



Stoma
Skin
Soul



Jednoduché recepty pro pacienty se stomií a po operaci střev

v období prvních 4–6 týdnů od operace





Stoma
Skin
Soul

Navrženo pro udržení
přirozeně zdravé pokožky

Jen, hrdinka s Crohnem



**Pokud jde o pokožku vašich pacientů,
neexistuje nic jako příliš velká ochrana.**

Stomické pomůcky NovaLife TRE jsou navrženy tak, aby:

- zůstaly na svém místě a přesto je šlo snadno odstranit
- absorbovaly obsah stomie a pot a tím chránily pokožku
- pomáhaly chránit pokožku před trávicími enzymy udržováním správné úrovně pH



Ploché • Konvexní měkké a pevné • Dvoudílné

Zjistěte, jak můžete minimalizovat kožní komplikace pacientů
díky pomůckám NovaLife TRE – navštivte www.dansac.cz.

Před použitím si přečtěte návod k použití, který obsahuje informace o zamýšleném použití, kontraindikacích, upozornění, preventivní opatření a pokyny. Všechny uvedené produkty jsou registrovány jako zdravotnické prostředky.

Logo Dansac, NovaLife a TRE jsou ochrannou známkou Dansac A/S.
© 2021 Dansac A/S



dansac

Obsah

Úvod - Mgr. Monika Antonová, Romana Eysselová (FN Brno)	4
Nevhodné potraviny	5
Vhodné potraviny	6
Jídelníček pro stomiky do 6 týdnů od operace	8

Jednoduché recepty

Králičí roládky	9
Kuřecí plátek po provensálsku s rýží	10
Zapékané těstoviny s kuřecím masem	11
Ryba na kmíně s bylinkami a pečenými batáty	12
Kuřecí stehna zapečená s bramborami na kořenové zelenině	13
Dýňové placičky s jogurtovým dipem a bylinkami	14

Cukroví vhodné pro stomiky

Linecké koláčky	15
Piškotové nepečené kuličky	16
Čokoládová kolečka	17
Perníčky	18
Vanilkové rohlíčky bez ořechů	19

Pooperační období a následná rekonvalescence je pro každého pacienta velmi náročná. Musí se vyrovnávat s novou životní situací, získávat nové informace a načerpat síly, potřebné k další léčbě a návratu do běžného života. Součástí režimových opatření v tomto období je i dieta. Základním smyslem dietního omezení je poskytnout dostatečné množství všech potřebných živin, současně omezit přílišnou zátěž zažívacího traktu a zajistit správné fungování stomie. Dieta je striktně bezezbytková s vyloučením dráždivých látek, ořechů, semen a tuhé vlákniny. Dietní opatření musí být vždy individuální, protože každému nemusí stejná potravina vyhovovat. Po 6 týdnech od operace (pokud to váš zdravotní stav dovolí) je možné se souhlasem lékaře nebo stomické sestry dietu postupně rozvolňovat a přidávat nové potraviny.

Stejně jako složení stravy je dobré dodržovat i nové návyky spojené s jídlem. Nabízíme vám jednoduchá doporučení:

- Jídlo si rozdělte do více dávek (4-6x denně).
- Dbejte, aby obsahovalo všechny potřebné prvky – bílkoviny, složité sacharidy, zdravé tuky.
- Dodržujte doporučenou technologickou úpravu.
- Jezte v klidném, příjemném prostředí, soustřeďte se pouze na jídlo.
- Každé sousto pečlivě žvýkejte. Pokud máte potíže se zuby, nakrájejte si je na velmi malé kousky.
- Dbejte na dostatečný příjem tekutin (cca 2,5 l denně).
- Pro pacienty s ileostomií platí, že pít by měli až s odstupem cca 30 minut od jídla, aby nedocházelo k přílišnému naředění potravy a následně její ztráty stomií.
- Každou novou potravinu, kterou přidáváte do jídelníčku, si zapíšte a sledujte, jak na ni bude vaše tělo reagovat – naučte se naslouchat svému tělu.
- Přidávejte vždy jen jednu novou potravinu.



U pacientů s ileostomií je nutno sledovat ztráty ze stomie a dle potřeby jídlo dosolit.

Vhodná je sůl s jodem a fluorem, nepoužívejte dochucovadla.

Technologie úpravy stravy:

K přípravě jídel používáme vaření, dušení, vaření v páře, nebo pečení bez tuku tak, aby se netvořila kůrka. Tuky omezíme na minimum, vynecháme loje a sádlo. K přípravě jídel používáme spíše rostlinné oleje, k zjemnění čerstvé máslo. Omáčky zahušťujeme zpočátku na sucho opraženou moukou – jíška není příliš vhodná – nebo nastrouhanou bramborou. Cibule jako základ omáček je použitelná, v syrovém stavu je ale nevhodná. K dochucení jídel se doporučují čerstvé bylinky, sušené koření velmi dobře rozdrtit. Kořenící směsi nejsou příliš vhodné.

Nevhodné potraviny:

- Luštěniny (včetně sóji)
- Košťáloviny (kapusta, květák, zelí, kedlubny, ředkvičky)
- Ořechy, semena – i v mletém stavu
- Slupky
- Kukuřice
- Syrová cibule a česnek
- Příliš tučné maso
- Chemická dochucovadla
- Pochutiny (chipsy, brambůrky...)
- Majonézy a průmyslově vyráběné svačtinové saláty
- Kvašené výrobky (zavináče, čalamády...)

Vhodné potraviny

Polévky:

- Bujóny
- Masový vývar s kořenovou zeleninou a nudlemi
- Obilninové polévky
- Mléčné polévky
- Dýňový krém
- Rajčatový krém
- Zeleninový krém z kořenové zeleniny
- Bramborová krémová
- Rýžová
- Rybí

Maso: ryby, drůbež, telecí, jehněčí, libové vepřové, mladé hovězí

- Dušené plátky – maso dle výběru
- Pomalu pečené maso bez kůže
- Mletá masa
- Protýkaná masa
- Masové kapsy

Mléčné výrobky:

- Jogurty
- Tvaroh
- Kysané mléčné nápoje
- Sýry – krájené, tvarohové, žervé... (plísňové a tavené nejsou vhodné)

Bezmasá jídla:

- Těstovinový nákyp
- Těstoviny se sýrovou omáčkou
- Rizoto
- Rýžový nákyp
- Placky – bramborové, zeleninové

- Sladké kaše
- Palačinky – sladké, slané
- Žemlovka s tvarohem
- Ovocné knedlíky s náplní z ovocné dřene

Pomazánky:

- Tvarohový krém s bylinkami
- Strouhaný sýr s rostlinným máslem
- Šunkový krém
- Játrový krém
- Krém z kořenové zeleniny – vařené „pesto“
- Tvarohový krém s avokádem

Zelenina:

- Dušená kořenová zelenina
- Dýně, lilek
- Zeleninové hranolky pečené v troubě
- Zelenina vařená v páře
- Zeleninová pyré
- Avokádo
- Hlávkový salát
- Jemně strouhaná salátová okurka s jogurtem

Ovoce bez slupky:

- Jablka
- Banán
- Zralá hruška
- Zralý vodní meloun
- Zralé mango
- Zralá broskev

Ovocné šťávy bez dužniny = cezené

Kompoty z loupaného ovoce:

- Jablka
- Broskve
- Hruška

Omáčky:

- Bešamelové – koprová, petrželová, sýrová, bylinková – dle chuti a nápadu
- Zeleninové – rajská, z kořenové zeleniny, svíčková
- Masové – játrová, telecí

Přílohy:

- Brambory
- Kaše
- Placky
- Rýže
- Těstoviny – špagety, tarhoňa, vrtule, kolínka, ravioly...
- Knedlíky – jemné, karlovarské, bramborové, šulánky, halušky
- Batáty, kořenová zelenina

Pečivo: bílé / rohlíky, žemle, bagetky, veka, suchary, toastový chléb

- Tortilla
- Nekynutý chléb
- Piškotová těsta
- Starší vánočka bez ořechů, mandlí a hrozinek
- Nekynuté moučníky

Vhodné koření a bylinky:

- Bazalka
- Oregano
- Fenykl
- Jemně mletý kmín
- Koriandr
- Majoránka
- Máta
- Pažitka
- Petržel
- Pomerančová kůra
- Rozmarýn
- Tymián
- Libeček
- Sušená sladká paprika
- Skořice
- Šalvěj
- Levandule

Aby byl pro vás návrat do domácího prostředí co nejpříjemnější, pokusíme se vám nabídnout návrh jídelníčku a několik receptů. Nebojte se zkoušet nové věci. I bezezbytková dieta může být velmi chutná a spojená s příjemnými zážitky. Dobrou chuť.

Mgr. Monika Antonová, FN Brno
Romana Eyseltová, FN Brno

Jídelníček pro stomiky do 6 týdnů od operace

DEN	SNÍDANĚ	PŘESNÍDÁVKA	OBĚD	SVAČINA	VEČEŘE
Pondělí	Rohlík Máslo, plátkový sýr Salátová okurka bez slupky a jadérek Caro	Banán	Polévka vločková Dušená šunka, bramborová kaše, mladé mrkvičky vařené v páře Jablečný kompot se skořicí	Tvaroh + kompotované blanšírované mandarinky	Lasagne s mletým masem Rukola s polníčkem a balkánským sýrem
Úterý	Vánočka Máslo, džem Bílá káva	Ovocné smoothie (ovoce bez jadérek)	Polévka drůbková s kapáním Králičí roláda, vařené brambory Meruňkový kompot	Bílý jogurt	Bílá bagetka Sýr Cottage 50 g Strouhané jablko s mrkví a pomerančovou šťávou
Středa	Žemle Máslo, dětská šunka Ovocný čaj	Ovocné pyré	Polévka krupicová Kuřecí plátek po provensálsku, rýže Ledový salát	Kefír	Palačinky se špenátem Banán
Čtvrtek	Zapečený toast se sýrem a šunkou Kakao	Strouhané jablko	Dýňová krémová polévka Zapékané těstoviny s kuřecím masem Salát z čínského zelí	Lakrumáček	Toastový chléb Tvarohová pomazánka s bylinkami Okurkový salát
Pátek	Rohlík Máslo, žervé 50 g Čaj s mlékem	Vodní meloun (červený) bez jadérek	Polévka obilninová Ryba na kmíně s bylinkami, pečené batáty Kompot z loupáných broskví	Ovocný salát s jogurtem (loupané jablko, loupaná hruška, přezrálé mango)	Rizoto s kuřecím masem a kořenovou zeleninou Salát z čínské zelí s pomerančovou šťávou a jablkem
Sobota	Tortilla Vyšlehaný tvaroh s avokádem a bylinkami Čaj	Strouhaná mrkev s jablkem	Polévka rajská s rýží Kuřecí stehna zapečená s bramborami na kořenové zelenině	Pudink	Dýňové placičky s jogurtovým dipem a bylinkami Banán
Neděle	Piškotová bábovka Bílá káva	Strouhané jablko	Kuřecí vývar se zeleninou a nudlemi Dietní svičková, karlovarský knedlík	Tvarohový dezert	Bruschetta (suchá topinka z topinkovače z bílé mouky) Tvaroh s kousky sušených rajčat nebo s dužninou rajčat bez slupek a jadérek + čerstvá bazalka Banán



Králičí roládky

Suroviny:

- 1 balíček králičích bříšek (6 – 8 kusů), nebo kousků velikosti dlaně
- 12 plátků anglické slaniny
- řapíkatý celer
- ½ cibule
- sůl
- pepř
- tymián
- 100 ml vody
- 1 lžice domácího sirupu

Postup:

Jednotlivá bříška velikosti dlaně omyjeme vodou, osušíme, rozložíme na pracovní plochu, lehce osolíme a opepříme. Řapíkatý celer oloupeme a nakrájíme na cca 8 cm dlouhé díly.

Na každý kousek položíme plátek slaniny a 2 kousky připraveného celeru. Plátek svineme do roládky a sepneme jehlou nebo špejlí. Na dno pekáčku vložíme ½ cibule. Poté vložíme roládky, které překryjeme zbývajícimi plátky slaniny. Podlijeme vodou smíchanou se sirupem. Vložíme do trouby předehřáté na 180 °C a pečeme pod poklicí cca 40 – 50 min.

Podáváme s vařenými bramborami nebo bramborovou kaší.



Kuřecí plátek po provensálsku s rýží

Suroviny:

- 600 g kuřecího masa (prsá)
- 1 lžice rostlinného oleje
- pepř mletý
- provensálské koření
- sůl
- tymián
- rozmarýn
- bazalka
- oregano
- saturejka
- 50 ml kuřecího vývaru

Postup:

Jemně nasekané čerstvé bylinky smícháme v misce (můžeme použít i sušené provensálské koření).

Prsíčka lehce naklepeme, osolíme, opeříme a z obou stran posypeme bylinkami. Maso zprudka opečeme jednu minutu po obou stranách na rozpáleném oleji. Podlijeme kuřecím vývarem a pod pokličkou zvolna podusíme doměkka.

Podáváme s rýží.



Zapékané těstoviny s kuřecím masem

Suroviny:

- 1 kuřecí prso
- 200 g těstovin
- 1 vejce
- 100 ml mléka
- olej
- pepř
- sůl
- sladká paprika
- 100 g strouhaného tvrdého sýra

Postup:

Maso uvaříme do měkka v osolené vodě, nakrájíme na kousky 2 x 2 cm. Okořeníme pepřem a paprikou a pokapeme olejem. Těstoviny uvaříme dle návodu v mírně osolené vodě.

Na pánvi zprudka orestujeme kousky masa a ihned smícháme s těstovinami. Vsypeme do zapékačké misky a zalejeme vejcem rozšlehaným v mírně osoleném mléce.

V troubě předehřáté na 200 °C pečeme cca 15 min. Poté posypeme sýrem a zapékáme při 150 °C do zlatova.



Ryba na kmíně s bylinkami a pečenými batáty

Suroviny:

- 150 g filetu z čerstvé ryby (losos, pstruh lososovitý, okoun nilský, treska, candát)
- olivový olej
- kmín
- pepř
- sůl
- rozmarýn
- 1 batáta (sladká brambora)
- citron

Postup:

Nejprve připravíme batátu, jejíž příprava trvá déle. Batátu oloupeme, opláchneme a nakrájíme na plátky široké asi půl centimetru. Plátky naskládáme na plech pokrytý pečicím papírem, osolíme a můžeme lehce posypat jemně drceným rozmarýnem. V troubě předehřáté na 200 °C pečeme cca 20–30 min. do zlatova.

Rybu opláchneme vodou, zbavíme případných drobných kostí. Filet osolíme, opeříme a lehce pokapeme citronem. Na pánvi rozpálíme olivový olej. Do horkého oleje vhodíme dvě snítky rozmarýnu a trochu kmínu. Ihned vložíme rybu, aby se olej zbytečně nepřepaloval. Zprudka opečeme 0,5–1 min (dle tloušťky filetu) a otočíme. Orestujeme z obou stran. Vložíme na předehřátý talíř a ozdobíme kouskem citronu. Ihned podáváme s pečenými batátami.



Kuřecí stehna zapečená s bramborami na kořenové zelenině

Suroviny:

- 4 kuřecí stehna
- 4 plátky slaniny
- 1 větší mrkev
- 1 petržel
- ¼ celerové bulvy nebo 4 stonky řapíkatého celeru
- ½ cibule
- 4 – 6 velkých brambor
- olej
- 100 ml vody
- majoránka
- sůl
- pepř

Postup:

Stehna omyjeme, zbavíme kůže, osolíme, opepříme a posypeme majoránkou.

Kořenovou zeleninu a brambory oloupeme, zeleninu nakrájíme na cca 8cm kousky a brambory na čtvrtinky a osolíme.

Dno pekáčku vymažeme olejem, poklademe plátky brambor a zeleniny. Nahoru položíme stehna a překryjeme slaninou.

Vložíme do trouby předehřáté na 200 °C a pomalu pečeme cca 70 min.



Dýňové placičky s jogurtovým dipem a bylinkami

Suroviny:

- 3 máslové dýně
- hrst čerstvého špenátu
- 1 mrkev
- 140 g mouky
- 1 lžička čerstvého oregana
- římský kmín
- sůl
- 1/2 lžičky jedlé sody
- 1 vejce
- 50 ml vody

Dip

- 200 ml smetanového bílého jogurtu
- 1 lžice sekané petrželky
- 1 lžice sekané bazalky
- sůl
- pepř

Postup:

Nakrájenou dýni dáme do hrnce, osolíme a podlijeme 50 ml vody. Pod pokličkou dusíme do měkka 15–20 min. Rozvařenou dýni rozmixujeme na pyré a necháme vychladnout.

Přidáme na jemno nasekaný špenát, nastrouhanou mrkev, mouku, koření, pepř, sůl a jedlou sodu. Promícháme, přidáme vejce a vypracujeme těsto.

Na teflonové pánvi vytvoříme placičky velikosti dlaně a pečeme do zlatova z obou stran. V misce smícháme jogurt s nasekanými bylinkami a mírně osolíme. Servírujeme jednotlivé placičky s 1 lžící dipu. Můžeme ozdobit plátkem spařeného oloupaného rajčete bez jadérek.



Linecké koláčky

Suroviny:

- 50 g vanilkového cukru
- 250 g másla
- 350 g hladké mouky
- 4 žloutky
- 120 g moučkového cukru
- džem
- čokoládová poleva

Postup:

Žloutky ušleháme s moučkovým a vanilkovým cukrem do pěny. Během šlehání postupně přidáváme kousky změkklého másla. Nakonec zapracujeme mouku a rukama vypracujeme těsto. Hotové těsto zabalíme do potravinářské fólie a necháme do druhého dne odležet v lednici.

Druhý den těsto na linecké cukroví vyválíme na pomoučněném vále a vykrajujeme různé tvary jako u klasického lineckého těsta. Cukroví pečeme dorůžova na pečicím papíru při 150 °C.

Vždy dva kousky cukroví slepujeme k sobě džemem nebo marmeládou. Můžeme posypat moučkovým cukrem, ale také máčet či pokapat čokoládou.



Piškotové nepečené kuličky

Suroviny:

- 300 g piškotů
- 140 g másla
- 5 lžiček kakaa
- 5 lžiček moučkového cukru
- 1 lžička rumu nebo pár kapek rumové příchuti
- kakaový prášek nebo skořice na obalení

Postup:

Máslo nakrájíme na kousky a necháme je změkhnout. Kakaové piškoty vložíme do sáčku a válečkem je rozdrtíme na drobečky. Světlé piškoty nakrájíme na kostičky nebo nasekáme nahrubo.

Tmavé piškotové drobečky, změkklé máslo, moučkový cukr a 5 lžiček kakaa smícháme dohromady a vypracujeme tuhou hmotu. Přidáme do ní nahrubo nakrájené světlé piškoty. Pokud je hmota moc měkká nebo řídká, přidáme ještě kakaové piškoty. Z piškotové hmoty vytvarujeme váleček, který obalíme v kakaovém prášku nebo mleté skořici.

Piškotové nepečené cukroví zabalíme do alobalu. Váleček po ztuhnutí nakrájíme na kolečka.



Čokoládová kolečka

Suroviny:

- 30 dkg hladké mouky
- na špičku nože prášku do pečiva
- 15 dkg moučkového cukru
- 15 dkg másla
- 3 žloutky
- 15 dkg nahrubo nakrájené čokolády
- špetka skořice
- špetka citrónové kůry
- pikantní marmeláda na slepování
- čokoládová poleva na polití
- čokoládové lupínky na dozdobení

Postup:

Vypracujeme těsto, které necháme odležet. Vyválíme a vykrajujeme kolečka, která pečeme ve vyhřáté troubě.

Vychladlé slepujeme pikantní marmeládou, polijeme čokoládovou polevou a ozdobíme čokoládovými lupínky nebo jinou dekorací.



Perníčky

Suroviny:

- 65 dkg hladké mouky
- 25 dkg moučkového cukru
- 10 dkg medu (5 pol. lžic)
- 5 dkg rozpuštěného sádla nebo 100% tuku
- 4 vejce
- 1 prášek do perníku
- 1 rozšlehané vejce na potřeni

Poleva:

- 15 dkg moučkového cukru
- 1 bílek
- citrónová šťáva

Postup:

Hladkou mouku, moučkový cukr a prášek do perníku smícháme v míse, přidáme 4 celá vejce, med a rozpuštěný vychladlý tuk. Zpracujeme těsto, může se zdát, že těsto nepojí, ale v tomto případě zdání klame. Zpracováváme tak dlouho, dokud se všechny suroviny nespojí. Zpracované těsto necháme odležet do druhého dne, můžeme s ním pracovat i po 2 hodinách odležení v chladu. Vyválíme plát, vykrájíme požadované tvary a přeneseme na plech vyložený pečicím papírem. Pečeme při 170 °C cca 8–10 minut. Po upečení ještě teplé perníčky potřeme v tenké vrstvě rozšlehaným vejcem, získají tak pěknou zlatavou barvu. Vychladlé perníčky zdobíme bílkovou polevou, kterou připravíme takto: 3x jemně prosátý moučkový cukr utřeme s bílkem a přidáme 2–3 kapky citrónové šťávy, hotová poleva by se měla táhnout, přikryjeme ji mokrou utěrkou a necháme 15–20 minut odležet.



Vanilkové rohlíčky bez ořechů

Suroviny:

- 200 g hladké mouky
- 60 g ztuženého tuku
- 60 g másla
- 80 g jemně mletých kukuřičných lupínků
- 30 g moučkového cukru
- několik kapek ořechové příchuti

Na obaleni:

- 100 g moučkového cukru
- 2 vanilkové cukry
- 1 vanilkový lusk

Postup:

Máslo necháme změknout. Kukuřičné lupínky rozdrtíme v hmoždíři nebo umeleme v mlýnku na strouhanku. Do mísy nebo na vál si prosejeme mouku a cukr. Smícháme ji s podrcenými lupínky a žloutky. Po částech do těsta zapracujeme tuk a ostatní ingredience včetně několika kapek ořechové příchuti a vše rychle zpracujeme. Těsto zabalíme do potravinářské fólie a necháme aspoň půl hodiny uležet v lednici. Z uleženého těsta tvarujeme malé rohlíčky, které skládáme na plechy vyložené pečicím papírem.

Pečeme při 180 °C do růžova.

Horké upečené rohlíčky obalujeme v moučkovém cukru. Pro výraznější chuť můžeme do cukru přidat vanilkový lusk. Necháme je v pokojové teplotě uležet cca 2 hod.

Jednoduché recepty pro pacienty se stomiemi a po operaci střev

HARTMANN - RICO a.s.

Zákaznické centrum - Dansac
Londýnské náměstí 2, budova B
639 00 Brno
Tel: 800 100 083
Email: objednavky@hartmann.info

www.zivotsestomii.cz

Před použitím si přečtěte návod k použití, ve kterém jsou uvedeny informace o zamýšleném použití, kontraindikacích, varováních, bezpečnostních upozorněních a pokynech.

Dansac, logo Dansac a NovaLife jsou ochranné známky společnosti Dansac A/S
© 2022 Dansac A/S



dansac 
Dedicated to Stoma Care