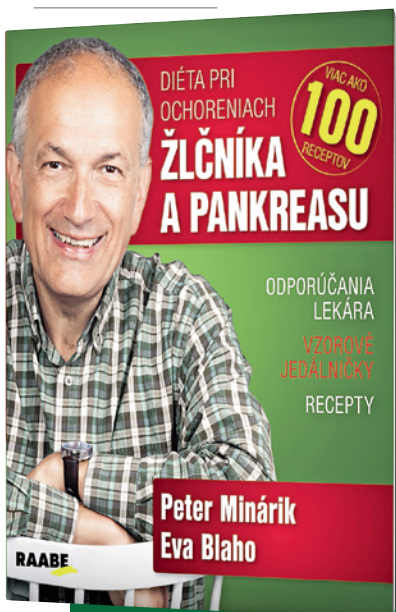


Zaostrené na žlčník a pankreas



Trápia vás alebo vašich blízkych ochorenia žlčníka a pankreasu? Chceli by ste si bez obáv vybrať vhodný druh potravín a určiť jeho množstvo?



V odbornom nakladateľstve RAABE Slovensko vyšla kniha známeho gastroenterológa Petra Minárika s receptami a vzorovými jedálničkami výživovej poradkyne Evy Blaho, ktorá prináša potrebné odporúčania nielen tým, čo trpia niektorým z ochorení žlčníka a pankreasu, ale aj tým, čo chcú týmto ochoreniam predísť, prípadne chcú minimalizovať následky svojich občasných „zakopnutí“. „Dlhodobé skúsenosti v klinickej práci potvrdzujú, že pacienti hľadajú a veľmi radi prijímajú pokyny a rady, týkajúce sa diétného stravovania a liečebnej výživy. K tomu kontrastuje fakt, že publikácií v slovenskom jazyku venujúcich sa tejto problematike je na našom trhu už dlhodobo nedostatok,“ hovorí Mgr. Mira Schrimpelová, konateľka odborného nakladateľstva RAABE Slovenska.

Kniha okrem dôležitých poznatkov o ochoreniach žlčníka a pankreasu, o diagnostike a ich liečbe obsahuje aj pokyny k diétnemu stravovaniu. Čitateľom pomôže: vybrať si vhodný druh potravín, určiť si ich množstvo, vybrať si adekvátnu tepelnú prípravu pri jednotlivých typoch diét.

Súčasťou knihy je vyše 100 receptov.

Ide o:

- raňajkové jedlá ako nátierky, kaše a palacinky,
- polievky,
- šaláty,
- jedlá z mäsa a rýb,

- chutné dezerty a
- rozmanité prílohy k jedlám.

Každý recept obsahuje informáciu o vhodnosti pre konkrétnu diétu (podľa množstva použitého tuku). „Prípravu jedál sme otestovali v škole varenia Radosť variť v bratislavskom Poluse a všetky recepty dopĺňanú autenticke fotografie Stanky Melcherovej,“ dodáva Mira Schrimpelová. Súčasťou receptovej časti sú aj vzorové jedálne lístky a prehľadná tabuľka s energetickými hodnotami jedál.

DUSENÝ KRÁLIK NA BYLINKÁCH



8 porcií

1 králik
špaldová múka
hrst bazalky, pár lístkov si odložime na ozdobu
2 bobkové listy
hrst petržlenovej vňate
2 vetvičky rozmarínu
200 g paradajok
500 ml zeleninového vývaru
soľ



Diéta 40, 60

Králika rozdelíme na osem častí, osolíme a poprášime múkou. Na malom množstve vody krátko orestujeme mäso z oboch strán. Mäso vyberieme a do hrnca pridáme paradajky pokrúpané na kocky a zeleninový vývar. Privedieme do varu, vrátíme mäso a varíme asi 20 min. Pridáme nasekanú bazalku, petržlenovú vňat a celé vetvičky rozmarínu. Varíme ďalších 20 min. Rozmarín vyberieme a podávame ozdobené listami bazalky.

Tip na vianočný darček

Peter Minárik, Barбора Zoboková, Eva Blaho: **Diéta pre diabetikov**

Prípravovaná novinka podáva pomocnú ruku na ceste životom s cukrovkou. Každý cukrovkář musí byť sám sebe lekárom. Diabetológ poskytne pacientom základné informácie o strave, pohybe a liečbe, ale nebude pri ňom stáť pri každom jeho jedle, keď si ho bude nakladať na tanier. To sa musí pacient naučiť sám – koľko čoho je pre neho vhodné. Ako povedal pred vyše sto rokmi zakladateľ Joslinovho diabetického centra, Elliot P. Joslin: „Diabetik, ktorý vie najviac, žije najdlhšie!“