chlieb z rôznych druhov obilnín, ako aj mliečne výrobky, čerstvé syry s nízkym obsahom tukov,
- používať tuky s nízkym bodom topenia, maslo, rastlinné oleje, málo stužené rastlinné margaríny,
- piť dostatočné množstvo tekutín, najlepšie medzi hlavnými jedlami, nie počas jedenia. Vhodné nápoje: bylinkové čaje, minerálne vody s nízkym obsahom kysličníka uhličitého (CO<sub>2</sub>), príležitostne čierny (čínsky, ruský) čaj a filtrovaná alebo rozpustná káva,
- vyradiť potraviny, ktoré chorý opakovane zle znáša – tu môžu byť značné individuálne rozdiely.

**Jedlá, ktoré často spôsobujú ťažkosti, treba vylúčiť. Zo skúsenosti neodporúčame konzumovať:**

- príliš mastné a veľmi sladké jedlá, napr. vyprážané a fritované mäsa a údeniny, čokoládu, marcipán, nugát, čokoládové bonbóny, tukmi presýtené cukrárenské výrobky, ako torty s maslovým krémom, šľahačkové torty, čajové pečivo, vyprážané múčniky (šišky, fánky a iné),
- nafukujúcu zeleninu ako hrach, fazuľa, šošovica, surovú kapustu a cibuľu, prípadne uhorkový šalát a čerstvú papriku,
- ovocie s tvrdou šupkou a kyslasté ovocie, ako slivky, egreše, ríbezle, rebarboru, pomaranče, citróny a grapefruity,
- čerstvý hrubozrnný chlieb, väčšie množstvá orechov, prípadne müsli z celozrnných obilovín, vajcia uvarené na tvrdo,
- pečené, prekorenené, údené, presolené a kyslé jedlá, ako slané a údené ryby, rybie konzervy, zeleninu nakladanú v octe, tmavo vyúdené mäsové výrobky,
- alkoholické nápoje, nápoje s vysokým obsahom kysličníka uhličitého (CO<sub>2</sub>), kyslé ovocné šťavy (pomarančová a grapefruitová) a zrnkovú, najmä silne praženú kávu.

## RODINA MÔŽE POMÔŤ

Niekedy majú chorí viac radosti z jedla, keď ich obslúžia príbuzní. Táto skutočnosť okrem iného zabráni tomu, že sa chorý jedla ešte ani nedotkne a pre-ťažný nemocničný personál podnos s jedlom príliš skoro odnesie. Je však nezmyslom, ak rodinní príslušníci ponúkajú chorým „zdravé“ potraviny, ktoré pacient neznáša.

**V každom prípade sa chorí musia sami rozhodnúť, čo im chutí a čo znesú.**

U mnohých chorých sa vyvinul odpor proti zdroju bielkovín živočíšneho pôvodu: častejšie odmietajú najprv bravčové a hovädzie mäso, neskôr hydinu a ryby a nakoniec vajcia a mliečne výrobky. Súčasne treba vziať do úvahy, že počas medicínskej liečby sa následkom rozpadu nádorových buniek môže zvýšiť hladina kyseliny močovej v krvi (pozor na dnu).

Aj pri leukémii môže dôjsť k náhlemu zaplaveniu organizmu odpadovými látkami z rozpadnutých krviniek a k vzniku druhotnej dny.

## VYVAROVAŤ SA NADBYTKU KYSELINY MOČOVEJ

Nadmernému zaťaženiu organizmu kyselinou močovou možno zabrániť, ak sa spotreba bielkovín kryje mliečnymi výrobkami, syrmí, vajcami, sójovým syrom TOFU a vegetariánskymi nátierkami.

## RADY PRI ŠPECIÁLNYCH ZDRAVOTNÝCH ŤAŽKOSTIACH

Pri zápaloch slizníc dutiny ústnej a hltana sa často musia meniť chuťové návyky. Treba vylúčiť kyslé a sladké jedlá a nápoje (ovocie a ovocné šťavy, rajčiny, ocot), nejesť príliš teplé jedlá. Niekedy je potrebné stravu prepaší-

rovať. Ak chorý chce tekutú stravu, sú výhodnejšie priemyselne vyrábané potravinové zmesi. Smú však obsahovať len malé množstvo mliečneho cukru (zapričíňuje hnačky).

Pri hnačkách nejest' čerstvé ovocie, nafukujúcu zeleninu a šaláty. Kvôli značnej strate tekutín počas hnačiek a vracania treba viacej piť, asi 2,5 až 3 litre tekutín denne.

Pri pocite suchosti v ústach a pri zníženej tvorbe slín je vhodné častejšie piť malé množstvá čaju, najmä mäťového, minerálne vody alebo sladové pivo. Tvorbu slín môže podporiť aj žuvanie žuvacej gummy.

**Niekoľko hodín pred podaním chemoterapie by chorý už nemal jest' nič, lebo nevoľnosť (nauzea) a zvracanie vedú „automaticky“ k odporu voči predtým zjedeným jedlám.**

## UMELÁ VÝŽIVA

Ak normálna výživa podaná ústami (orálne) nestačí zabrániť väčšej strate telesnej hmotnosti, je potrebná tekutá doplnková strava bohatá na výživné látky alebo aj umelá výživa. Črevná výživa (žalúdočivo-črevné sondy) je dnes už menej nepríjemná ako v minulosti a možno ju podávať aj ambulantne. Vnútrožilná výživa infúziami pomocou žilového katétra sa používa len po operáciách v oblasti hlava – krk (dutina ústna, hltan, hrtan) alebo po odstránení žalúdka a nádorov čreva. Aby sa predišlo nežiaducim vedľajším účinkom a vysokým finančným nákladom, treba normálnu výživu podľa možnosti čo najdlhšie uprednostňovať pred umelou.

Liečebná výživa, ako doplnok k medicínskej protinádorovej liečbe, má veľký význam. Správny výber jedál, ktorý zohľadňuje želania chorého, je potrebný a dá sa po porade s diétnou sestrou ľahko uskutočniť. To platí pre pobyt v nemocnici aj pre stravovanie v domácnosti počas liečby, ale aj po nej.

## ODPORÚČANIA A DIÉTY PO OPERÁCIÁCH NA TRÁVIACICH ORGÁNOCH

Po operáciách na zažívacích orgánoch, ako sú žalúdok, črevo a slinivka brušná (pankreas), dajú lekári a diétne sestry chorým počas nemocničného pobytu návody a odporúčania ako sa stravovať.

### PÝTAJTE SA ODBORNÍKOV

Hoci mnohí chorí zostávajú aj naďalej v lekárskej opatere, doma často nevedia, ako sa správne stravovať. Preto tu uvedieme stručný prehľad. Podrobnejšie informácie poskytnú lekári, nemocnice, svojpomocné skupiny a poradenská služba Ligy proti rakovine SR.

Mnohí chorí, ktorí po operácii čreva musia žiť s umelým vývodom, sa sťažujú na bolesti v podbrušku, nepravidelnú stolicu alebo na hnačky a nafukovanie. Pri výbere stravy sú veľmi „opatrní“ a majú sklon stravovať sa jednostranne.

### **Pre stomikov (osoby s vývodom) platia už vyššie uvedené pravidlá „žalúdkovo-črevného variantu“ plnohodnotnej výživy.**

Na tento režim si treba po operácii postupne navyknúť. Už v nemocnici si má chorý každý deň vyskúšať nové jedlá v malých množstvách. Odporúča sa viesť si stravovací denník a doň ich zapisovať. Chorý tak získava prehľad o tom, čo kedy jedol, v akom množstve a ako to znášal.

#### **A dodatočne niekoľko rád:**

- Pri zníženom vylučovaní moču sa musí výdatnejšie piť, aby telo „nevyschlo“. Vhodné sú minerálne vody bez kysličníka uhličitého (CO<sub>2</sub>), bylinkové čaje, zeleninové šťavy a príležitostne čierny čaj, spolu 2 až 3 litre, vždy medzi jedlom, nie počas jedla.
- Balastné látky regulujú kvalitu a množstvo stolice. Pšeničné klíčky viažu vodu a zahusťujú stolicu, čerstvé ovocie a zelenina a aj jedlá z hrubo mletého obilia uľahčujú odchod stolice.

- Čučoriedky svojím obsahom trieslovín a farbiva priaznivo ovplyvňujú zápach a kvalitu stolice.
- Jogurt často pôsobí proti nafukovaniu, mlieko naopak nadúva a preháňa.

U chorých, operovaných na slinivku brušnú (pankreas), sa diéta riadi podľa druhu operácie. Pankreas má za normálnych okolností dve hlavné funkcie: po prvé, produkuje zažívacie šťavy, ktoré sa dostávajú do dvanástorníka a rozkladajú potravu na jej základné časti, po druhé, pankreas produkuje hormón inzulín, ktorý riadi hladinu cukru v krvi.

#### DIETETICKÉ ŠKOLENIE JE POTREBNÉ

Podľa toho, ktoré časti slinivky brušnej a susedných orgánov boli pri operácii odstránené, je alebo značne obmedzené trávenie alebo sa chorý pre nedostatok inzulínu stáva diabetikom. Ak bola slinivka brušná odstránená úplne, musia sa obe funkcie z medicínskeho hľadiska brať trvalo do úvahy.

Nedostatok tráviacich štiav u chorých po operácii slinivky brušnej sa vyrovnáva medikamentózne – liekmi nahradzujúcimi tráviace šťavy – enzýmami. Napriek tomu trávenie tukov nie je vždy dostačujúce, čo môže vyvolať hnačky (tuková stolica).

Konzumáciou určitých „na mieru pristrihnutých“ tukov so stredne dlhým reťazcom mastných kyselín (triglyceridy) sa tomu dá predísť.

#### POUŽÍVAŤ ŠPECIÁLNE TUKY

Výrobcovia diét ponúkajú špeciálne nátierkové tuky a jedlé oleje, ktoré treba postupne zaradiť do stravy. Treba vylúčiť potraviny obsahujúce „skryté tuky“. Občas možno použiť aj maslo a vysoko hodnotné margaríny, aby sa zabezpečil prívod životne dôležitých tukov.

**Okrem tejto diéty, ktorá spracúva tuky, sa musia dodržiavať odporúčania pre plnohodnotnú žalúdočno-črevnú výživu.**

Diabetici potrebujú inzulín, musia dodržiavať diabetickú diétu. Nesmú konzumovať cukor, med, hroznový a sladový cukor (maltózu), musia kontrolovať prívod látok s obsahom uhľohydrátov.

### LIEČBA U ODBORNÉHO LEKÁRA

Ak bola slinivka brušná odstránená úplne, musia sa brať do úvahy oba diétne režimy a chorí musia doživotne užívať potrebné lieky. Lekár pravidelne predpíše chorému vitamíny a minerálne látky.

### ŤAŽKOSTI PO OPERÁCII ŽALÚDKA

Mnoho chorých, ktorým bola odstránená časť žalúdka, má po jedle pocit tlaku a plnosti v bruchu, napínanie na vracanie a vracanie, pretože majú „malý žalúdok“. Iným zasa potrava prejde zo žalúdka príliš rýchlo do tenkého čreva, pričom sa môžu objaviť poruchy krvného obehu, pokles tlaku a zníženie hladiny cukru v krvi (Dumpingov syndróm).

**Chorí operovaní na žalúdok by mali dodržiavať podmienky žalúdočného-črevného variantu plnohodnotnej výživy a zvlášť dôsledne jesť denne viacero malých porcií jedla.**

**Pre operovaných na žalúdok uvádzame ešte ďalšie odporúčania:**

- nejesť jedlá obsahujúce cukor, najmä mliečne kaše s cukrom,
- vylúčiť mlieko, ak ho chorý neznáša,
- používať tuky so stredne dlhým reťazcom mastných kyselín (triglyceridy),
- piť medzi jedlom, nikdy nie počas jedla,
- v prípade potreby jesť poležiačky.

**Lekár rozhodne, či chorý bude musieť užívať lieky s obsahom kyseliny soľnej, alebo vitamínov a minerálnych látok.**

## AKO SA STRAVOVAŤ PO SKONČENÍ PROTINÁDOROVEJ LIEČBY

Mnohí ľudia, ktorí sa liečili na rakovinu, môžu viesť „normálny“ život. Nie je však rozumné žiť ďalej ako predtým, ako o tom hovorí kapitola „Vplyv výživy na vznik rakoviny“. Spôsob výživy, ktorý znižuje riziko vzniku rakoviny, má za určitých okolností význam aj pre osoby postihnuté touto chorobou.

### PODPORUJTE SVOJE UZDRAVENIE

Pri voľbe a príprave stravy máte – tak ako je to v oblasti športu a pohybovej kultúry – veľmi dobrú príležitosť prispieť k zlepšeniu svojho zdravotného stavu, zvýšiť si obranyschopnosť a zlepšiť si vyhladky na vyliečenie.

## ZÁKLADY SPRÁVNEJ, PLNOHODNOTNEJ STRAVY, CHUDOBNEJ NA ŠKODLIVINY

V tejto časti uvedieme prehľad, ktorý – vo vzťahu k rakovinovému ochoreniu - bude popudom, aby sme si ujasnili svoje stravovacie návyky a stravalovali sa uvedomelejšie.

**Správna a plnohodnotná výživa znamená, že strava obsahuje všetky výživné látky, ktoré človek potrebuje k životu, a to v potrebnom množstve. Zároveň, pokiaľ je to možné, nemá obsahovať cudzie alebo škodlivé látky.**

KOLLATH už v štyridsiatych rokoch razil pojem plnohodnotná výživa. Poukazoval na to, že spracovaním potravy strácajú na hodnote. Prírodný obsah cenných látok v potravinách sa tým často zníži. V období od poľnohospodárskej prvovýroby až po konečné priemyselné spracova-

nie sa do potravín dostanú chtiac-nechtiac nežiaduce látky. Nepriaznivo pôsobí aj prílišné zušľachťovanie potravín.

LEITZMANN poukazuje na to, že plnohodnotná výživa nie je diétou, ale spôsobom stravovania, ktorý má podstatne prispieť k zlepšeniu stravovacej a zdravotnej situácie obyvateľstva. Nemá byť prínosom len pre osobné zdravie, ale účinkuje priaznivo aj na životné prostredie a spoločnosť (sociálna rovnoprávnosť, menej obalového materiálu, nižšia spotreba energie).

Leitzmann delí potraviny podľa stupňa a spôsobu ich spracovania do štyroch skupín a hodnotí ich takto:

#### **Veľmi odporúčané:**

tepelne nespracované potraviny, napr. obilné müsli, surová zelenina, surové ovocie, obilné klíčky, orechy, semená, nerafinované oleje lisované za studena, nestužený kokosový tuk, prírodné minerálne vody.

#### **Odporúčané:**

tepelne spracované potraviny, napr. celozrnný chlieb (nie čierny), varené jedlá z obilnín, varená zelenina, ovocné a zeleninové šťavy, varené zemiaky a strukoviny, málo stužené rastlinné margaríny s vysokým podielom olejov lisovaných za studena, pasterizované mlieko a mlieko a mliečne výrobky, maslo (v menších množstvách), bylinkové a ovocné čaje.

#### **Menej odporúčané:**

priemyselne spracované potraviny (nekonzumovať denne), napr. pečivo z výrazkovej múky, biely chlieb, biela – lúpaná ryža, zeleninové a ovocné konzervy, ovocné šťavy, výrobky zo zemiakov, rafinované tuky a oleje, trvanlivé mlieko, sušené mlieko, čierny čaj, zrnková káva, pivo, víno.

#### **Neodporúčané:**

niektoré potravinové látky napr. cukor, uhľohydráty, bielkoviny, balastné látky, umelé sladidlá a výrobky nimi sladené, ako rôzne sladkosti, limonády, nápoje obsahujúce kolu, rozpustné nápoje, ďalej alkoholické nápoje, vnútornosti a bravčová masť, mäsové a údenárske výrobky, mäsové konzervy.



Triedenie potravín podľa stupňa hodnoty sa opiera o poznanie, že spracovaním potravín obsah výživných látok potrebných k životu často klesá, ale väčšinou stúpa ich energetický obsah. Cukor, ako príklad zložito vyrobenej modernej potraviny, dodáva energiu ale nie vitamíny ani minerálne látky.

**Pomer k životu potrebných výživných látok k energetickej hodnote potravín sa nazýva výživná hodnota. Ak platí: zabrániť nadváhe a posilniť obranyschopnosť organizmu, musí byť výživná hodnota podľa možnosti vysoká.**

**Z toho vyplývajú tieto praktické zásady:**

- uprednostňovať obilniny a plnozrnné výrobky z obilia,
- uprednostňovať rastlinné potraviny, časť z nich tepelne nespracované,
- čerstvé mliečne výrobky považovať za dôležitú súčasť výživy,
- uprednostňovať biele mäso (hydinu, ryby), z červeného mäsa hovädzie, bravčové, zverinu,
- používať menej spracované tuky a oleje, ako maslo, vysokohodnotné rastlinné oleje a margaríny,
- vylúčiť cukor a výrobky a jedlá, ktoré ho obsahujú,
- vynechať alkohol a kofeín.

**Ďalej odporúčame:**

**Zmeniť stravovacie návyky**

- jedlá nemajú byť príliš horúce, ani príliš studené,
- stravovať sa jednoducho, s mierou, ale pestro,
- viaceré menšie porcie jedla denne sú výhodnejšie ako menej časté a veľké (riadiť sa pocitom hladu),
- jedlu venovať dostatok času a potravu dobre požiť.

### Poradie potravín podľa ich významu:

1. Obilie a výrobky z neho, zemiaky
2. Zelenina a strukoviny
3. Ovocie
4. Nápoje
5. Mlieko a mliečne výrobky
6. Ryby, mäso a vajcia
7. Tuky a oleje

**Poznámka:** skupina 6 nemusí byť na stole denne.

#### VEGETARIÁNSKA STRAVA

Vegetariáni nemajú problémy s hmotnosťou, jedia menšie, ale dostačujúce množstvo bielkovín, menej cholesterolu, viac životne dôležitých nenasýtených mastných kyselín a viac balastných látok. Jedia menej kuchynskej soli, ale viac draslíka, vápnika, fosforu a magnézia. Prívod železa nie je nižší ako u nevegetariánov. Vegetarián získa asi o 40% viac vitamínu E (z vysokokvalitných jedlých olejov) a asi o 20% viac vitamínu C (z čerstvej zeleniny, ovocia a štiav).

Pretože však nejedia ryby, získajú menej jódu a vitamínu B2.

#### Pravidelné jedenie rýb a príležitostná konzumácia mäsa zlepšia zásobovanie týmito látkami bez toho, aby sa zmenšovali výhody vegetariánskej stravy.

Iba samotná rastlinná strava, teda bez mlieka a vajec, nestačí kryť potrebu všetkých výživných látok. U detí a mladistvých sa môže prejaviť ich nedostatok.

#### PRÍLEŽITOSTNE JESŤ RYBY A MÄSO

Výsledky berlínskeho výskumu vegetariánov hovoria o „plnohodnotnej“ strave, ktorá nezakazuje ryby a mäso, ale iba obmedzuje ich konzumáciu.

# INFORMÁCIA O POTRAVINÁCH

## OBILIE UŽ NIE JE JEDLOM CHUDOBNÝCH

Už tisíce rokov sú obilniny hlavnou potravinou pre väčšinu ľudstva. Až v tomto storočí stratili výrobky z obilia svoj význam. Neprávom, pretože zrno obsahuje skoro všetky výživné látky potrebné k životu:

uhľohydráty, ktoré boli v sedemdesiatych rokoch „zakázané“, 7 až 12% bielkovín, 2 až 7% tukov s vysokým podielom životne dôležitých kyselín, vitamíny, predovšetkým B<sub>1</sub> a E a minerálne látky, napr. železo. Nesmieme zabudnúť ani na balastné látky, ktoré regulujú chod stolice a sú schopné viazať na seba rôzne škodliviny.

**Predpokladom pre vysokú výživnú hodnotu výrobkov z obilia je, že sa použije a zomelie celé zrno aj s klíčkami a obalmi.**

Pri výrobe výrazkovej múky sa tieto súčasti bohaté na výživné látky odstránia, pričom sa stratí 40 až 90% vitamínov, minerálnych a balastných látok. V špeciálnych obchodoch, ale aj vo veľkých potravinových samoobsluhách tento tovar už ponúkajú. Najlepšie je nechať si obilie krátko pred použitím zomlieť, alebo si do domácnosti kúpiť mlynček na obilie.

Cenné látky z obilia sa na vzduchu kazia, preto sa musí balená celozrnná múka konzervovať. Celozrnný čierny chlieb z bežných pekární nie je často pravým celozrnným pšeničným chlebom, pretože klíčky boli odstránené, aby sa celozrnná múka dala skladovať.

Aby bolo možné jedálny lístok obohatiť, mali by sa používať rôzne druhy obilia s rôznym obsahom živín a s viacerými možnosťami využitia.

Jedlá z obilovín majú nízky obsah tukov a predstavujú v spojení s mliekom a ovocím alebo so zeleninou plnohodnotnú výživu. Aj vločky (ovsené a iné), napriek stratám v procese výroby, sú hodnotnou potravinou.

Väčšina druhov ovocia a zeleniny je chudobná na energetické látky, ale bohatá na vitamíny, minerálne a balastné látky. Popri obilí sú najdôležitejšou potravinou plnohodnotnej výživy. Aromatické látky, farbivá a organické kyseliny, ktoré obsahujú, povzbudzujú trávenie.

Tabuľka 1 Dôležité vitamíny a minerálne látky v rôznych druhoch obilia  
Údaje sú v mikrogramoch na 100 gramov obilných zŕn

	karotén	vitamín E	železo	zinok	jód	selén
jačmeň	-	650	2800	3100	7	2
ovos	-	840	5800	4500	6	2
proso	-	70	9000	1800	3	5
kukurica	370	1950	do 2400	2500	3	2
ryža	-	-	2600	1400	2	10-70
raž	-	1950	4600	1300	7	2
pšenica	20	1400	3000	4000	1	do 130
pšeničná múka výrazková	-	-	1100	1100	-	2

### Na vitamín C sú bohaté:

petržlen, paprika, brokolica, ružičkový kel a kapusta, kivi, čierne ríbezle, jahody a citrusové plody. Mrkva, petržlen, špenát, kapusta, fenikel a brokolica, ako aj mango, marhule a žlté melóny sú hlavným zdrojom karoténov.

### **ZELENINA JE EŠTE LEPŠIA AKO OVOCIE**

Zemiaky a strukoviny (hrach, fazuľa, šošovica) obsahujú navyše uhľohydráty a bielko-viny. Sú síce bohatšie na energetické látky, ale nepriberá sa z nich na hmotnosti. Spolu s obilninami a mliečnymi výrobkami poskytujú hodnotné jedlo (napr. zemiaky v šupke s tvarohom). Priberá sa od všetkých zemiakových jedál pripravovaných na tukoch: zemiakové hranolčky (pommes frites), krokety, zemiakové lupienky (chips) a opekané zemiaky. Sójové boby sú mimoriadne bohaté na bielkoviny.

Z rozdrvených sójových bobov sa vyrába sójový syr TOFU, ktorý môže nahradiť mäsité jedlo. TOFU je ľahko stráviteľný, nevytvára kyseli-

nu močovú. Na výrobu „sójového mäsa“ sú potrebné potravinársko-chemické procesy, preto sa sójové mäso neodporúča zaradiť medzi plnohodnotné potraviny.

Tabuľka 2 Obsah karoténov, vitamínu C a E v čerstvej zelenine a ovocí

v 100 g čerstvého tovaru	karotén v $\mu$ g	vitamín C v mg	vitamín E v $\mu$ g
karfiol	0,2	69	30
brokolica	2000	115	470
čakanka	1290	10	100
hlávkový šalát	3900	35	600
fenykel	4700	95	-
kel	4100	105	1700
mangold	3530	40	-
mrkva	12000	7	500
červená paprika	2125	140	2900
petržlen	7250	165	2700
ružičkový kel	400	115	880
špenát	4200	50	1600
hlávková kapusta	40	45	1700
pomaranč	90	50	240
marhuľa	1790	9	500
jahody	50	65	120
žlté melóny	1750	30	140
kivi	370	do 300	-
mango	3000	40	1000
čierne ríbezle	140	175	1000

Pozn.: mg = miligram  
 $\mu$ g = mikrogram

Orechy, semenka, napr. slnečnicové, sezamové a ľanové sú dodávateľmi veľmi hodnotných výživných látok. Obsahujú vápnik, železo, kyselinu linolovú, ale aj veľa tukov. Možno ich v malých množstvách pridávať do jedál, alebo chrumkať medzi hlavnými jedlami.

Mnohé druhy zeleniny sa dajú pripraviť v surovom stave vo forme šalátov. Zachovávajú si tak vitamíny a minerálne látky. Balastné látky sa musia dobre požiť. Ich konzumáciou sa na dlhší čas zachová pocit sýtosti.

**Niektoré druhy zeleniny sa musia variť, aby sa rozložili a aby sa z nich vyplavili prírodné jedovaté látky.**

Zelenú fazuľku a strukoviny nemožno jesť surové, aj kapustu odporúčame uvariť, lebo inak bráni ukladaniu jódu do štítnej žľazy. Surové uhľohydráty zo zemiakov sú v porovnaní s uhľohydrátmi z obilia zle stráviteľné a karotény z dusenej mrkvy sú zas lepšie využiteľné. Na jedlo z mrkvy by sa malo dať pár kvapiek oleja, aby sa zlepšilo jej využitie.

#### **ČERSTVÚ STRAVU DÁVKOVAŤ INDIVIDUÁLNE**

Na otázku, koľko surových a čerstvých potravín treba jesť, sa nedá jednoznačne odpovedať. Ideálne by bolo, keby polovicu jedál tvorili zelenina, ovocie, orechy, semenka, liečivé bylinky, oleje lisované za studena a nezohrievané mliečne výrobky. Treba však brať do úvahy aj osobnú neznášanlivosť niektorých zelenín.

Surové potraviny môžu vyvolať alergie skôr ako varené. Každý si musí sám vyskúšať, aké množstvo surovej potravy znesie. Odporúčať možno aj hlboko zmrazené, nespracované plody a zeleninu. Výživné látky a ich chuť ostávajú zachované.

#### **MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY**

Denná spotreba štvrt' až pol litra mlieka pokryje väčšiu časť potreby vitamínov a minerálnych látok a dodáva vysokokvalitné bielkoviny. Niektorí ľudia lepšie znášajú kyslomliečne výrobky, ako plnotučné mlieko, jogurt a kefír, pretože mliečny cukor sa pôsobením niektorých baktérií mení na kyselinu mliečnu. Na vysokom obsahu výživných látok to však nič nemení.

Pri kyslomliečnych výrobkoch sa musí dávať pozor na to, aby sa po výrobe znova nezohrievali. Pred výrobou sa väčšinou pasterizujú.

Tabuľka 3 Obsah tukov, vitamínu A a karoténov v niektorých mliečnych výrobkoch  
Porovnanie niektorých výrobkov

v 100 g	tuky v g	vitamín A v $\mu$ g	karotén v $\mu$ g
plnotučné mlieko	3,6	30	17
polotučné mlieko	1,6	13	8
odstredené mlieko	0,1	2	-
jogurt	3,8	45	18
smotana na šľahanie	31,0	250	150
čerstvý syr	32,0	300	150
tvaroh s 20% t. v s.	5,0	55	25
syr gouda	30,0	260	-
smotanový syr s 50% t. v s.	28,0	140	100

### TUKY - NOSIČE VITAMÍNOV

Mlieko obsahuje normálne 3,5% tukov. Plnotučné a odstredené mlieka s 1,5%, resp 0,3% tukov majú tú nevýhodu, že sa v nich nachodí menej, prípadne iba stopy vitamínov A a karoténov, D, E a K, rozpustných v tukoch. To isté platí aj pre jogurty so zníženým až minimálnym podielom tukov. „Chudé“ mliečne výrobky (s veľmi nízkym obsahom tukov) by sa mali používať len dočasne, napr. počas odtučňovacej kúry).

### MENEJ ŠĽAHAČKY

Pri niektorých mliečnych výrobkoch sa oplatí dbať na nízky obsah tukov. Tak 100 gramov kyslej smotany obsahuje 18 gramov tukov, ale 100 gramov šľahačky najmenej 30. U syrov sa často udáva množstvo tukov v sušine: t. v s. Skutočný obsah tuku je o niečo nižší, čo závisí od toho, koľko ktorý druh syra obsahuje vody. Podiel tukov je o to vyšší, čím je syr suchší. Tvrdé a plátkové syry, ako ementál, gouda, eidam, koliba, oštiepok a iné, sú suchšie ako mäkké syry, napr. camembert, brie, ovčí a kozí syr, tvaroh a bryndza. Mäkký tvaroh obsahuje skoro 80% vody, takže v skutočnosti obsahuje len 1 až 10 gramov tukov na 100 gramov syra. Kto si natrie na chlieb tvaroh, ušetrí na tukoch.

## **PRÍLIŠ VEĽA MÄSA MÔŽE ŠKODIŤ**

Pre organizmus je pravidelný prísun bielkovín dôležitý, pretože bielkoviny poskytujú aminokyseliny, ktoré sú stavebným kameňom pre syntézu enzýmov, štruktúrnych bielkovín, protilátok a hormónov. Najvyššiu biologickú hodnotu majú bielkoviny živočíšneho pôvodu, ktoré sa nachádzajú v mäse, vajciach a mliečnych produktoch. Z mäsa uprednostňujeme biele mäso (hydina, ryby). Z chudého červeného mäsa dávame prednosť hovädziemu, bravčovému a zverine. Živočíšne bielkoviny sú výhodnejšie vzhľadom k tomu, že sú v nich dostupné esenciálne aminokyseliny, ktoré sú blízke ľudským bielkovinám.

Nadmerný príjem živočíšnych bielkovín je obvykle spojený aj s nadmerným príjmom tukov, pretože väčšina potravín s vyšším podielom bielkovín obsahuje „skrytý tuk“, z toho dôvodu pri súčasných stravovacích zvyklostiach je potrebné príjem bielkovín obmedziť.

Vhodné sú aj rastlinné bielkoviny, predovšetkým v strukovinách, menej v zemiakoch a obilninách, ktoré je potrebné však konzumovať vo väčšom množstve.

**Údeniny obsahujú mimoriadne veľa tukov, kuchynskej soli a prídavných látok (dusitany). Neodporúčame ich zaradiť medzi plnohodnotnú výživu.**

Tuky sú hlavným dodávateľom energie. Poskytujú dvakrát toľko energie – vyjadrené v kalóriách alebo v jouloch – ako uhľohydráty alebo bielkoviny. Pretože dnes sa už ťažká telesná práca vyskytuje zriedkavejšie treba s tukmi šetriť, inak sa nahromadia v našom tele, čo môže spôsobiť vážnu ujmu na zdraví.

**Nemali by sme denne skonzumovať viac ako 40 gramov nátierkových tukov a tukov používaných pri varení a najviac 30 až 40 gramov „skrytých“ tukov v syroch, mäse, mlieku, orechoch, pečive, atď. Treba si všimnúť údaje o výživnosti balených potravín, aby sa neprekročila denná spotreba tukov.**



Tabuľka 4 Obsah tukov v niektorých potravinách

	Obsah tukov v rôznych potravinách	v gramoch v jednej dávke	v %
1	krajec chleba (50 g)	1	2
3	jedacie lyžice ovsených vločiek (25 g)	2	7
1	kus koláča	10 - 27	10 - 27
2	kolieska salámy	15	50
100 g	špekáčika	32	32
150 g	Morského lososa duseného	1,2	0,8
30 g	nugátového krému s orieškami	9	29
100 g	Zmrzliny	12	12
50 g	čokolády alebo bonbónov	16	32
50 g	zemiakových lupienkov (chips)	20	40
50 g	pražených arašidov	25	50

Tuky nie sú len zdrojom energie, ale zlepšujú chuť jedál a zásobujú telo vitamínmi rozpustnými v tukoch a životne dôležitými mastnými kyselinami (kyselina linolová).

**Návody na plnohodnotnú výživu odporúčajú konzumovať nerafinované jedlé oleje a nátierkové margaríny.**

### STRATA ÚČINNÝCH LÁTOK

Jedlé oleje sa majú získavať tak, aby si zachovali výživné látky, pričom sa majú požívať len na tie najnutnejšie výrobné postupy. Nie vždy je tomu tak. Keď sa plodiny bohaté na olej lisujú pri zvýšených teplotách, alebo keď sa získavajú pomocou rozpúšťadiel, aby sa zvýšila ich výdatnosť, dostávajú sa do olejov aj mnohé nežiaduce látky. Pri takejto výrobe je potrebný celý rad potravinársko-chemických procesov ako rafinácia alebo „zvýšené hodnoty“, odstránenie hlienov, kyselin, odfarbenie, deodorácia a iné. Tým sa zničí časť prirodzeného vitamínu E a skoro všetky karotény. Výsledkom je olej bez vône a bez chuti, ktorý sa však možno dlho skladovať.

Aby sa z olejov dal vyrobiť nátierkový tuk, musí sa stužovať. Pri niektorých výrobných postupoch sa strácajú rozpustné vitamíny a časť kyseliny linolovej sa zmení tak, že sa stáva neúčinnou.

Ako nátierkový tuk odporúčame maslo. Námietky voči jeho obsahu cholesterolu netreba brať pri nízkej spotrebe masla v rámci prevažne rastlinnej potravy do úvahy.

### **Maslo je zdrojom vitamínu A, vysokohodnotných margarínov a olejov pre vitamín E a kyselinu linolovú.**

Nie je žiaduca ani nadmerná konzumácia kyseliny linolovej, čo sa pri rozumnom prívode tukov nestáva.

V plnohodnotnej výžive niet miesta pre rafinovaný, ale ani pre hroznový cukor. V úvode sme sa zmienili o nevýhodách vysokej spotreby cukru. Telo cukor vôbec nepotrebuje, pretože je dostatočne zásobované cukrom z uhľohydrátov a z ovocia. Celozrnné obilniny majú tú výhodu, že výdatne dodávajú „nervový vitamín“ B<sub>1</sub> (tiamín) potrebný pre odbúranie molekuly cukru. Cukor ho spotrebúva bez toho, že by ho sám telu dodával (cukor – zlodej vitamínu).

### **Mnohé potravinárske výrobky obsahujú veľké množstvo cukru bez toho, aby to bolo na obale riadne vyznačené.**

Aj tu by sa zišli údaje z tabuliek o výživnej hodnote potravín, aby sme neprijímali zbytočne veľa „prázdnej energie“.

#### **SLADIŤ S MIEROU**

Med pozostáva z 80% cukru, a to vo veľmi lepkavej forme. Mal by sa používať v rozumnej miere, zriedený ako sladidlo, nie neriedený. Je pravdou, že med obsahuje vyše 100 aromatických látok, kyselín, enzýmov atď. a nevyžaduje si pritom nákladné priemyselné spracovanie.

Aj s ostatnými koncentrátmi cukru, ako je melasa, javorový sirup, extrakt zo sladu, jablková a hrušková šťava, sa má zaobchodiť úsporne.

V mnohých kuchárskych receptoch možno podiel cukru výrazne zredukovať.

Problém cukru sa dá vyriešiť tým, že sa zníži „prah dráždivosti“ voči sladkostiam. Presladené jedlá a potravinárske výrobky budú tak pôsobiť odpudivo.

### **NÁPOJE BEZ CUKRU A ALKOHOLU**

Veľa cukru sa ukrýva aj v nápojoch. Limonády obsahujú najmenej 7%, kola 11% cukru. To znamená, že v jednom litri koly je 110 gramov cukru. Aj ovocné nektary sú sladené. Na uhasenie smädu sú vhodnejšie minerálne vody, čaje alebo prírodné ovocné šťavy. Pivo, víno a sekt sa majú piť len pri mimoriadnych príležitostiach.

### **KALÓRIE ANI JOULY NETREBA POČÍTAŤ**

Poradenstvo o výžive malo v minulých desaťročiach poskytnúť obyvateľstvu základné vedomosti o proteínoch, uhľohydrátoch a kalóriách. V jednej zo štúdií o spôsoboch stravovania obyvateľov SRN sa nedávno zistilo, že väčšina z nich neráta kalórie. Samotný pojem „kalória“ nie je celkom jasný. Tým sa odborníci, ale aj médiá často zaoberali. Kalórie a jouly sú jednotky energie, ktoré sa majú používať len keď máme urobiť jej výpočet.

### **Odborníci udávajú energetickú potrebu človeka a energetický obsah v potravinách v kilokalóriách a v kilojouloch.**

Zdravotne uvedomelým spotrebiteľom stačí, keď sa vedia orientovať v potravinách na určitý spôsob stravovania. Mali by sa naučiť, ktoré výrobky sú mimoriadne bohaté na tuky, a tým aj bohaté na energiu.

**Kto narába s tukmi, alkoholom a sladkosťami rozumne a pravidelne na osobnej váhe kontroluje svoju telesnú hmotnosť, môže na nepríjemné počítanie kalórií a joulov zabudnúť.**

## JED V KUCHYN- SKOM HRNCI

Mnoho spotrebiteľov, najmä chorých, sa pýta, do akej miery škodia zdraviu „jedy“ v potravinách. Použitie chemikálií v poľnohospodárstve a prísady v potravinách v podobe farieb alebo konzervačných látok sú mnohým ľuďom trňom v oku. Vo vzťahu k rakovinovým ochoreniam sa doteraz nedokázala súvislosť.

**Účinky „chémie“ ako rakovinu vyvolávajúceho činiteľa v potrave sa odhadujú na podstatne menšie ako samotná chybná a nedostačujúca výživa, príliš mastné a „zušľachtené“ jedlá.**

Napriek tomu sú prísady do potravín a zvyšky chemikálií v plnohodnotnej výžive nežiaduce. Mnohé prísady sú iba „kozmetikou“, iné sú potrebné, aby sa zachovala kvalita potravín na dlhší čas. Aby sa v potravinách nenachádzali zvyšky nežiaducich látok z potravinárskej prvovýroby, treba uprednostňovať výrobky ekologicky čisté (biopotraviny).

Kontrola obsahu nežiaducich látok v potravinách ukázala, že ich je najviac v sezónnej zelenine – hlávkový šalát, jahody, jablká. Pri správnom obrábaní polí sa však môže v zelenine dosiahnuť nulový obsah nežiaducich látok.

**Spotrebiteľia by predsa mali radšej kupovať sezónnu zeleninu a ovocie, pretože dovážaný a skleníkový tovar je ešte častejšie zaťažený zvyškami chemických látok na ochranu rastlín.**

Ekologicky dopestované potraviny nie sú cenovo také prístupné ako tie, čo sa pestujú tradičným spôsobom. I napriek tomu si ich môže každý dovoliť kúpiť, lebo zdravotne uvedomelé domácnosti vydajú menej peňazí na alkohol, mäso a mäsové výrobky, sladkosti a zriedkavejšie navštevujú reštaurácie.

## PRIVYKAŤ SI MALÝMI KROKMI

Často mimoriadne udalosti alebo motívy podnietia človeka, aby zmenil svoje stravovacie návyky. Môžu to byť ekologické či sociálne aspekty,

nároky na krásu a štíhlosť alebo zdravotné dôvody či jednoducho snaha udržať si dobrú telesnú kondíciu. Zdravotné vedomie je u osôb, ktoré boli v minulosti ťažko choré, podstatne silnejšie ako u zdravých, ktorí si myslia, že ich choroby obídu.

Plnohodnotná výživa nie je diéta. Je to forma výživy, ktorá podporuje zdravie, nič nezakazuje, ale poučča. Príležitostné výnimky nezapríčinia ujmu na zdraví. Pri niektorých chorobách a štádiách ochorenia je možné alebo potrebné stravu vhodne upraviť. Tieto smernice treba potom dôsledne dodržať.

### **Chorí na rakovinu by mali dbať najmä na nízky prívod tukov a bohatý prívod vitamínov a minerálnych látok.**

Farmaceutické preparáty obsahujúce vitamíny a minerálne látky nie sú v podstate potrebné. V jednotlivých prípadoch sa spýtajte svojho lekára. Niektoré látky môžu pri predávkovaní škodiť. Mäso je medzi dodávateľmi bielkovín až na poslednom mieste. Výrobky s minimálnym obsahom škodlivín sa postarajú o to, aby telo nebolo zaťažované odstraňovaním jedovatých látok.

### **Prechod z našej zušľachtenej „civilizačnej stravy“ na plnohodnotnú výživu má byť pomalý a postupný. Môže trvať aj rok, kým si naše zažívacie orgány na nové jedlá a výrobky navyknú.**

Chuti tiež treba dopriať určitý čas. Pri prvom jedle sa zdá byť všetko fádne a trpké, neskôr však oceníme vlastnú chuť a mnohotvárnosť nových jedál v porovnaní s doterajšími zvyklosťami.

#### **RADOSŤ Z JEDENIA**

A nakoniec, radosť z jedenia nezávisí len od jednotlivých jedál, ale aj od atmosféry pri stolovaní. Spoločnosť pri stole v rodinnom alebo priateľskom kruhu plní aj určitú psychickú potrebu, čo sa pri neosobnom stravovaní v „rýchlych kuchyniach“ našej doby stále viac a viac stráca.

## **EXISTUJE ALTERNATÍVNA LIEČBA VÝŽIVOU, „DIÉTA PROTI RAKOVINE“?**

Mnohí chorí na rakovinu hľadajú možnosti, ako by sami aktívne zlepšili svoj zdravotný stav. To je v oblasti stravovania možné, ak chorí dostanú do rúk správne a vedecky podložené odporúčania a rady. Je pravdou, že v posledných desaťročiach bolo pre chorých na rakovinu uverejnených množstvo režimov, z ktorých mnohé sľubovali vyliečenie - ak sa vzdajú klasickej liečby ordinovanej lekárom.

Mnohým z týchto „protirakovinových“ diét sa postarali o popularitu palcové titulky v tlači, ale chýba dôkaz o ich účinnosti.

**PODĽA DNEŠNÝCH POZNATKOV NIET TAKEJ „DIÉTY“, KTORÁ BY ZLIKVIDOVALA EXISTUJÚCI NÁDOR, TEDA NAHRADILA KLASICKÚ MEDICÍNSKU LIEČBU.**

Pred niektorými „liečebnými“ stravovacími režimami treba varovať, lebo majú nebezpečné vedľajšie účinky.

**Rast nádoru predsa nezávisí iba od stravovania. Je to komplikovaný, mnohostranný proces, ktorý nemožno zdolať len diétou.**

## SÚHRN

Príčinné súvislosti medzi výživou a vznikom rakoviny sa dajú len ťažko preskúmať. Škála dôkazov je veľmi kusá. I napriek tomu možno odvodiť isté odporúčania, ktoré znižujú riziko ochorenia na niektoré druhy rakoviny. Tieto odporúčania sa už vo veľkej miere uplatňujú v plnohodnotnej výžive.

Hoci neexistuje žiadna „protirakovinová diéta“, teda nijaká alternatívna liečba rakoviny výživou, liečebná výživa ako doplnok medicínskej protinádorovej liečby je oprávnená a potrebná.

Pred onkologickou liečbou a počas nej sa má chorým podávať, už aj vzhľadom na oslabenie zažívacích orgánov, plnohodnotná výživa (žalúdočnovo-črevný variant). Pri nechutenstve a rôznych ťažkostiach treba urobiť také opatrenia, aby sa chorý správne stravoval.

To isté platí aj pre chorých, ktorým boli pre rakovinu odstránené zažívacie orgány. V prípade potreby musia tieto osoby doživotne zachovávať určité diétne režimy.

Rakovinou postihnuté osoby sa musia stravovať „optimálne“, to znamená primeraný prívod energie, menej tukov a cukru, dostačujúci, ale nie príliš veľký prívod bielkovín, dostatok vitamínov a minerálnych látok. Podiel nestráviteľných balastných látok by mal byť vyšší ako doteraz. Plnohodnotná výživa, tak ako ju propagujú poradcovia pre výživu, zabezpečí človeku najlepšie zásobenie živinami. S novou stravou sa možno najlepšie zoznámiť v kuchárskych kurzoch, zakúpením kuchárskych kníh s farebným vyobrazením jedál, v tabuľkách výživných hodnôt potravín a v informáciách o tom, ktoré dôležité, ale aj zbytočné látky sa v potravinách nachádzajú.

Ani tá najlepšia výživa aká len môže byť, nie je žiadnou „zbraňou“ proti rakovine, ale faktorom primárnej a sekundárnej prevencie. Je šancou, ktorú by mali využiť nielen chorobou postihnutí, ale aj zdraví.

## VYSVETLIVKY ODBORNÝCH VÝRAZOV

ACIDOBÁZICKÁ ROVNOVÁHA	rovnovážny stav medzi kyselinami a zásadami v organizme
ALTERNATÍVNY	náhradný, iný (spôsob)
AMINOKYSELINY	stavebné kamene všetkých bielkovín. Každá bielkovina pozostáva z celého radu rôznych aminokyselín
ANTIOXIDANTY	látky zabraňujúce vzniku nežiaducich (často jedovatých) zlúčenín s kyslíkom
BALASTNÉ LÁTKY	látky prijímané v rastlinnej potrave, ktoré sú v zažívacom trakte len veľmi slabo spracované až nespracované a odchádzajú z tela v podobe stolice. Od ich druhu a množstva závisí aj množstvo a kvalita stolice. Mechanickým tlakom na steny hrubého čreva regulujú chod stolice
BENZPYRÉN	spoločný názov pre skupinu asi 100 chemických zlúčenín (polycyklické aromatické uhľovodíky) vznikajúcich pri pálení dreva, uhlia, vykurovacieho oleja, tukov. Patria medzi najúčinnjšie rakovinotvorné látky
ČREVNÁ FLÓRA	v čreve sa za normálnych okolností nachodia rôzne baktérie, ktoré rozkladajú zbytky potravy. Niektoré látky môže človek ešte využiť, iné napr. rozpadové produkty žlče, sú priam škodlivé. Zloženie potravy a tým jej vplyv na črevnú flóru má veľký význam pre zdravie. „Spolužitie“ človeka s črevnými baktériami môžu narušiť niektoré lieky (antibiotiká, preháňadlá)
DEODORIZOVAŤ	odstraňovať zápach
DNA	choroba látkovej premeny. Prejavuje sa bolesťami kĺbov, je sprevádzaná vysokou hladinou kyseliny močovej v krvi
ENDOGENNY	vznikajúci vo vlastnom tele
ENTERÁLNY	črevný



EXOGENNÝ	vznikajúci mimo organizmu, vonkajší
GENETICKÝ / GÉNY	Gény sú nositelia dedičnosti u človeka. Nachodia sa v chromozómoch v jadre každej bunky. Či zmeny génov vyvolávajú vznik rakoviny priamo, alebo či častejšie pozorované zmeny chromozómov sú následkom chybného delenia bunky, nie je dodnes jednoznačne objasnené
HEMATOLÓGIA	náuka o krvi a jej chorobách
CHEMOTERAPIA	liečba rôznych ochorení chemickými prostriedkami. V užšom slova zmysle brzdenie rastu nádorových buniek v organizme chemickými látkami. Názov chemoterapia sa používa špeciálne pre cytostatickú chemoterapiu, t.j. pri boji proti nádorovým bunkám vhodnými liekmi (cytostatiká)
INTRAVENÓZNE	do žily
INZULÍN	hormón slinivky brušnej, riadi hladinu cukru v krvi
KARCINOGENY	látky alebo faktory podporujúce vznik rakoviny
KAROTÉNY	predstupne vitamínu A. Látky obsiahnuté v niektorých potravinách. V našom tele sa z nich zložitými pochodmi vytvorí vitamín A
LAKTOVEGETABILNÁ STRAVA	strava pozostávajúca z mlieka, mliečnych výrobkov a z rastlín
MAKROBIOTIKA	náuka zaoberajúca sa podmienkami predĺženia života človeka
MANGO	druh tropického ovocia
MANGOLD	druh zeleniny
NENASÝTENÉ MASTNÉ KYSELINY	súčasťou mnohých tukov s nízkym bodom topenia. Sú bohato zastúpené v olivovom a arašidovom oleji. Dvakrát nenasýtená je kyselina linolová, ktorú si naše telo nevie vyrobiť samo. Musí ju preto dostávať v potrave. Hojne je obsiahnutá v slnečnicovom, sójovom a v kukuričnom oleji
NITROZOAMÍNY	veľmi silné rakovinotvorné látky vznikajúce z dusitanov, resp. z baktériami zmenených dusičnanov a z rozpadových bielkovín – amínov

OLEJE LISOVANÉ ZA STUDENA	získavajú sa z olejnatých plodov lisovaním, pričom sa nezohrievajú na viac ako 40 °C. Tak sa v nich zachová vyšší obsah karoténov, vitamínu E a aromatických látok ako v olejoch získavaných lisovaním za tepla a následne „čistených“ rafináciou
ONKOLÓGIA	náuka o zhubných nádoroch. Onkológovia sú lekári zaoberajúci sa liečbou nádorov a ich výskumom
ORÁLNY	prechádzajúci, podaný cez ústa
PARENTERÁLNY	s obídením zažívacieho traktu, napr. podaním do žily
PASTERIZÁCIA	krátkodobé zahriatie mlieka (ale aj iných tekutín) na 71 až 74 °C zničí choroboplodné zárodky bez toho, aby poklesol obsah vitamínov a bielkovín v mlieku
PREVENCIA	predchádzanie nežiaducim javom alebo chorobám
RÁDIOTERAPIA	liečba ožarovaním, ožarovanie
RAKOVINA	všeobecný – laický – názov pre všetky druhy zhubných nádorov. Pozri heslo: zhubný nádor
RÝCHLOSOL'	potravinársky prípravok. Používa sa v potravinárstve pri výrobe údenín (šunka, údené mäso a iné). Skladá sa z dusitanov a kuchynskej soli. Ľudovo sa jej hovorí frišká soľ
SEKUNDÁRNA PREVENCIA	pravidelné sledovanie chorého po liečbe na rakovinu, aby sa včas zistil prípadný návrat choroby alebo výskyt metastáz
SOMATICKÝ	týkajúci sa tela, telesný
STOMIK	osoba, ktorej bolo operatívne vyvedené črevo alebo močovod von z tela cez stenu brušnú
STOPOVÉ PRVKY	minerálne látky vyskytujúce sa v tele vo veľmi malých množstvách. Podieľajú sa na životne dôležitých pochodoch v organizme. Patria sem: železo, jód, mangán, selén a zinok. Ich nedostatok vyvoláva vážne ochorenia. Jedovaté stopové prvky sú: olovo, kadmium a ortuť
SUROVÉ NEPASTERIZOVANÉ MLIEKO	surové mlieko pochádzajúce od prísne kontrolovaných výrobcov, preskúšané na zdravotnú nezávadnosť

TERMOLABILNÝ	neznášajúci vyššiu teplotu
TERMOSTABILNÝ	znášajúci aj vyššiu teplotu
TOXICKÝ / TOXICITA	jedovatý, jedovatosť
TUKY SO STREDNE DLHÝM REŤAZCOM MASTNÝCH KYSELÍN	tuky s obsahom niektorých mastných kyselín, ktoré sa rýchlejšie vstrebávajú cez črevnú stenu ako iné tuky. V predaji sú v podobe diétnych margarínov a diétnych jedlých olejov
VÝRAŽKOVÁ MÚKA	biela múka, z ktorej boli pri mletí odstránia klíčky a obaly zrna
VÝVOD / STÓMA	umelé, operatívne vyvedenie čreva alebo močovodu cez brušnú stenu von z tela
ZEN BUDHIZMUS	jedna z viacerých foriem ázijského náboženstva – budhizmu
ZHUBNÝ NÁDOR	nekontrolovateľný rast buniek, ktoré sa vymanili zo zákonitostí a kontrolných systémov organizmu. Šíri sa priamym prerastaním do okolia alebo metastázovaním

# INFORMÁCIE

Liga proti rakovine bola založená 19. januára 1990 v Bratislave a v tom istom roku bola prijatá za člena Európskej asociácie Líg proti rakovine (ECL) a za člena Medzinárodnej únie proti rakovine (UICC) so sídlom v Ženeve. Ako nezávislá, charitatívna, nezisková organizácia registrovaná na Slovensku podľa zákona č. 83/1990 Zb. o združovaní občanov – občianske združenie – pokračuje vo svojej práci po rozdelení ČSFR pod názvom Liga proti rakovine SR (LPR SR) s neprerušným členstvom v ECL a UICC.

Hlavným cieľom LPR SR je znížiť na národnej úrovni bremeno rakoviny s účasťou celej verejnosti v týchto oblastiach:

1. Výchova, informovanosť, prevencia
2. Starostlivosť o pacientov a ich rodiny s dôrazom na psychosociálnu pomoc
3. Podpora klinických a výskumných projektov

V r. 1990, keď LPR vznikla, pridali sme sa k programu Európa proti rakovine. Tým, že sme sa stotožnili s kľúčovými úlohami boja proti rakovine, sme sa postupne začali zapájať do všetkých aktivít na úrovni Európskej únie a stali sme sa iniciátorom národných a medzinárodných aktivít v kontrole rakoviny.

Na medzinárodnej úrovni spolupracuje LPR SR so 40 organizáciami z 28 štátov Európy, s ECL, UICC a inými organizáciami vo svete.

Vo verejnosti je ešte stále málo objektívnych a pravdivých informácií o rakovine. Ľudia sú o tejto chorobe informovaní nedostatočne alebo nesprávne, vedia veľmi málo o rizikových faktoroch, o vzniku a povahe rakoviny a jej príznakoch, diagnostike, liečbe a o pokroku vo výskume.

Medzery v informovanosti sa snažíme vyplniť vydávaním veľkého počtu publikácií, prostredníctvom kampaní a rôznych iných podujatí. Sú určené nielen pre širokú verejnosť, ale aj pre pacientov a ich blízkych, aby poskytovali rady a pomoc.

Internetová stránka [www.lpr.sk](http://www.lpr.sk) informuje o širokom spektre našej činnosti a jej cieľoch, o spolupráci s partnermi a o spolupráci na programoch kontroly rakoviny v Európe a vo svete. Informuje verejnosť o spôsoboch získavania finančných zdrojov na program a projekty, ktoré smerujú k prevencii, psychosociálnej starostlivosti, k rozvoju preventívnych, diagnostických a liečebných prístupov a výskumu.

Financovanie tohto programu, ktorý je súčasťou celosvetových snáh znížiť výskyt a úmrtie na rakovinu je veľmi nákladné. Liga proti rakovine nedostáva žiadnu priamu finančnú pomoc zo strany štátu a je plne závislá na podpore zo strany sympatizujúcej verejnosti. Sme vďační za každú morálnu, materiálnu a finančnú pomoc a srdečne Vám za ňu ďakujeme.

Účet LPR: 104 832 012/0200

Od júna 2007 je možné prispieť tiež elektronicky prostredníctvom našej webovej stránky [www.lpr.sk](http://www.lpr.sk) v menu Ako prispieť.



## Jedálny lístok pre hnačkové ochorenia na 7 dní

Prvý a druhý deň hnačiek podávame len slabý nesladený ruský čaj, neperlivé minerálne vody a sucháre.

### 1. deň

---

- R: horký ruský čaj, sucháre  
D: banán  
Ob: pol. vložková s nastrúhanou mrkvou  
kuracie hašé, zemiaková kaša s vývarom /bez mlieka/,  
jablkový kompót, banán  
Ol: čučoriedkový džús 100%  
V: mrkvové rizoto, jablkový kompót

### 2. deň

---

- R: horký ruský čaj, staršie biele pečivo  
D: jablkový kysel s dia sladidlom  
Ob: pol. ryžová s nastrúhanou mrkvou  
rezance s krupicou na slano, broskyňový kompót bez šupky,  
strúhané jablko  
Ol: banán  
V: dusené filé, varená nastrúhaná mrkva, varené zemiaky bez tuku

### 3. deň

---

- R: horký ruský čaj starší biely sendvič, dia marhuľovým džemom  
D: nízkotučný tvaroh, staršie biele pečivo  
Ob: pol. rascová so zemiakmi  
kuracie rizoto s nastrúhanou mrkvou, jablkový kompót,  
čučoriedkový džús 100%  
Ol: mrkvová šťava  
V: dusená tekvica, zemiaky, banán



#### 4. deň

---

- R: horký ruský čaj, sucháre  
D: banán  
Ob: pol. krúpková s nastrúhanou mrkvou  
dus. hov. kocky, ryža, posekaný hl. šalát, neperlivá minerálka  
Ol: pečené jablko  
V: kaša z ovsených vločiek, brosk. kompót bez šupky

#### 5. deň

---

- R: jablkový kysel, BB keks  
D: čučoriedkový džús 100%  
Ob: zeleninový vývar s niťovkami  
kuracie prírodné prsia, zemiaková kaša s vývarom,  
šalát z varenej mrkvy, banán  
Ol: kefir, staršia biela žemľa  
V: varená ryža s jablkovou kašou, mrkvová šťava

#### 6. deň

---

- R: šípkový čaj, starší sendvič  
D: banán  
Ob: pol. zemiaková prírodná  
tvarohové guľky so strúhankou a marh. džemom, neperlivá  
minerálka  
Ol: horký ruský čaj, BB keks  
V: pečené filé, zemiaková kaša s vývarom, jablkový kompót

#### 7. deň

---

- R: horký ruský čaj, star. biele pečivo, med  
D: acidofilné mlieko, biela žemľa  
Ob: pol. krupicová  
bravč. prírod. rezeň na mrkve, žemľová knedľa, mrkvová šťava  
Ol: pečené jablko  
V: netučný tvaroh, starší sendvič, banán, čučoriedkový džús 100%



## Jedálny lístok pre bolestivé ústa a hrdlo na 7 dní

### 1. deň

---

- R: čaj, sendvič / bez kôry/, tvarohová nátierka  
D: čokoládový puding  
Ob: pol. tekvicová  
mäsový puding, zemiaková kaša, broskyňový kompót /mixovaný/  
Ol: mrkvová šťava  
V: krupicová kaša s kakaom, jablkový kompót /mixovaný/

### 2. deň

---

- R: biela káva, sendvič /bez kôry /, syrová nátierka  
D: ovocný jogurt  
Ob: pol. gulášová  
vajcová sadlina, špenátový prívar, zemiaková ryža, zmrzlina  
Ol: banán  
V: mäsové guľky v kôprová omáčka, žemľová knedľa, jablkový džús

### 3. deň

---

- R: mlieko, vianočka, maslo, med  
D: kefir, sendvič /bez kôrky/  
Ob: pol. zeleninová s cestovinou  
tvarohový puding so sirupom, čaj  
Ol: strúhaná mrkva s jablkom  
V: rybaci karbonátok, zemiaková kaša, cviklový šalát s jablkom

### 4. deň

---

- R: banánový koktail, sendvič /bez kôry/, maslo  
D: jablkový kysel, piškóty  
Ob: pol. hráškový krém  
haše omáčka, zemiaková kaša, minerálka





- Ol: vajcová nátierka, sendvič /bez kôry/  
V: ryžová kaša, s čokoládou, broskyňový, kompót /mixovaný/

### 5. deň

---

- R: čaj, sendvič / bez kôry/, mäsová nátierka  
D: vtáčie mlieko  
Ob: pol. drobková  
kurací perkelt /mletý/, kolienka, broskyňový džús  
OL: banán  
V: zeleninový puding, zemiaková kaša, cviklový šalát

### 6. deň

---

- R: biela káva, sendvič/ bez kôry/, syr bambíno  
D: šľahaný tvarohový krém  
Ob: pol. mrkvová s lievankou  
párky, zemiakový prívar, sendvič /bez kôry/, minerálka  
Ol: jablková kaša  
V: piškóta, karamelový krém, čaj

### 7. deň

---

- R: kakao, bábovka  
D: banán  
Ob: pol. hašé  
maslový rezeň zemiaková kaša, jablkový kompót, zmrzlina  
Ol vanilkový puding so sirupom  
V: šunková pena, tavený syr, sendvič /bez kôry/, čaj,  
broskyňový džús



## Jedálny lístok na nechutenstvo na 7 dní

### 1. deň

---

- R: čaj, pečivo, šunková pena, paradajka  
D: čokoládový puding so šľahačkou  
Ob: pol. fazuľková kyslá  
morčacie prsia so syrom a broskyňou, ryža, mrkvový šalát,  
minerálka  
Ol: ovocný šalát s orechami  
V: zapekaná brokolica, zemiaková kaša, cvikla s chrenom

### 2. deň

---

- R: kakao, vianočka, maslo, džem  
D: strúhaná mrkva s jablkom a citrónom  
Ob: pol. rascová s vajcom  
maďarský guláš, halušky, grep  
Ol: sardinková nátierka chlieb, paprika  
V: parené buchty s makom, čaj

### 3. deň

---

- R: biela káva, graham pečivo, maslo, paradajka  
D: obložený šunkový chlieb  
Ob: pol. kelová s klobásou  
Bryndzové pirohy so slaninou, kefír, banán  
Ol: pečené jablko so škoricou, keks  
V: španielsky vtáčik, tarhoňa, miešaný šalát, pomarančový džús

### 4. deň

---

- R: mlieko, chlieb, maslo, med  
D: marhuľový kysel, piškóty  
Ob: pol. zeleninová s cestovinou  
vyprážené filé, majonézový šalát, kiwi



- Ol: tvarohová nátierka, pečivo, paradajka  
V: palacinky s ovocím, šľahačkou a čokoládou, minerálka

### 5. deň

---

- R: čaj, žemle, párky, horčica  
D: vínové šodó, keks  
Ob: pol. hrášková s lievankou  
plnená paprika, knedľa, hrozno  
Ol: perník  
V: francúzske zemiaky, uhorkový šalát

### 6. deň

---

- R: biela káva, sendvič, maslo, vajce, paprika  
D: krupicové flamery  
Ob: pol. špenátová  
bravčové ražniči, opekané zemiaky, paradajkový šalát, zmrzlina  
Ol: šošovicový šalát, graham pečivo  
V: žemľovka s tvarohom a s jablkami, čaj

### 7. deň

---

- R: kakao, bábovka  
D: ovocný jogurt, pečivo  
Ob: pol. drobková  
Pečené kura, ryža, hlávkový šalát, múčnik  
Ol: mandarínky  
V: mäsová pena, eidam, chlieb, čaj, paradajka, jablko



## Jedálny lístok pre zápchu na 7 dní

### 1. deň

---

- R: biela káva, graham pečivo, maslo, paprika  
D: strúhaná mrkva s jablkom a citrónom  
Ob: pol. šošovicová kyslá  
bravčový záhradnícky rezeň, ryža, pomaranč  
Ol: hrozno  
V: zapekané zemiaky so syrom, miešaný šalát, minerálka

### 2. deň

---

- R: ovocné musli v jogurte, čaj  
D: hruška (melón)  
Ob: pol. zeleninová s niťovkami  
kurací perkelt, halušky, grep  
Ol: fazuľový šalát so zeleninou, graham žemľa  
V: ryžový nákyp so slivkami, sirup, hroznový džús 100%

### 3. deň

---

- R: mlieko, vianočka, maslo, med  
D: kefír, graham pečivo  
Ob: pol. špenátová s vajcom  
vyprážené filé, zemiakový šalát, minerálka  
Ol: sušené slivky  
V: cestovina s paradajkou, brokolicou a syrovou omáčkou,  
pomaranč

### 4. deň

---

- R: ovocný čaj, tmavý chlieb, bryndzová nátierka, paradajka  
D: jablko v župane  
Ob: pol. cícerová  
sekaná, tekvicový prívar, zemiaky, hrozno



- Ol: eidam, maslo, graham žemľa, paprika  
V: šampiňónová pizza, hruškový džús 100%

### 5. deň

---

- R: pomarančový džús 100%, šunka, maslo, graham pečivo  
D: BB- puding s ovocím  
Ob: pol. mrkvová s krupicovými haluškami  
segedínsky guláš, knedľa, minerálka  
Ol: kiwi  
V: rezance s tvarohom s smotanou na slano, ovocný čaj

### 6. deň

---

- R: biela káva, tmavý chlieb, maslo, med  
D: kompót so sušených sliviek  
Ob: pol. gulášová  
sójový šalát so zeleninou, graham pečivo, jablko  
Ol: šľahaný tvarohový krém  
V: kukuricový karbonátok, zemiaková kaša, uhorkový šalát so smotanou

### 7. deň

---

- R: mlieko, bábovka  
D: ovocný jogurt, graham pečivo  
Ob: pol. hašé  
kuracie prsia so syrom a broskyňou, ryža, mrkvový šalát,  
broskyňový džús 100%  
Ol: grep  
V: sardinková nátierka, tmavý chlieb, paradajka, ovocie, čaj



## Recepty vybraných jedál na 1 osobu

### Nátierky

#### Šunková pena :

50g šunky, 20g rastlinného tuku (rama, flóra...)

Šunku spolu s rastlinným tukom vymiešame na penu.

#### Tvarohová nátierka :

50g tvarohu, 20g rastlinného tuku (rama, flóra...), rasca alebo pažítka

Tvaroh spolu s rastlinným tukom vymiešame na penu a na dochutenie pridáme rascu alebo na drobno nakrájanú pažítku.

#### Sardinková nátierka :

1/2ks konzervy sardiniiek, 20g rastlinné tuku (rama, flóra...), 20g cibule, 1 lyžičku horčice

Sardinky spolu s rastlinným tukom a horčicou vymiešame do peny a pridáme na jemne posekanú cibuľu.

### Šaláty

#### Ovocný šalát s orechmi :

½ ks jablka, ½ ks banánu, ½ ks pomaranča, ½ ks kiwi, 50g hrozna, ½ ks citróna, 30g vlašských orechov

Ovocie umyjeme pod tečúcou studenou vodou, ošúpeme, nakrájame, dochutíme citrónovou šťavou a premiešame. Nakoniec posypeme posekanými orechmi. Môžeme pridať semenka slnečnicové, sezamové, lanové.



## **Fazuľový šalát so zeleninou :**

*80g veľkej strakatej fazule, 30g bielej hlávkovej kapusty, 30g červenej hlávkovej kapusty, 30g mrkvy, 20g sterilizovanej kukurice, 20g sterilizovaného hrášku, ½ ks zelenej papriky, 1 ks paradajky, 20g cibule, 1 polievková lyžica olivového oleja, soľ, kryštálový cukor, ocot, čierne mleté korenie*

Fazuľu uvaríme do mäkka, po uvarení scedíme a necháme vychladnúť. Kapustu a mrkvu očistíme, umyjeme a nastrúhame. Papriku, paradajku umyjeme, nakrájame na kocky pridáme očistenú na jemne nasekanú cibuľu, kukuricu, hrášok a fazuľu. Pokvapkáme olejom a zalejeme sladko kyslým nálevom. Na koniec všetko spolu dobre premiešame.

## **Sójový šalát :**

*150g suchej sóje, 1 ks papriky, 1 ks paradajky, 1 polievková lyžica olivového oleja, 20g cibule, soľ, kryštálový cukor, ocot, čierne mleté korenie*

Sóju uvaríme do mäkka, scedíme a necháme vychladnúť. Papriku a paradajku umyjeme, nakrájame a pridáme očistenú na jemno nasekanú cibuľu a sóju. Pokvapkáme olejom a zalejeme sladko kyslým nálevom. Nakoniec všetko spolu dobre premiešame.

## **Šošovicový šalát :**

*130g šošovice, 80g čínskej kapusty, 1ks paradajky, 1 polievková lyžica olivového oleja, ½ ks citróna, soľ, kryštálový cukor, čierne mleté korenie*

Šošovicu uvaríme do mäkka scedíme a necháme vychladnúť. Kapustu a paradajku umyjeme pod tečúcou studenou vodou, nakrájame a pridáme šošovicu. Pokvapkáme olejom a zalejeme sladko kyslým nálevom. Na koniec všetko spolu dobre premiešame.



## Polievky

### **Polievka hráškový krém :**

*50g sterilizovaného hrášku, 10g oleja, 20g hladkej múky, 1 dl mlieka, 10g masla, soľ, ½ ks žemle*

Na oleji opražíme hladkú múku, zalejeme studenou vodou pridáme scedený hrášok, osolíme a povaríme 20 minút. Polievku rozmixujeme, pridáme mlieko a necháme prejsť varom. Do hotovej polievky na zjemnenie pridáme maslo a na sucho opraženú žemľu.

### **Polievka gulášová diétna :**

*50g hovädzieho zadného, 10g oleja, 10g hladkej múky, 50g zemiakov, 1 polievková lyžica paradajkového pretlaku, soľ, rasca, majorán*

Na oleji opražíme hladkú múku, pridáme umyté, osušené a na kocky nakrájané hovädzie mäso a paradajkový pretlak. Zalejeme studenou vodou, osolíme, pridáme rascu a necháme variť. Keď je mäso polomäkké pridáme očistené, umyté a na kocky nakrájané zemiaky a varíme do mäkka. Na dochutenie pridáme majorán.

### **Polievka hašé :**

*30g hovädzieho zadného, 20g mrkvy, 10g petržlenu, 10g zeleru, 10g kalerábu, 20g cibule, ½ ks vajca, soľ, vegetu, celé čierne korenie, petržlenovú vňať*

Hovädzie mäso umyjeme, osušíme, pomelieme a dáme variť do studenej vody, osolíme a pridáme cibuľu a celé čierne korenie. Keď je mäso polomäkké, pridáme umytú, nastrúhanú koreňovú zeleninu a varíme do mäkka. Nakoniec pridáme cez vidličku rozšľahané vajce a dochutíme vegetou a posekanou petržlenovou vňaťou.

### **Polievka vložková :**

*15g ovsených vločiek, 20g mrkvy, 10g petržlenu, 10g zeleru, 10g kalerábu, 10g oleja, soľ, petržlenovú vňať*

Na oleji opražíme očistenú, umytú, na kocky nakrájanú koreňovú zeleninu, osolíme, zalejeme vodou a necháme variť. Keď je zelenina polomäkká,





pridáme ovsené vločky a spolu dovaríme do mäkka. Do hotovej polievky pridáme posekanú petržlenovú vňať.

### **Polievka cícerová :**

*50g cíceru, 20g mrkvy, 10g petržlenu, 10g zeleru, 10g kalerábu, 20g cibule, 10g oleja, 10g hladkej múky, 30g párkov, soľ, čierne mleté korenie, červenu mletú papriku, vegetu*

Cícer necháme napučiť vo vode. Na oleji opražíme na jemno nakrájanú cibuľu, pridáme múku, červenú mletú papriku a zalejeme studenou vodou a necháme zovrieť. Pridáme cícer a očistenú umytú a na kocky nakrájanú koreňovú zeleninu, osolíme a varíme do mäkka. Nakoniec pridáme na kolieska nakrájané párky. Dochutíme vegetou a čiernym mletým korením.

## **Mäsité jedlá**

### **Mäsový puding :**

*50g bravčového stehna, 50g hovädzieho zadného, ½ ks vajca, ½ ks pečiva, 15g masla, ½ dl mlieka, soľ, strúhanka na vysypanie formy*

Žltok vymiešame so soľou, pridáme maslo a udusené pomleté mäso, v mlieku navlhčené pečivo, z bielka ušľahaný sneh a všetko zľahka zamiešame. Mäso dáme do vymastenej, strúhankou vysypanej formy a varíme vo vodnom kúpeli asi  $\frac{3}{4}$  hodiny.

### **Mäsové guľky v kôprovej omáčke :**

*50g bravčového stehna, 50g hovädzie zadného, ½ ks vajca, ½ ks pečva, 20g ryže, 15g hladkej múky, 10g oleja, 1 ½ dl mlieka, ½ dl smotany, kôpor, soľ, kryštálový cukor, citrónová šťava*

Pomleté mäso, udusenú ryžu, vajce, v mlieku namočené pečivo a soľ dobre vymiešame. Z tejto masy tvarujeme guľky, ktoré poukladáme na pekáč podlejeme vodou a udusíme do mäkka. Na oleji opražíme múku zalejeme studeným mliekom osolíme a varíme asi 20 minút Nakoniec pridáme smotanu a kôpor, dochutíme cukrom a citrónovou šťavou.



### **Hašé omáčka:**

*100g hovädzieho zadného, 15g hladkej múky, 10g oleja, 1 ½ dl mlieka, ½ dl smotany, bobkový list, soľ*

Umyté mäso vložíme do osolenej vody pridáme bobkový list a varíme do mäkka. Po uvarení mäso pomelieme. Na oleji opraženú múku zalejeme studeným mliekom, osolíme a povaríme asi 20 minút. Potom pridáme smotanu a pomleté mäso.

### **Maslový rezeň :**

*50g bravčového stehna, 50g hovädzieho zadného, ½ ks vajca, 20g masla, soľ*

Umyjeme a pomelieme mäso, pridáme vajce, soľ a premiešame. Z masy vyformujeme obdĺžnikové rezne, ktoré poukladáme na plech, podlejeme vodou a na každý rezeň uložíme plátok masla, dusíme do mäkka.

### **Bravčový záhradnícky rezeň :**

*100g bravčového stehna, 10g oleja, 10g hladkej múky, 20g cibule, 30g mrkvy, 30g petržlenu, 30g kalerábu, 30g zeleru, 30g hrášku, 30g karfiolu, soľ, červenú mletú papriku, čierne mleté korenie, vegetu*

Mäso umyjeme, nakrájame na plátky, naklepeme, osolíme, okoreníme a na oleji opečieme z oboch strán, potom mäso vyberieme. V mäsovom výpeku opražíme na drobno nakrájanú cibuľu, múku, pridáme červenú mletú papriku, podlejeme vodou, pridáme mäso a podusíme. Keď je mäso polomäkké pridáme očistenú, umytú, na kocky nakrájanú zeleninu, necháme dusiť. Hotové jedlo dochutíme vegetou.

## **Bezmäsité jedlá**

### **Rybací karbonátok :**

*150g rybieho filé, ½ ks vajca, ½ ks pečiva, ½ dl mlieka, 20 g strúhanky, soľ, 10g oleja*

Rybíe filé umyjeme, pomelieme, pridáme vajce, v mlieku namočené pečivo, strúhanku, osolíme a všetko dobre premiešame. Z masy formujeme



karbonátky, ktoré ukladáme na vymastený plech. Na každý karbonátok uložíme plátok masla, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Hotové karbonátky pokvapkáme citrónovou šťavou.

### **Zeleninový puding:**

*50g mrkvy, 50g zeleru, 50g karfiolu, 30g mrazeného hrášku, ½ ks vajca, 15g masla, 15g hladkej múky, 2 dl mlieka, soľ, strúhanka na vysypanie formy*

Zeleninu očistíme, umyjeme, a dáme variť do osolenej vody. Po uvarení zeleninu pomelieme, pridáme vajce a bešamel, ktorý pripravíme : na masle opražíme múku a zalejeme studeným mliekom varíme na hustú kašu.

Všetko spolu vymiešame a dáme do formy, ktorú sme si vysypali strúhankou. Formu vložíme do vodného kúpeľa a varíme asi 20 minút.

### **Vajcová sadlina:**

*2 ks vajec, 1 dl mlieka, 10g masla, strúhanka na vysypanie formy, soľ, petržlenová vňať*

V mlieku rozšľaháme vajcia s petržlenovou vňaťou, osolíme a vlejeme do vymastenej a strúhankou vysypanej formy. Formu vložíme do vodného kúpeľa a varíme asi 20 minút.

### **Rezance s krupicou na slano :**

*120g širokých rezancov, 20g krupice, 20g masla, soľ*

Rezance uvaríme v slanej vode, po uvarení scedíme a pokvapkáme s polovicou masla. Krupicu opražíme na sucho, podlejeme vodou, pridáme zvyšok masla a udusíme. Nakoniec rezance spojíme s krupicou s osolíme.

### **Žemľová knedľa :**

*2 ks žemle, 20g krupice, ½ ks vajca, ½ dl mlieka, soľ, petržlenová vňať*

Žemle pokrájame na kocky, zvlhčíme v mlieku, v ktorom sme rozšľahali žĺtky, osolíme a pridáme petržlenovú vňať. Primiešame krupicu a z bielikov ušľahaný sneh. Masu sformujeme do valčeka, zabalíme do navlhčenej gázy (utierky) a varíme v osolenej vode asi 20 minút.



## **Cestovina s paradajkou, brokolicou a syrovou omáčkou :**

*100g cestoviny (vrúty, mašličky, špirály...), 10g olivového oleja, 1 ks paradajky, 50g brokolice, 50g syru bambino, 1 ½ dl mlieka, ½ dl smotany, 10g masla, soľ, bazalka, cesnak*

Cestovinu vyvaríme v osolenej vode, scedíme a pokvapkáme olivovým olejom. Paradajku umyjeme, nakrájame na kocky a pridáme k cestovine. Brokolicu uvaríme v osolenej vode, scedíme a pridáme tiež k cestovine. Všetko spolu dobre zmiešame a podávame so syrovou omáčkou, ktorú si pripravíme tak, že na masle rozpustíme bambino, zalejeme mliekom a smotanou, osolíme, pridáme bazalku, očistený pretlačený cesnak a necháme prejsť varom.

## **Kukuricový karbonátok :**

*150g mrazenej kukurice, 1 ks vajca, 1 ks pečiva, ½ dl mlieka, 40g strúhanky, 30g oleja, soľ, cesnak, čierne mleté korenie*

Uvarenú kukuricu pomelieme, pridáme v mlieku navlhčené pečivo, vajce, strúhanku, osolíme, okoreníme a ochutíme očisteným a pretlačeným cesnakom. Všetko spolu dobre premiešame a z masy tvarujeme karbonátky, ktoré obalíme vo vajíčku a strúhanke. Nakoniec karbonátky vypražíme z oboch strán do zlatista.

## **Múčniky a dezerty**

### **Tvarohový puding:**

*250g tvarohu, 20g strúhanky, ½ ks vajca, 20g masla, 30g práškoveho cukru, ½ ks vanilkového cukru, hrozienka, citrónová kôra, sirup*

Maslo, vajce a cukor vymiešame, pridáme tvaroh, hrozienka a ochutíme citrónovou kôrou. Ak je masa riedka, na zahustenie pridáme strúhanku. Masu vlejeme do vymastenej a strúhankou vysypanej formy, ktorú vložíme do vodného kúpeľa a varíme asi 20 minút. Po uvarení puding vyklopíme z formy a posypeme vanilkovým cukrom a polejeme sirupom.



### **Ryžová kaša s čokoládou:**

*100g ryže, 2 dl mlieka, 20g kryštálového cukru, 10 g práškového cukru, 20g masla, soľ, 10g čokolády*

Ryžu preberieme, umyjeme a dáme variť do osolenej vody. Neskôr pridáme mlieko, cukor a dovaríme do mäkka. Hotovú kašu podávame s maslom, posypeme práškovým cukrom a postrúhanou čokoládou.

### **Šľahaný tvarohový krém:**

*150g tvarohu, 20g cukru, ½ ks vanilkového cukru, ½ dl mlieka, 30g džemu*

V mixéri vyšľaháme tvaroh, cukor, vanilkový cukor, mlieko a džem na hladký krém. Hotový krém môžeme podávať s piškótami.

### **Jablková kaša :**

*150g jablák, 20g cukru, 1/2 ks vanilkového cukru, ½ ks citrónu*

Jablká umyjeme, očistíme, nakrájame na štvrtiny a dáme variť do vody, pridáme cukor, vanilkový cukor, šťavu z citróna a varíme do mäkka. Po uvarení jablká scedíme, rozmixujeme na hladkú kašu. Môžeme podávať s piškótami.

### **Tvarohové guľky so strúhankou a džedom:**

*250g tvarohu, 20g krupice, ½ ks vajca, 30g práškového cukru, 20g masla, 30g džemu, soľ*

Prelisovaný tvaroh zmiešame s vajcom, pridáme krupicu a trošku cukru. Z masy tvarujeme guľky, ktoré vyvárame v slanej vode kým nevyplávajú na povrch. Uvarené scedíme a obalíme v opraženej strúhanke, posypeme cukrom a polejeme roztopeným maslom. Podávame s džedom.

### **Pečené jablko:**

*1 ks jablka, 20g práškového cukru, ½ ks škoricového cukru*

Jablko umyjeme, dáme na plech, podlejeme troškou vody a pečieme do mäkka. Upečené jablko posypeme práškovým a škoricovým cukrom.



## **Jablko v župane :**

*1 ks jablka, 130g hladkej múky, 1 dl mlieka, ½ ks vajca, 10g kryštálového cukru, 20g práškového cukru, ½ ks vanilkového cukru, 30g oleja*

Jablko umyjeme, ošúpeme, zbavíme jaderníka a nakrájame na kolieska. Kolieska obalíme v liatom ceste, ktoré pripravíme tak, že vyšlaháme mlieko, vajce, hladkú múku a kryštálový cukor. Obalené jablká vkladáme do rozpáleného oleja a vypražíme z oboch strán do zlatista. Hotové jablká posypeme práškovým a vanilkovým cukrom.

## **Krupicové flamery:**

*2 ½ dl mlieka, 20g krupice, ½ ks vajca, 30g kryštálového cukru, ½ ks vanilkového cukru, 10g masla, sirup alebo kompót, soľ*

Z osoleného mlieka, krupice, kryštálového cukru, vanilkového cukru a masla uvaríme kašu. Primiešame žĺtky a z bielkov ušľahaný sneh a necháme prejsť varom. Nalievame do kompótových misiek a podávame s kompótom alebo polejeme sirupom.

## **Jablkový kysel:**

*1 ks jablka, 1 dl vody, 2 polievkové lyžice maizeny, 30g kryštálového cukru, šťava z ½ ks citrónu*

Jablko umyjeme, očistíme, zbavíme jaderníka, nakrájame na štvrtiny a dáme variť. Pridáme cukor, šťavu z citróna a povaríme. Uvarené jablká rozmixujeme na kašu a zahustíme maizenou, necháme prejsť varom.

Môžeme podávať s piškótami.

## **Vtáacie mlieko:**

*2 dl mlieka, 20g maizeny, 30g kryštálového cukru, ½ ks vanilkového cukru, 1 ks vajca*

Do mlieka rozšľaháme žĺtok, maizenu, kryštálový a vanilkový cukor a za stáleho miešania varíme do zhustnutia.

Z bielka vyšlaháme tuhý sneh, ktorý po lyžičkách vkladáme do vriacej vody necháme prejsť varom.

Hotový uvarený sneh vkladáme do pudingu.



## Nápoje

### **Vínové šodó:**

*½ dl bieleho vína, 20g kryštálového cukru, 1 dl vody, 1 ks vajca, ½ ks škoric*

Do nádoby s okrúhlym dnom dáme vodu, víno, celé vajce, cukor a nad parou šľaháme do zhustnutia.

### **Banánový koktail :**

*2 dl mlieka, 1 ks banánu, 1/2 ks vanilkového cukru, 10g kryštálového cukru*

Suroviny rozmixujeme v mixéri.

*Hľadáte odpovede na rôzne otázky,  
ktoré súvisia so vznikom nádorov ?*

*Obráťte sa na*  
**Linku pomoci a poradenskú službu**  
**Tel. 02/52 96 51 48**

**Pondelok – štvrtok 14,00 – 16,00 hod.**  
**Na Šafárikovom nám. č. 4 v Bratislave,**

*kde Vás skúsení lekári – onkológovia vypočujú a dajú  
odpovede na otázky prevencie, včasných príznakov, možnosti  
diagnostiky a liečby, psychologické rady, adresy svojpomoc-  
ných klubov, rôznych inštitúcií a pod.*

*Každú stredu v uvedenom čase sa môžete obrátiť  
s urologickými problémami (prostata, močový mechúr a iné)  
na skúseného odborníka Prof. MUDr. Michala Horňáka, DrSc.,  
ktorý Vám rád poradí.*

*Okrem toho Vám prinášame novú internetovú poradňu  
Ligy proti rakovine SR, ktorú nájdete na stránke [www.lpr.sk](http://www.lpr.sk)  
v sekcii Užitočné informácie a rady.*



## **Na záver**

### **Výskyt rakoviny neprestajne stúpa:**

- ⇒ môže sa vyskytnúť v každom veku,
- ⇒ veľa ľudí na ňu zomiera zbytočne.

### **Mnohých by bolo možné zachrániť, keby:**

- ⇒ boli dostatočne informovaní o rizikových faktoroch, ktoré sa podieľajú na vzniku rakoviny,
- ⇒ sa im vedeli účinne brániť,
- ⇒ sa zúčastňovali na pravidelných preventívnych prehliadkach,
- ⇒ poznali včasné príznaky rakoviny,
- ⇒ vyhľadali lekársku pomoc včas, aby sa mohli liečiť účinnými prostriedkami podľa najnovších lekárskeho poznatkov.