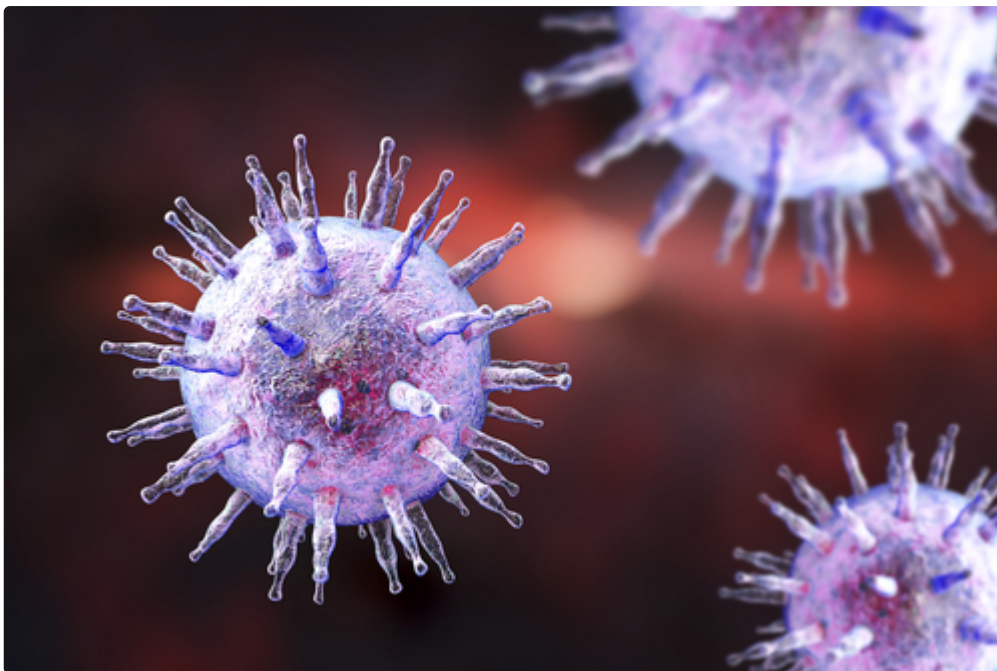


Co se smí při mononukleóze?



A bylo jasno: jednalo se právě o ni. Tak nějak to probíhalo možná i v případě vašeho dítěte. Co malému pacientovi uvařit, aby to splňovalo požadavky jaterní diety a zároveň mlsnému strávnickovi chutnalo? Pomůžeme vám tento zapeklitý ořech rozlousknout.

Co je mononukleóza?

Mononukleóza je virové onemocnění postihující vnitřní žlázy, především játra a slezinu. Nejčastěji se projevuje u mladších osob a jen zřídka u osob starších 40 let. Přenáší se prostřednictvím slin. Inkubační doba u mononukleózy je 4 až 6 týdnů.

Léčba trvá přibližně 6 měsíců. Zhruba 1 měsíc musí být pacient doma v klidu, polehávat, držet dietu, kterou by měl dodržovat ještě další 2 až 4 měsíce. I po tomto období se musí nějakou dobu fyzicky šetřit. Někdy však bývá mononukleóza vyléčená dříve. Protože se jedná o virovou nemoc, berou se jen takové léky, které snižují horečku a tlumí bolesti, zmírňují případný kašel a rýmu.

Nejdůležitější je dieta. Měla by se jíst lehká a výživná strava a pít dostatečné množství tekutin (ovocné a zeleninové šťávy).

Jaterní dieta

Při jaterní dietě, kterou je při mononukleóze nutné dodržovat, je základem **správný výběr tuků a vhodná úprava jídla. Zcela vyloučené jsou přepálené tuky a tuky obsahující hodně cholesterolu, jako je slanina či sádlo. Povolené je čerstvé nebo přepuštěné máslo**

, ovšem v malém množství.

Pokrmu musí být lehce stravitelné, připravují se vařením, dušením a výjimečně pečením. Vhodné je také připravovat jídlo na páře či na grilu. Naprostým tabu jsou smažené pokrmy. Jíst by se mělo 6x denně i častěji.

Na výběr toho není zas tak málo

Maso: kuřecí, krůtí, telecí, ryby, libové hovězí a vepřové

Mléčné výrobky: acidofilní mléko, nízkotučné sýry a jogurty, nízkotučný tvaroh

Ovoce: banány, jablka, meruňky, broskve, citrusy (ty se hodně doporučují)

Zelenina: mrkev, brambory, černá ředkev, dýně, cuketa, červená řepa (ta čistí játra)

Přílohy: rýže, těstoviny, nekynutý knedlík

Dezerty: pudinky, nákypy, piškoty a piškotová buchta

Nápoje (pokojové teploty): voda, černý čaj, ovocný čaj, neperlivé minerálky, zředěné ovocné a zeleninové šťávy

Koření: bylinky, kmín, sladká červená paprika

Ostatní: vaječný bílek, olivový olej, avokádový olej

Vánoční stůl může být pestrý

Tradičním českým štědrovečerním menu je rybí polévka, smažený kapr nebo řízek s bramborovým salátem. Po večeři ještě bývá na stole na zobání cukroví a jablečný závin.

Malý pacient bude muset obalovaný smažený řízek oželet, ale ostatní jídlo se může jeho dietě přizpůsobit. Konec konců, aby to malému marodovi nebylo líto, dietní pokrmy mohou pro jednu jíst i ostatní.

Rybí polévka

Kapří hlava a kapří odřezky, jikry nebo mlíčí, 1 cibule, 2 lžíce másla, sůl, 2 l vody, 2 lžíce hladké nebo špaldové mouky, 5 kuliček pepře, 1 bobkový list, 5 kuliček nového koření, 2 mrkve, 1 petržel, kousek celeru, zelená petrželka.

Do vody vložíme rybí odřezky, koření, osolíme a uvaříme doměkka. Nakrájenou cibuli orestujeme na suché teflonové pánvi, vsypeme do vývaru, přidáme nakrájenou kořenovou zeleninu. Když je měkká, zahustíme moukou opraženou nasucho. Přidáme pokrájené rybí maso, máslo a doplníme pokrájenou zelenou petrželkou.

Grilovaný kapr

4 porce ryby, 2 stroužky česneku, 3 lžíce citronové šťávy, drcený kmín, petrželka

Porce ryby, osušíme, potřeme utřeným česnekem se solí, pokapeme citronovou šťávou, posypeme petrželí a necháme asi hodinu marinovat. Poté grilujeme při střední teplotě asi 8 minut z každé strany.

Dietní bramborový salát

1 kg brambor, malá plechovka sterilovaného hrášku, 1 velké zelené jablko, 3 mrkve, 1 petržel, 1 malý celer nebo ¼ velkého, 260 g nízkotučného jogurtu, 1 lžičce nepálivé hořčice, 1 lžičce kvalitního oleje, sůl a pepř, případně lžičce cukru, lžičce jablečného octa, 4 vařené bílky

Brambory a zeleninu uvaříme, nakrájíme obvyklým způsobem. Přidáme nakrájené bílky, nastrouhané jablko a scezený hrášek. Jogurt smícháme s olejem, hořčicí, solí a pepřem, případně lžící cukru a lžící jablečného octa a nalijeme na nakrájené suroviny.

Ovocné kuličky

400 g nesířeného sušeného ovoce (hrušky, švestky, třešně, jablka, meruňky), 2 lžičce jahodového džemu, drcené ořechy na obalení

Ovoce rozmixujeme nebo dvakrát pomeleme, přidáme džem a řádně propracujeme. Tvoříme kuličky, které obalíme v nadrcených nebo nastrouhaných ořeších.

Z vánočních dobrot může malý pacient i pár kousků máslového lineckého cukroví, řez jablečného závinu, plátek vánočky. Místo husy se zelím a kynutými knedlíky si určitě pochutná na dušeném nebo bez tuku pečeném kuřecím stehýnku bez kůže s bylinkami a trochou červené papriky. Kousek másla přidáme na maso až na talíři. Jako přílohu může mít cuketové zelí, brambory nebo bramborové knedlíky.