

# Obsah

. Úvod	11
. Slovníček pojmů – rány	12
Hojení ran	12
Hojení akutní rány	12
Hojení chronické rány	12
Obvazové materiály	13
Bakterie a infekce	13
Chronická rána, obtížně se hojící rána	13
Chronická rána	13
Obtížně se hojící rány	13
Faktory místní	14
Faktory celkové	14
Bércové vředy	15
Proleženiny (dekubity)	15
Prevence dekubitů	15
Diabetická noha	16
Pooperační rány	16
Popáleniny	16
Život s ránou	17
. Slovníček pojmů – výživa	18
Normální výživa	18
BMI – index tělesné hmotnosti	18
Podvýživa	18
Hladovění	19
Poruchy polykání	19
Obezita	20
Energie	20
Energetický výdej celkový	21
Bílkoviny, aminokyseliny	22
Metabolismus	22
Esenciální	23

Lipidy, tuky, mastné kyseliny	23
Cholesterol	23
Sacharidy, cukry	24
Glykemický index (GI)	24
Náhradní sladidla	25
Minerální látky, vitamíny, stopové prvky	25
Mikronutrienty	32
Vláknina	32
Nutrice	34
Enterální a parenterální výživa	34
Enterální výživa	34
Nutriční doplňky	34
Sipping	34
Sondová výživa	35
PEG	35
Parenterální výživa	35
Pitný režim	35
4. Otázky a odpovědi	37
Čím je ovlivněno hojení ran?	37
Proč by měl nemocný s obtížně se hojící ránou držet nějakou dietu?	37
Je možné, že podvýživou může trpět i obézní člověk?	37
Špatně se mi hojí velké bércové vředy. Mohu to ovlivnit výživou?	39
Tatínek je po operaci břicha a nehojí se mu operační rána. Co pro něj můžu udělat?	39
Dědeček má zarudlou kůži na pravém boku. Nejedná se o proleženinu?	39
Dají se všechny rány zhojit?	45
5. Speciální situace	46
Obezita a hojení ran	46
Proleženiny (dekubity)	47
Mechanismy vývoje dekubitů	47
Výživa v prevenci a léčbě dekubitů	48
Diabetes a výživa u hojení ran	49
Ateroskleróza, rány a výživa	50
Jiná dietní opatření a hojení ran	50

6. Výživa a hojení	51
Ztráty živin	51
Strava, tekutiny a umělá výživa	51
7. Potřeba živin a energie pro hojení	54
Bílkoviny	55
Tuky, oleje	58
Sacharidy	59
Mikronutrienty	59
Laboratorní vyšetření	77
Výživa a zánět	78
8. Přeloženo do praktického života	79
Jak dodat kvalitní bílkoviny, pokud se nemocný vyhýbá masu	82
9. Závěr	83
10. Jídelníčky	84
Jídelníček pro 2800 kcal/den	85
Jídelníček pro 2600 kcal/den – bezmasá varianta	86
Jídelníček pro 2400 kcal/den	89
Jídelníček pro 2100 kcal/den	90
Jídelníček pro 1800 kcal/den	97
11. Receptová část	104
Polévky	105
Pórková*	105
Květáková*	105
Zeleninová s droždovými knedlíčky*	105
Zeleninová s vločkami*	106
Kapustová*	106
Vývar z hovězího srdce s červenou řepou a fazolemi	106
Polévka cizrnová*	107
Polévka z rajčatové passaty	107
Polévka cibulová	107
Přílohy – rychlá úprava	108
Houskový knedlík v mikrovlnné troubě	108
Noky	108
Brambory	109
Rýže	109
Hnědá rýže	109
Bulgur	109
Pohanka	110

Jáhly	110
Kus-kus	110
Gnocchi	110
Těstoviny	110
Polenta	111
Proteinové nudle (Smacker Protein Nudle)	111
Barevné brambory	112
Pohankové knedlíčky nebo kostky se sušenými houbami	112
Kuřecí maso	113
Kuřecí kapsy s cuketou a pórkem*	113
Kuřecí roláda s nivou a jablky*	113
Segedínský guláš*	113
Kuřecí závitok*	114
Kuřecí steak se šafránem	114
Kuřecí steak na koriandru	114
Kuřecí maso v cibuli a hořčici	115
Kuřecí čtvrtky pečené v zelí	115
Kuřecí s provensálskými bylinkami	115
Kuřecí prso pečené s pomerančem, kari a chilli	116
Krůtí maso	116
Krůtí plát nadivoko*	116
Krůtí guláš	116
Krůtí špízy	117
Krůtí marinované – inspirace z Kanárských ostrovů	117
Krůtí na rozmarýnu	117
Vařené krůtí stehno se zeleninou a pohankou	117
Krůtí prso se zeleninou	118
Krůtí maso se zeleninou – turecká inspirace	118
Krůtí roláda s provensálskými bylinkami a sýrem	118
Krůtí dušené v zelenině – italská inspirace	119
Králík	119
Králík na francouzský způsob	119
Králík zapečený se sýrem	119
Králík na zelenině	120
Králík v marinádě – inspirace z Kanárských ostrovů	120
Vepřové maso	120
Plněná panenka*	120
Voňavá pečená panenka	121

Marinované vepřové plátky s červenou cibulí a cuketou*	121
Koule z mletého masa s brokolicí a sýrem*	121
Libové vepřové se zeleninou – italská inspirace	122
Marinované vepřové – inspirace z Kanárských ostrovů	122
Vepřová pečeně na zázvoru	122
Vepřová roláda – italská inspirace	123
Vepřové s cibulí a sušenými meruňkami	123
Hořčicové karbanátky	123
Hovězí maso	124
Hovězí maso pikantní*	124
Masové koule s okurkou*	124
Guláš se zeleninou na myslivecký způsob*	124
Vařené hovězí – italská inspirace	125
Hovězí pečené s červenou cibulí, červeným zelím a mrkví	125
Hovězí plátky na kmíně se zeleninou a cizrnou	125
Bigos – polská inspirace	126
Hovězí se zeleninou – turecká inspirace	126
Hovězí plátky se sušenými houbami	127
Hovězí pečené	127
Vnitřnosti	127
Játra pikantní*	127
Játra na kmíně	128
Játra na grilu	128
Kuřecí játra s majoránkou a žampiony*	129
Kachní játra s jablky	129
Turecká rýže (I' pilav)	129
Vařený hovězí jazyk s velkými fazolemi	130
Vařený vepřový jazyk	130
Hovězí srdce	130
Ryby	131
Pikantní makrelový filet s grilovanými paprikami*	131
Pstruh*	131
Losos grilovaný*	131
Tuňák se zakysanou smetanou a bylinkami*	132
Tuňáková omáčka na těstoviny*	132
Grilovaná pražma královská (mořan)	132
Ryba s banánem (obdoba místní speciality Espada con bananas z Madeiry)	133

Ryba (filé) zapečené se směsí nebo závitky	133
Rybí filé zapečené se zeleninou a sýrem	133
Žralok pikantní s pórkem a cibulkou	134
Siven na grilu	134
Tuňák s kapary a olivami – sicilská inspirace	134
Tuňák se zeleninou – italská inspirace	135
Ryba na pórkové podušce – belgická inspirace	135
Mořský vlk (morčák)	135
Pokrmy z rýže	136
Italské rizoto*	136
Papriky v tomatové rýži*	136
Mexická rýže*	137
Thajská rýže*	137
Žampionová smetanová rýže	137
Rizoto s mořskými plody*	137
Rizoto s krůtím masem	138
Rizoto s kuřecím masem	138
Luštěniny a tofu	139
Fazolky mungo	139
Orientální kořeněná čočka*	139
Čočka se zeleninou v rajčatové passatě	140
Čočkový salát*	140
Čočka jako příloha*	140
Čočka s rýží	140
Cizrna	141
Cizrna v Ljutenici	141
Zapečené uzené tofu*	141
Šmakoun na grilu	141
Zelenina	142
Cuketová terinka – italská inspirace*	142
Fazolky se žlutou paprikou, mrkví, cibulí a tofu*	142
Paprika na paprice s fazolemi, květákem a mušličkami*	143
Lilek se sušenými rajčaty*	143
Lilek nečekané chuti	143
Zelenina s cizrnou, sýrem a gnocchi*	144
Ostatní	144
Chleby opečené se sýrem*	144
Rösti s červenou cibulí a uzeným sýrem*	145

Grilované sýry*	145
Hlíva ústřičná	146
Plněné žampiony	146
Pomazánky	147
Zeleninová se sýrem*	147
Pažitková	147
Z uzené makrely	147
Z rybiček v tomatě	148
Vajíčková	148
Papriková	148
Šunková	148
Sýrová	148
Nudličková	149
Guacamole – pomazánka z čerstvého avokáda*	149
Játrová pomazánka („paštika“)*	149
Saláty	150
Těstovinový s kuřecím masem	150
Varianty bez masa	150
Řecký salát se sýrem feta a olivami	150
Caprese (mozzarella s rajčaty a bazalkou)	150
Salát s rukolou a vajíčkem	151
Rajčatový salát s tuňákem	151
Dezerty	151
Tvarohový dezert	151
Tvarohový makovec	151
Kokosová bábovka	151
Perník	152
Bezkoláč tvarohový s ovocem – základní recept*	152
Recepty pro domácí použití nutričních doplňků	152
Bezkoláč tvarohový s ovocem a Cubitanem	152
1. Nutriční doplňky k popíjení	153
2. Prášková enterální výživa	158
3. Instantní zahušřovadlo	158
Tabulková příloha	160
12. Literatura	180
13. Seznam zkratk	181
14. Obrazová část	182