

Stravovací návyky během rekonvalescence

Manuál pro rychlý návrat po zranění, nemoci a operaci

Správná strava dokáže významně podpořit tělu vlastní regenerační procesy. Důležité je:

- 1) **Vyvarovat se drastického snížení energetického příjmu** – energetický příjem je nižší než při plné zátěži, ovšem nemůže se rovnat energetickému příjmu zdravého člověka při nulové pohybové aktivitě. Pokud je energetický příjem výrazně podhodnocený, hojení úrazu se jednoznačně protáhne a úbytek svalové hmoty prohloubí. Zároveň nadměrný příjem kalorií urychluje odbourávání svalové hmoty, proto nekonzumujte nezdravé potraviny.
- 2) **Preferovat sacharidy s nízkým a středním glykemickým indexem**, protože dochází ke změně citlivosti inzulínu. Jezte tedy především rýži Basmati, rýži natural, pohanku, jáhly, bulgur, kroupy, ovesné vločky, pravý kváskový chléb, luštěniny, pečivo z celozrnné mouky. Naopak z jídelníčku vyřaďte potraviny s vysokým glykemickým indexem - komerční sladkosti včetně slazených nápojů (až na vysokoprocenní čokoládu), bílé pečivo, sladké pečivo z bílé mouky, pizza, bramborová kaše, vařená kukuřice, polenta, instantní jídla včetně polévek, fast-food.
- 3) **V případě závažnějšího úrazu s delší rekonvalescencí navýšit příjem bílkovin pro minimalizaci svalové ztráty** - denní příjem bílkovin by měl být rozdělen rovnoměrně během dne do čtyř až pěti porcí a rovná se příjmu v plné sportovní zátěži. V případě, že nejste schopni zajistit dostatečný příjem bílkovin, anebo by byl váš energetický příjem příliš vysoký (především kvůli nadmíře masa), zařaďte komerčně vyráběný protein.
- 4) **Pomáhá středomořský styl stravování:**
 - maximálně konzumovat ryby (mořské, ale i sladkovodní),
 - luštěniny,
 - kvalitní vajíčka (bio chov, volný výběh),
 - kvalitní maso (farmářské), vývary z kvalitního masa a kostí,
 - mléčné výrobky z kozího mléka včetně kefíru, jogurtu, sýru,
 - ve velké míře konzumovat zeleninu - syrová (nesmí chybět nejrůznější saláty, česnek, cibule), tepelně upravená zelenina včetně polévek (především mrkev, rajčata, dýně, cuketa, zelí, květák, kapusta, růžičková kapusta, cibule, česnek, pórek),
 - používat co nejčerstvější suroviny (během zimy ovšem problematické), čerstvé bylinky,
 - ořechy, semínka – především dýňová a lněná, používat kvalitní zastudena lisovaný olivový (hodí se i na tepelnou kuchyni), dýňový a konopný olej,
- 5) **Konzumovat avokádo.**
- 6) **Používat co nejvíce koření kurkumu** (do polévky, omáček, curry, na vajíčka, do nápoje, do smoothie, do kaše, jogurtu).

- 7) **Podporovat zdravou střevní mikroflóru** - česnek, cibule, pórek, luštěniny, bílý kefir, bílý jogurt, kvašené zelí, kimči, pít nápoj z Kombuchy (ideálně doma pěstovaná).
- 8) **Dodávat tělu enzymy** - syrová zelenina a ovoce,
- 9) **Zvýšit přísun antioxidantů** – citrusy, kiwi, ananas, borůvky, rybíz, tepelně upravená mrkev, dýně, batáty, zeleninové polévky, ořechy, kvalitní olivový olej, vysokoprocenní čokoláda.
- 10) **Omezit přísun kávy** – kofein brání vstřebávání železa, vápníku, může dojít ke zvýšenému vylučování vitamínu řady B, vit. C, zinku, draslíku.
- 11) **Vyřadit alkohol** – zatěžuje organismus, vede k intoxikaci, narušuje kvalitu spánku, zhoršuje dehydrataci, poškozují metabolismus některých vitamínů a minerálů, zvyšuje hladinu stresových hormonů a naopak snižuje hladinu růstového hormonu, což vede ještě k prohloubení úbytku svalové hmoty. U dospělých je povoleno malé množství kvalitního červeného vína (cca 100 - 200 ml/denně).

Je nezbytně nutné po celou dobu léčby dodržovat pitný režim. Základem je čistá voda doplněná o čerstvé zeleninové a ovocné šťávy, minerální vody a čaje.

TYP ÚRAZU	DALŠÍ NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ	VHODNÁ SUPLEMENTACE POTRAVINOVÝM DOPLŇKEM
podvrtnutý kotník, otok, krevní výron	bobulové ovoce (borůvky, rybíz zvláště černý, ostružiny), kiwi, jablka, vysokoprocenní čokoláda, kvalitní sypaný zelený čaj a šípkový čaj ryby (sladkovodní i mořské)	vit. C, bioflavonoidy, rutin, kloubní výživa (kolagenní peptidy), B-komplex (může Pangamin pivovarské kvasnice), rybí tuk/omega-3 MK, enzymy, vysokoprocenní syrovátkový protein s obsahem BCAA nebo samostatná BCAA (větvené aminokyseliny)
svalová natržení/ruptura	kiwi, jablka, mandarinka, citrón, pomeranč, grapefruit, kapusta, růžičková kapusta, dýňová semínka, kešu ořechy, ryby (sladkovodní i mořské)	vit. C, kloubní výživa (kolagenní peptidy), B-komplex (může Pangamin pivovarské kvasnice), hořčík, vápník, rybí tuk/omega-3 MK, enzymy, vysokoprocenní syrovátkový protein s obsahem BCAA nebo samostatná BCAA
zlomeniny	hovězí vývary z kostí, mořské ryby, sardinky včetně kostí (pomlít na pomazánku), mléčné výrobky ideálně kozí, ovčí, buvolí mozzarella, fazole	vápník, hořčík, vit. D3 rybí tuk/omega-3 MK kvalitní certifikované Mumio Vystavit se slunečním paprskům, deset až patnáct

	brokolice, slunečnicová semínka, makové mléko, vyřadit kávu, mezi pitím konzumací jídla a pitím čaje (černého a zeleného) mít min 30 min odstup	minut denně mimo polední slunce.
krvácení	kvalitní hovězí maso a vývary z něj, rybí vývary, játra v bio kvalitě, mořské plody, mořské řasy, vajíčka včetně žloutků, celozrnná mouka, červená řepa a šťáva z ní, rajčata, dýňová semínka, pistácie ořechy	vit. C, bioflavonoidy, železo, zinek, vitamin E

OSTATNÍ:	DALŠÍ NUTRIČNÍ DOPORUČENÍ	VHODNÁ SUPLEMENTACE POTRAVINOVÝM DOPLŇKEM
chronický zánět	vyloučit polotovary, instantní a konzervované potraviny, fast- foodovou stravu, sladkosti, sladké pečivo a sladké pití. Zařadit ryby, hlavně tučné typy jako je losos, makrela, sardinky, sledě, zelenina, Iněná a dýňová semena a olej z nich, avokádo, koření kurkuma, česnek, ananas	rybí tuk/omega-3 MK, antioxidanty (např. selen, zinek, vit. C, E, A, bioflavonoidy, betakaroten, koenzym Q10, kyselina alfa- lipoová, melatonin, superoxid dismutáza), enzymy
nemoc, infekční onemocnění pooperační stavy	silné masové vývary z kvalitního masa, obzvláště vhodný silný hovězí a slepičí vývar, rybí vývar, pórková polévka dle TČM „Dračí vítr“	vit. C, bioflavonoidy, vysokoprocenní syrovátkový protein s obsahem BCAA nebo samostatná BCAA, enzymy, železo po operaci kvůli ztrátě krve

U dlouhodobé léčby sportovců a sportovkyň věku 16. let a výše lze nasadit látky s anabolickým účinkem pro zamezení ztrát svalové hmoty, jako je kreatin či HMB (beta-hydroxy beta-metylbutyrát).

U potravinového doplňku preferovat volně prodejný lék či produkt ve farmaceutické certifikované kvalitě. U minerálů je vhodná tak zvaná chelátová forma (chelát). Poradit se ideálně s lékárníkem. Nepřekračovat doporučené dávkování.

Tipy na polévky:

Polévka dle TČM „Dračí vítr“

Polévka je účinná pro posílení imunity, pro urychlení léčby nachlazení, chřipek, angín, je skvělá v následné rekonvalescenci po antibiotické léčbě po obnovu střevní mikroflóry.

Účinná látka – allicin, je obsažena jak v česneku, tak v póрку. Výzkum prokázal antibiotické, protizánětlivé a antioxidační účinky.

Česnek = antibiotické, antivirové, protiplísňové účinky, je silným prebiotikem, tedy potravou pro naši střevní mikroflóru. Abyste získali jeho výhody, nemusíte jíst pouze česnek syrový.

Ingredience:

pórek

4 - 5 stroužků česneku

2 - 3 ks brambor

2 – 3 lžíce másla

2 lžíce hladké mouky (ideálně špaldové jemně mleté)

1,5 vody nebo zeleninového vývaru (ideálně domácího)

sůl, pepř, kmín, majoránka

může se použít vaječný žloutek, popř. celé vejce – celá řada minerálů a vitamínů včetně vit. D

Postup:

V hrnci rozpustíte máslo a na něm nechte zesklovatět na kolečka nakrájený pórek, pak zasypte moukou a za stálého míchání ji nechte zezlátnout. Poté zalijte horkou vodou či horkým vývarem a mouku rozmíchejte dohladka. Brambory nakrájejte na kostičky a dejte vařit s kmínem a ostatním kořením do polévky. Polévku občas zamíchejte ode dna a vařte 20 – 25 min. Na závěr můžete rozšlehat do polévky žloutky či celé vejce a nechte projít varem (osobní **tip:** žloutek si vyklepnu až do talíře s vařící polévkou, hned zamíchám, čímž se bezpečně se upraví.) Těsně před odstavením z ohně přidejte ještě prolisovaný česnek, už nějak nevařte, aby nezhořkl.

Osobní tip: polévku je možné podávat se chlebovými krutony zapečenými se sýrem.

Japonský rybí bujón Koi-koku

V originálním receptu se používá kapr Koi. Lze použít našeho kapra, popřípadě jinou sladkovodní rybu, například pstruha. Důležité je, aby ryba žila v čisté vodě.

Polévka se používá na doplnění krve, je tedy vhodná pro posílení organismu po ztrátách krve (úraz s krvácením, operace), chudokrevnosti, anémii, celkově posílí organismus.

Do polévky je možné na závěr přidat miso pastu, jen ji nedávat úplně do vařící polévky.

Recept například na [Recept na kapří polévku Koi-koku | Šestinedělky \(sestinedelky.cz\)](#)

Zpracovala Mgr. Zuzana Šafářová