VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
ODDĚLENÍ NUTRIČNÍCH TERAPEUTŮ

NAVÝŠENÍ PŘÍJMU BÍLKOVIN

PŘI PODVÝŽIVĚ

Nejdůležitější pravidla

Zvýšený příjem bílkovin je nutný k udržení současného množství svalové hmoty, které tělo denně potřebuje k tvorbě nových buněk, hormonů, protilátek a dalších struktur, a to i v klidu. Nižší příjem bílkovin v potravě musí organismus vynahradit tím, že odbourává vlastní svalové a orgánové bílkoviny. Pro navýšení množství svalové hmoty je nutné přijímat i vyšší množství energie ve stravě.

Nad 60 let věku je již vždy nutný vyšší příjem, protože se využití bílkovin v těle zhoršuje. Také u některých onemocnění se potřeba bílkovin zvyšuje (například při zánětu, onkologickém onemocnění, po úrazu, operaci apod.). Množství bílkovin, které je pro Vás vhodné, by měl určit nutriční terapeut.



MASO, MASNÉ VÝROBKY, RYBY

Zdroj bílkovin s vysokou biologickou hodnotou = pro tělo nejlépe využitelné zdroje.
Vybíráme především libová, kvalitní masa (drůbeží, králičí, vepřové, hovězí), ryby tučné i libové. Uzeniny volíme libové s vysokým obsahem masa – nejvyšší jakosti. U uzenin také kontrolujeme obsah soli, nepreferujeme uzeniny před libovým masem.



Maso: podávat k přílohám – nakrájet do polévky – přidat do zeleninových salátů – zapéct v nákypu – použít k výrobě domácí paštiky.
Ryby a kvalitní rybí konzervy: zapéct s bramborem – se zeleninou – do salátů – přidat do polévky – přidat do tvarohových pomazánek.
Uzeniny: míchaná vejce se šunkou – zapéct se zeleninou – s bramborem – s těstovinou – šunku použít jako základ pod maso či zakomponovat do zeleninových nákypů – nakrájet do salátu.



MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY

Z mléčných výrobků má vysoký obsah bílkovin zejména tvaroh a tvrdý sýr, optimální jsou výrobky polotučné.

Tvrdý sýr: zapéct s masem (především s rybím či jiným libovým) – nastrouhat či přidat do polévky – doplnit zeleninové pokrmy – přidat k přílohám (vmíchat k zeleninovému či bramborovému pyré/kaši).
Tvaroh: mixovaný s ovocem nebo zeleninou – přidat k těstovinám – použít s želatinou – kombinovat s pudinkem – doplnit k obilným kaším, palačinkám či lívancům – přidat k omeletám.
Sušené mléko: přidat do nápojů – vaječného krému – pudinku – ke smetanové omáčce – přidat do bramborové kaše či krémových polévek.
Jogurty: přidat do mléčných nápojů – zamíchat do měkkého ovoce nebo ovocného kompotu – přidat do pomazánek – zapracovat do těsta při výrobě moučníků.





VEJCE

Zdrojem bílkovin s vysokou biologickou hodnotou = pro tělo nejlépe využitelné zdroje.

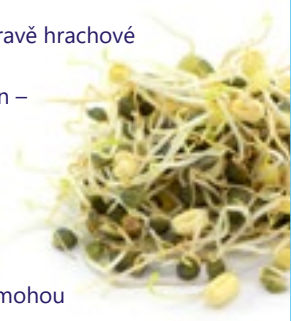
Vařené vejce: přidat k salátům – přidat do pomazánek – přidat k zelenině.
Vaječný bílek/vejce: přidat do zeleninového pyré – špenátu – omáček – polévek – pomazánek – do mléčných nápojů – pudinku nebo tvarohu – k přípravě vaječných či tvarohových krémů.



LUŠTĚNINY

Jsou náhražkou masa a dobrým zdrojem rostlinných bílkovin. Pokud jsou dobře tolerovány, zařadit nejméně dvakrát týdně.

Vařený hrách a fazole: přidávat do polévek – nákypů – salátů – pomazánek – k přípravě hrachové kaše s použitím tvrdého sýra a mléka.
Sója, tofu: k přípravě pomazánek – krémů – omáček – polévek – zapečených těstovin – salátů – moučníků.





OŘECHY, SEMENA, OBILNÉ KLÍČKY

Zdroj bílkovin a tuku rostlinného původu. Je nutné dbát na jejich čerstvost – ořechy mohou být zdrojem plísní.

Ořechy: přidat do moučníku – do pečiva – do salátu – do kaší – k ovoci.
Ořechová másla: dnes již běžně dostupná, vybírat dle složení bez přidaného tuku, soli.
Vhodné zamíchat do obilných kaší – moučníků – do smoothie – do omáček – podávat jako dresink.
Semena: přidat do salátu – obalovat maso – přidat do polévky.
Obilné klíčky: přidat do zeleninových a ovocných salátů – k masu – k posypání pečiva s pomazánkou.



SIPPING

Forma umělé výživy k popíjení vhodná u podvyživených pacientů, onkologicky nemocných, starších. Je možné ho popíjet samostatně či zakomponovat do pokrmu. Výrobky jsou volně prodejné v lékárně – před jejich užíváním je však vhodná konzultace s lékařem či nutričním terapeutem. Jsou zdrojem bílkovin, tuků, vitamínů, minerálních látek – v různém poměru dle druhu přípravku.



BÍLKOVINNÉ JEDNOTKY

Pro zjednodušení jsou v následující tabulce vypsány „bílkovinné jednotky" – **každá jednotka má 10 g bílkovin**. Počet bílkovinných jednotek vhodných pro Vás by měl určit nutriční terapeut.

MASO (váha syrového)	RYBY	MLÉČNÉ VÝROBKY
50 g kuřecího stehna	86 g nakládaného sledě (zavináče)	320 ml mléka
50 g hovězího libového	70 g syrového lososa	290 ml kefíru
50 g vepřové kýty	55 g syrového sledě	200 g bílého jogurtu
46 g králíka	56 g syrové makrely	80 g Cottage
46 g libového telecího	55 g syrového pstruha	80 g tvarohu nízkotučného
46 g kuřecích jater	55 g uzené makrely	70 g balkánského sýra
44 g kuřecích prsou	46 g syrového tuňáka	52 g mozzarelly
42 g krůtích prsou	43 g tuňáka ve vlastní šťávě	37 g eidamu nebo Madelandu 30% tvs – cca 2,5 plátku
		34 g tvrdého sýra 45 % tvs (průměrně 2 plátky)

LUŠTĚNINY	UZENINY	PEČIVO, PŘÍLOHY
150 g hrachu vařeného	56 g vepř. šunky nejvyš. jakost (3–4 plátky)	2,5 ks plátků chleba
130 g čočky vařené	50 g šunky krůtí prsní (3–5 plátků)	2,5 ks bílé housky, rohlíku
115 g čočky červené vař.	50 g šunky kuřecí prsní (3–5 plátků)	1¾ celozrn. pečiva (1 ks = 60 g)
115 g cizrny vařené	80 g párků s 83 % masa (2 ks – 1 pár) (např. Pikok, Lidl)	5½ bramb. knedlíku (1 ks = 40 g)
100 g fazolí vař. průměr		4 houskové knedlíky (1 ks = 40 g)
70 g tofu		
57 g sojového masa vař.		