

PORADNIK ŻYWIENIOWY

dla pacjentów z hemofilią





AUTOR:

**Opracowała mgr Patrycja Hołowko
– dietetyk kliniczny**

Ukończyła Dietetykę na Wydziale Lekarskim Uniwersytetu Jagiellońskiego w Krakowie. Jest w trakcie studiów podyplomowych z Psychodietetyki. Członek Polskiego Towarzystwa Dietetyki. Prowadzi gabinet w Centrum Dietetycznym Naturhouse Mokotów w Warszawie.

SPIS TREŚCI

Jak powinna odżywiać się osoba z hemofilią?	4
6 Rad żywieniowych na dobry początek	5
Dobowe zapotrzebowanie na płyny dla dzieci wg metody Hollidaya i Segara	9
Produkty zalecane i niezalecane w diecie osoby z hemofilią	11
Normy zapotrzebowania na wapń i magnez	15
Zalecane źródła wapnia	16
Zalecane źródła magnezu	17
Zapobieganie osteoporozie	18
10 Sposobów na ograniczenie soli	21
Dieta przy niedokrwistości z niedoboru żelaza – wskazówki	22
Normy zapotrzebowania na żelazo	23
Zalecane źródła żelaza	25
Żywienie dzieci i młodzieży z hemofilią	26
Rady dla rodziców	29
Skutki nadmiernego spożycia cukru przez dzieci	31
Jak ograniczyć cukier?	33
Przykładowe jadłospisy	36



JAK POWINNA ODŻYWIAĆ SIĘ OSOBA Z HEMOFILIĄ?

Prawidłowo zbilansowana dieta i odpowiednio dobrana aktywność fizyczna u osoby chorej na hemofilię poprawia jakość życia oraz zapobiega rozwojowi lub wspomaga leczenie otyłości, cukrzycy typu II, chorób układu sercowo-naczyniowego, osteoporozy, nadciśnienia tętniczego, chorób nowotworowych. Już od najmłodszych lat warto zadbać o racjonalne odżywianie zgodne z potrzebami organizmu. Skróci to czas leczenia oraz zapewni lepszy rozwój i wzrost u dzieci. Jednak kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych nie jest jedynym działaniem zapobiegającym rozwojowi nadwagi i otyłości. Każdy nadprogramowy kilogram silnie obciąża stawy. W związku z tym bardzo ważna jest odpowiednio dobrana w porozumieniu z lekarzem prowadzącym i fizjoterapeutą aktywność fizyczna, która wpływa na utrzymanie prawidłowej masy ciała, redukuje stres, wzmacnia kości i stawy (zwiększa gęstość kości zapobiegając osteoporozie) oraz podnosi odporność organizmu.

6 RAD ŻYWIENIOWYCH NA DOBRY POCZĄTEK



1. Spożywaj regularnie 4-5 posiłków dziennie, co 3-4 godziny, a ostatni z nich trzy, najpóźniej dwie godziny przed snem. Dzięki temu nie będziesz odczuwał silnego głodu między posiłkami i ograniczysz chęć na słodczyce.
2. Zamień smażenie w głębokim tłuszczu na duszenie, pieczenie w piekarniku czy gotowanie. Odciążony przewód pokarmowy to lepsze samopoczucie, brak wzdęć i ospałości. W ten sposób ograniczysz nadmierną podaż kalorii. W prewencji chorób układu sercowo-naczyniowego, w porozumieniu z lekarzem czy dietetykiem, rekomendowane są: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, niesolone orzechy, spożywanie ryb dwa razy w tygodniu (w tym jeden raz tłuste ryby morskie lub suplementacja kwasów tłuszczowych EPA i DHA w ilości od 250 mg do 1000 mg/dobę).
3. Wybieraj produkty zbożowe jak najmniej przetworzone: chleb razowy, owsiany, chleb i bułki grahamki, pełnoziarniste płatki owsiane / jęczmienne, kaszę gryczaną, jęczmienną, pęczak, orkiszową, owsianą, bulgur, jaglaną, komosę ryżową, ryż brązowy, makarony pełnoziarniste oraz mąkę pełnoziarnistą typu 1850. Dzięki wprowadzeniu tych produktów poziom cukru we krwi gwałtownie nie wzrośnie i obniży się, a Ty będziesz dłużej odczuwał sytość po posiłku i dostarczysz

organizmowi między innymi: witaminy z grupy B, magnez, cynk, kwas foliowy oraz błonnik pokarmowy. Ten ostatni reguluje poziom cukru we krwi, zapobiega zaparciom, zwiększa sytość, pochłania nadmiar tłuszczu i cholesterolu, metali ciężkich z przewodu pokarmowego i w naturalny sposób wspiera wydalanie ich z organizmu. Pełnoziarniste produkty zbożowe stanowią podstawowe źródło energii dla



organizmu, a zawarty w nich magnez oraz witaminy z grupy B między innymi poprawiają sprawność umysłu oraz zapewniają właściwy rozwój i wzrost kości. Z kolei kwas foliowy zapobiega anemii. Produkty zbożowe o niskim stopniu przetworzenia znajdziesz nawet w małych popularnych marketach.

4.

Przynajmniej w trzech posiłkach dziennie uwzględnij po jednej porcji warzyw, które obok ryby, mięsa, roślin strączkowych lub jaj i do wyboru: kaszy, ryżu, makaronu lub ziemniaków, powinny stanowić połowę talerza (1 porcja to 1 szklanka lub 2 garście, ok. 150g) i w jednym owoce (200–300g). Zawarte w nich substancje antyoksydacyjne zmniejszają procesy zapalne w organizmie, a w stanach unieruchomienia po epizodzie krwawienia domięśniowego czy dostawowego wspomogą prawidłową pracę jelit, zapobiegając zaparciom. Nie obawiaj się sięgać po warzywa mrożone poza sezonem czy w sytuacji zaawansowanej artropatii hemofilowej. Przydatne będą też akcesoria kuchenne, które ułatwią Ci obróbkę warzyw: malakser, temperówka elektryczna do warzyw, krajalnica do warzyw. Z warzyw możesz przygotować nie tylko surówki czy sałatki, zapiekanki, zupy, lecz także koktajle z dodatkiem owoców, placuszki (z cukinii, dyni a nawet kalafiora), frytki z piekarnika (z selera korzeniowego, pietruszki, marchwi, buraka czy batata), omlety z dodatkiem warzyw, warzywa faszerowane, np. mięsem czy częściowo zastąpić makaron – makaronem z warzyw przygotowanym przy użyciu temperówki, np. z cukinii lub marchewki.



5.

Zadbaj o prawidłowe nawodnienie organizmu, gdyż brak odpowiedniej podaży wody skutkuje zmniejszeniem elastyczności chrząstki stawowej, jej obniżoną odpornością i przyspieszonym procesem uszkodzenia stawu, co dodatkowo pogarsza sytuację osoby z hemofilią, z uwagi na wylewy krwi do stawów, które stanowią najczęstszą lokalizację krwawień, powodując ból, zniekształcenia i ograniczenia

ruchomości stawów. Odpowiednie nawodnienie stanowi kluczowy element zapobiegania zaparciom i zwiększania przemiany materii podczas unieruchomienia. Możesz wybierać wodę mineralną, przefiltrowaną wodę z kranu, herbaty bez cukru: owocowe, ziołowe, herbatę rooibos. Zarówno kawa, jak i mocna czarna herbata niewystarczająco nawadniają organizm a wypijane do posiłku mogą utrudniać przyswajanie wapnia, magnezu i żelaza.

6.

Włącz do codziennego menu produkty bogate w wapń: niskotłuszczowe produkty mleczne (jogurt naturalny, kefir, sery twarogowe półtłuste, ser mozzarella, ser typu feta do 12% zawartości tłuszczu), ryby, szczególnie z kością (makrela, dorsz, turbot, śledź, sardynki, szprotki, łosoś), zielone warzywa (sałata, rukola, fasolka szparagowa) w tym głównie warzywa kapustne (np. brokuły, jarmuż, kapusta, bruksełka), nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica, ciecierzycy), tofu, nać pietruszki, koper zielony, owoce (pomarańcza, kiwi, maliny, rodzynki, figi i morele suszone), migdały, orzechy laskowe, nasiona chia. Jest to szczególnie ważne u chorych na hemofilię, gdyż niewystarczająca podaż wapnia wraz z pożywieniem skutkuje utratą tego minerału z kości, w wyniku czego dochodzi do ich odwapnienia. Struktura jest osłabiona, co zmniejsza podatność na urazy, a także zwiększa ryzyko złamania i osteoporozy. Stanowi to istotny problem podczas zabiegu wymiany zmienionej chorobowo powierzchni stawu na sztuczną. Odpowiednia podaż wapnia u dzieci i młodzieży pozwala na uzyskanie wysokiej gęstości kości i utrzymanie jej w dorosłym życiu.





DOBOWE ZAPOTRZEBOWANIE NA PŁYNY DLA DZIECI WG METODY HOLLIDAYA I SEGARA

opracowane przez dr med. Ernesta Kuchara

Waga	Dobowe zapotrzebowanie na płyny
5 kg	500 ml
6 kg	600 ml
7 kg	700 ml
8 kg	800 ml
9 kg	900 ml
10 kg	1000 ml
11 kg	1050 ml
12 kg	1100 ml
13 kg	1150 ml
14 kg	1200 ml
15 kg	1250 ml
16 kg	1300 ml
17 kg	1350 ml
18 kg	1400 ml
19 kg	1450 ml
20 kg	1500 ml

Waga	Dobowe zapotrzebowanie na płyny
Więcej niż 20 kg	1500 ml + 20 ml na 1 kg ponad 20 kg
25 kg	1600 ml
30 kg	1700 ml
35 kg	1800 ml
40 kg	1900 ml



Przykład obliczenia zapotrzebowania na płyny dla dziecka o masie ciała 27 kg:

1500 ml + 7 kg x20 ml= 1640 ml

Zapotrzebowanie na płyny zawsze wzrasta wraz z podjęciem zwiększonej aktywności fizycznej, a także przy obecnych objawach takich jak: gorączka, wymioty, biegunka.

U osób dorosłych zapotrzebowanie wynosi średnio 30-40 ml/ kg masy ciała.

Przykład obliczenia zapotrzebowania na płyny dla osoby dorosłej o masie ciała 84 kg:

30 ml x 84 kg= 2 520 ml

Z kolei dla osób starszych zapotrzebowanie na wodę oblicza się według innego wzoru:

- 100 ml/ kg na pierwsze 10 kg masy ciała
- 50 ml/ kg na kolejne 10 kg masy ciała
- oraz
- 15 ml/ kg na pozostałe kilogramy masy ciała

Przykład obliczenia zapotrzebowania na płyny dla osoby starszej o masie ciała 70 kg:

10 x 100 ml + 10 x 50 ml + 50 x 15 ml= 2250 ml

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W DIECIE OSOBY Z HEMOFILIĄ

RODZAJ PRODUKTU	ZALECANE	NIEZALECANE
Produkty zbożowe	chleb razowy, chleb żytni pyłowy, graham, orkiszowy razowy, bułki grahamki, kasza gryczana, pęczak, jaglana, bulgur, orkiszowa, owsiana, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, makaron z brązowego ryżu, gryczany, płatki owsiane, jęczmienne	białe pszenne bułki i chleb, kuskus, kasza manna, płatki kukurydziane słodzone, słodkie płatki śniadaniowe dla dzieci
Mleko i produkty/substytuty mleka	mleko do 2% tł., mleko zsiadłe, jogurt naturalny do 3% tł., kefir, twaróg chudy i półtłusty, twaróg ziarnisty, ser mozzarella, ser typu feta o obniżonej zawartości tłuszczu do 12% tł., serek homogenizowany naturalny, napój roślinny wzbogacany w wapń i bez cukru (owsiany, kokosowo-ryżowy, sojowy), tofu	ser topiony, ser pleśniowy, ser typu fromage, serek mascarpone, śmietanka 30-36% tł., śmietana
Jaja	do 7 sztuk w tygodniu (maksymalnie 2 szt./dzień): na miękko, na twardo, w formie jajecznicy, omletów, domowych past z dodatkiem jogurtu, musztardy i szczypioru	jajka z boczkiem, smażone w dużej ilości tłuszczu, gotowe pasty jajeczne
Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: kurczak, indyk, najlepiej bez skóry, wołowina (1 raz na 2 tygodnie): ligawa, polędwica, rostbef, królik, schab, szynka, polędwica, dorsz, mintaj, morszczuk, łosoś, pstrąg tęczowy, sandacz, turbot, makrela, śledź, sardynki w pomidorach, szprotki w pomidorach, ryby z puszek w sosie własnym	baranina, podgardle wieprzowe, karkówka, żeberka, pasztety, parówki, tłuste wędliny, śledź w gotowym sosie, ryby z puszek w oleju, panga, szprotki wędzone, rekin



RODZAJ PRODUKTU	ZALECANE	NIEZALECANE
Tłuszcze	olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany tłoczony na zimno (przecho- wywany w lodówce), awokado (nie więcej niż ½ szt./dzień)	margaryna, smalec, słonina, boczek, majonez
Orzechy, pestki, nasiona	wszystkie orzechy niesolone i niesmażone, mieszanki bakaliowe z orzechów, rodzynek i pestek, pest- ki dyni, słonecznika, siemę lniane świeżo mielone, nasiona chia, ma- sło orzechowe bez soli, cukru, oleju palmowego (w ograniczonej ilości 2-3 łyżki tygodniowo)	orzechy smażone, solone, w chipsie, orzechy w karmelu, masło orzechowe z cukrem, solą, olejem palmowym, krem czekola- dowo-orzechowy w słoiku
Ziemniaki/ bataty	gotowane, pieczone w piekarniku	frytki smażone w głębokim tłuszczu, placki ziemniaczane smażone, chipsy
Warzywa	wszystkie warzywa surowe, gotowane, pieczone, duszone, szczególnie: sałata – wszystkie rodzaje, rukola, pomidory, broku- ty, kalafior, fasolka szparagowa, cukinia, papryka, kapusta pekińska, kalarepa, kapusta kiszona, ogórki kiszzone, rzodkiewka, marchew, seler, pietruszka korzeń i nać, bakłażan, szparagi, fasola biała, groch, soczewica, ciecierzycy	warzywa z zasmażką, bułką tartą i masłem, warzywa smażone w cieście, warzywa w zalewie octowej
Owoce	wszystkie świeże i mrożone, suszone w ograniczonej ilości (np. 2-3 szt. suszonych moreli/śli- wek/fig na porcję)	owoce w syropie/ z puszki, owoce kandyzowane

RODZAJ PRODUKTU	ZALECANE	NIEZALECANE
Przyprawy	naturalne przyprawy ziołowe, jeśli mieszanki przypraw, to bez soli, glutaminianu sodu zwiększającego łaknienie (u dzieci może powodować nadpobudliwość): bazylia, tymianek, oregano, cząber, majeranek, kminek, kmin rzymski, papryka, czosnek, koperek, nać pietruszki, kurkuma, imbir, kolendra, lubczyk, estragon, ekologiczne buliony warzywne nie zawierające soli, oleju palmowego, glutaminianu sodu	sól w ograniczonej ilości, sos sojowy w ograniczonej ilości
Płyny	woda mineralna, źródlana, herbaty owocowe, ziołowe, rooibos, zielona (dla dorosłych osób), soki warzywne	soki owocowe, nektary, kolorowe napoje gazowane, Coca-Cola, Pepsi, kawa > 2 filiżanek dziennie

W przypadku wystąpienia krwawienia z jamy ustnej czy z przewodu pokarmowego, któremu towarzyszą objawy: bólu brzucha, nudności, wymioty świeżę lub zhemolizowaną, przypominającą fusy krwią bądź pojawia się smolisty stolec, dieta powinna być łatwostrawna oparta na chłodnych miksowanych zupach, przecierach i musach owocowych, koktajlach owocowo-jogurtowych z dodatkiem namoczonych wcześniej i rozdrobnionych płatków owsianych, kaszy jaglanej lub amarantusa ekspandowanego (popping z amarantusa), serkach homogenizowanych, chłodnym kisielu. Nie należy podawać pełnoziarnistego pieczywa, orzechów, pestek, nasion, twardych świeżych warzyw i owoców suszonych. Dieta powinna mieć konsystencję papkowatą.

NORMY ZAPOTRZEBOWANIA NA WAPŃ I MAGNEZ

Wiek	Wapń (mg/dobę)	Magnez (mg/dobę)
Niemowlęta 0-6 miesięcy 7-11 miesięcy	200 (AI) 260 (AI)	30 (AI) 70 (AI)
Dzieci 1-3 lata 4-9 lat	700 1000	80 130
Chłopcy 10-12 lat 13-18 lat	1300 1300	240 410
Dziewczęta 10-12 lat 13-18 lat	1300 1300	240 360
Mężczyźni 19-30 lat 31-65 lat 66- >75 lat	1000 1000 1200	400 420 420
Kobiety 19-30 lat 31-50 lat 51- >75 lat	1000 1000 1200	310 320 320
Kobiety w ciąży <19 lat >19 lat	1300 1000	400 360
Kobiety karmiące <19 lat >19 lat	1300 1000	400 360

AI-wystarczające spożycie

Opracowanie własne na podstawie „Normy żywienia człowieka” pod redakcją Jarosza M, Rychlik E., Stoś K., Charzewskiej J. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny 2020.

ZAŁECANE ŹRÓDŁA WAPNIA:

Ca

Nazwa produktu	Zawartość wapnia w [mg] na 100g	Nazwa produktu	Zawartość wapnia w [mg] na 100g
Jogurt naturalny 2% tł.	170	Kapusta włoska	77
Ser gouda (nie więcej niż 5 plasterków tygodniowo)	807	Nać pietruszki	193
Ser typu feta	500	Soja, nasiona suche	240
Ser mozzarella	505	Soczewica czerwona, nasiona suche	46
Ser twarogowy chudy	96	Tofu naturalne	120
Serek twarogowy ziarnisty	80	Figi suszone (3 szt. na porcję)	203
Serek twarogowy homogenizowany naturalny	98	Morele suszone (3 szt. na porcję)	139
Fasola biała, nasiona suche	163	Rodzynki (1 łyżka na porcję)	78
Jarmuż	157	Migdały	239
Brukselka	57	Orzechy laskowe	186
Brokuły	48	Orzechy pistacjowe niesolone	135
Fasolka szparagowa	65	Orzechy włoskie	87
		Sardynka w pomidorach	250

Opracowanie własne na podstawie „Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw” Kunachowicz K., Niedolna I., Iwanow K., Przygoda B., rok wydania 2012, wyd. PZWL

ZAŁECANE ŹRÓDŁA MAGNEZU

Mg

Nazwa produktu	Zawartość magnezu w [mg] na 100g	Nazwa produktu	Zawartość magnezu w [mg] na 100g
Kasza gryczana	218	Orzechy pistacjowe niesolone	158
Kasza jaglana	100	Orzechy włoskie	99
Ryż brązowy	110	Pestki dyni	540
Chleb graham	62	Słonecznik, nasiona	784
Chleb żytni pełnoziarnisty	66	Kakao 16%, proszek	420
Chleb żytni razowy	64	Czekolada gorzka	165
Płatki owsiane	129		
Płatki jęczmienne	90		
Fasola biała, nasiona suche	169		
Soczewica, nasiona suche	71		
Soja, nasiona suche	216		
Migdały	269		
Orzechy laskowe	140		



Opracowanie własne na podstawie „Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw” Kunachowicz K., Niedolna I., Iwanow K., Przygoda B., rok wydania 2012, wyd. PZWL

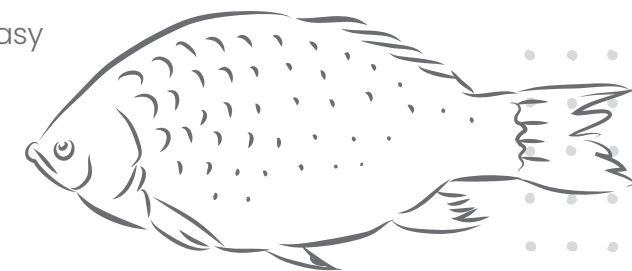
ZAPOBIEGANIE OSTEOPOROZIE

Osteoporoza to choroba nazywana „cichym złodziejem kości”, charakteryzująca się zmniejszeniem i osłabieniem struktury kości, co z kolei zwiększa podatność na złamania. Profilaktykę osteoporozy należy zacząć już w okresie dzieciństwa, dbając o prawidłowo zbilansowane posiłki. Istnieje wiele czynników wpływających na obniżoną gęstość mineralną kości, w tym nieodpowiednio skomponowana dieta uboga w wapń, magnez, wit. D3, K, C, a bogata w sól, cukier i tłuszcz nasycony, czyli oparta o produkty spożywcze wysoko przetworzone, np. wyroby wędliniarskie, nadmiar białka pochodzenia zwierzęcego, nadmiar kawy i czarnej herbaty, alkoholu, niska aktywność fizyczna oraz palenie tytoniu.

CO MOŻESZ ZROBIĆ, ABY ZADBAĆ O SWOJE KOŚCI?

- Unikaj nadmiaru soli, gdyż zwiększa wydalanie wapnia z moczem
- Zapewnij organizmowi odpowiednią ilość białka 1g/kg masy ciała (chude mięsa, jaja, ryby, rośliny strączkowe, produkty mleczne)
- Dwa razy w tygodniu zastąp mięso w obiedzie rybą oraz 1-2 razy w tygodniu przygotuj główny posiłek na bazie roślin strączkowych, tofu lub jajek, łącząc go zawsze z warzywami, które powinny wypełniać połowę talerza
- Codziennie wybieraj produkty bogate w wapń
- Zadbaj o produkty obfitujące w magnez: kasza gryczana, kasza jaglana, ryż brązowy, chleb żytni razowy, bułki grahamki, fasola, ciecierzycy, groch, migdały, orzechy ziemne, pistacje niesolone, pestki dyni, słonecznika, czekolada gorzka (trzy kostki na porcję), a jeżeli prowadzisz stresujący tryb życia, rozważ dodatkową suplementację po konsultacji z lekarzem lub dietetykiem

- Codziennie spożywaj minimum 1 porcję zielonych warzyw (dwie garście), które stanowią bogate źródło witaminy K, takie jak: sałata, szpinak, boćwina, kapusta włoska, jarmuż, brokuły, brukselka, kapusta pekińska. Warto podkreślić, że rośliny ciemnozielone mogą dodatkowo zmniejszać ryzyko raka jelita grubego
- Ogranicz wędliny konserwowane fosforanami
- Sięgaj po tłuste ryby morskie, które dostarczają witaminę D3 oraz kwasy tłuszczowe omega-3 wspierające układ nerwowy i prawidłowy poziom cholesterolu we krwi
- Nie pij kawy i czarnej herbaty zaraz po skończonym obiedzie; kawę ogranicz do dwóch filiżanek dziennie
- Pamiętaj o uprawianiu indywidualnie dobranej dla ciebie aktywności fizycznej
- Suplementuj witaminę D3: według aktualnych wytycznych Grupy Ekspertów dla Europy Środkowej dzieci i młodzież w wieku 1-18 lat powinny przyjmować 600-1000 IU/dobę w zależności od masy ciała, w miesiącach wrzesień-kwiecień i 600-1000 IU/dobę przez cały rok, jeśli nie jest zapewniona efektywna ekspozycja na słońce; otyłe dzieci i młodzież od 1200-2000 IU/dobę w zależności od stopnia otyłości, w miesiącach wrzesień-kwiecień, 1200-1000 IU/dobę zależnie od stopnia otyłości, przez cały rok przy braku zapewnionej efektywnej syntezy skórnej w miesiącach letnich; otyli dorośli i osoby starsze 1600-4000 IU/dobę zależnie od otyłości, w miesiącach wrzesień-kwiecień; pracownicy zmian nocnych oraz osoby ciemnoskóre dorosłe od 1000 do 2000 IU/dobę w zależności od masy ciała, przez cały rok; warto też kontrolować poziom witaminy D3 we krwi i indywidualnie dobierać dawkę, będąc pod kontrolą lekarza.





10 SPOSOBÓW NA OGRANICZENIE SOLI:

1. Zamiast dosalania warzyw na kanapce, wybierz zioła: bazylię, oregano, cząber, szczypiorek, pieprz ziołowy; nie stawiaj solniczki na stole, pamiętaj, że rekomendowana dzienna ilość soli to 5g – 1 łyżeczka
2. W potrawach bardziej „słony” smak uzyskasz dodając kilka kropel soku z cytryny
3. Unikaj dań typu „fast food”, spróbuj przygotować zdrowszą wersję w domu
4. Czytaj etykiety produktów spożywczych i wybieraj te z najniższą zawartością – mniej niż 0,3g soli na 100g; powyżej 1,5g soli na 100g sygnalizuje produkt o wysokiej zawartości soli
5. Zupę posól dopiero pod koniec gotowania
6. Warzywa z puszki zastąp mrożonymi gotowanymi, np. groszek zielony
7. Sól zastąp przygotowaną częściowo samodzielnie mieszanką przypraw takich jak: majeranek, cząber, lubczyk, liście selera, bylica pospolita lub gotową dostępną na rynku solą dietetyczną (uwaga, jeśli przyjmujesz leki zawierające potas, nie włączaj do diety soli potasowej)
8. Paluszki i krakersy zastąp domowym popcornem, garścią orzechów lub frytkami z warzyw przyprawionymi ziołami, papryką wędzoną i minimalną ilością soli, pieczonymi w piekarniku, pokrojonymi w słupki warzywami, np. z 1 łyżką pasty warzywnej
9. Zastępuj wędliny – pieczonym mięsem, domowymi pastami na bazie twarogu, ryb, jajek lub roślin strączkowych w towarzystwie warzyw
10. Unikaj gotowych sosów, zup w proszku, przypraw w butelce: sos sojowy, sos teriyaki, maggi, kostek bulionowych z solą



DIETA PRZY NIEDOKRWISTOŚCI Z NIEDOBORU ŻELAZA – WSKAZÓWKI

- Pamiętaj, że jadłospis osoby z niedoborem żelaza powinien zapewniać wszystkie niezbędne składniki odżywcze, takie jak białko, tłuszcze, węglowodany, witaminy i minerały
- Zadbaj o regularną podaż produktów bogatych w żelazo hemowe (dobrze przyswajalne), takich jak: wątróbka drobiowa, wątróbka cielęca, pierś z kurczaka, pierś z indyka, schab, polędwica, ligawa wołowa, połączonych w jednym posiłku z produktami dostarczającymi wit. C, np. nać pietruszki, papryka, kapusta kiszona, ogórek kiszony czy owoc po obiedzie: kiwi, pomarańcza, porzeczki, maliny, truskawki
- Włącz do diety rośliny strączkowe (np. fasola, soczewica), orzechy i pestki w odstępie kilku godzin od posiłku zawierającego żelazo dobrze przyswajalne
- Unikaj spożywania produktów bogatych w szczawiany (rabarbar, boćwina, szczaw, szpinak) razem z produktami obfitującymi w żelazo hemowe
- Nie łącz w jednym posiłku produktów cechujących się wysoką zawartością wapnia razem z produktami będącymi dobrym źródłem żelaza hemowego
- Zrezygnuj z czarnej lub zielonej herbaty, kakao, wina w trakcie posiłku i bezpośrednio po jego zakończeniu
- Wyklucz z codziennego menu napoje gazowane typu cola, pepsi, napoje energetyzujące
- Zmniejsz zawartość kwasu fitynowego utrudniającego przyswajanie żelaza poprzez moczenie, kiełkowanie, fermentację, zakwaszanie, np. namocz przed zjedzeniem płatki owsiane, żytnie, jęczmienne, orzechy. Suche nasiona roślin strączkowych zalej wodą na całą noc i odstaw na 12 godzin, a przed gotowaniem zmień wodę. Wybieraj chleb na zakwasie zamiast wypiekanego na drożdżach.

NORMY ZAPOTRZEBOWANIA NA ŻELAZO

Wiek	Żelazo w [mg] na dobę
Niemowlęta 0-6 miesięcy 7-11 miesięcy	0,3 (AI) 11
Dzieci 1-3 lata 4-9 lat	7 10
Chłopcy 10-12 13-18	10 12
Dziewczęta 10-12 13-18	10 (15)* 15
Mężczyźni 19-30 lat 31-65 lat 66- >75 lat	10 10 10
Kobiety 19-30 lat 31-50 lat 51- >75 lat	18 18 10
Kobiety w ciąży <19 lat >19 lat	27 27
Kobiety karmiące <19 lat >19 lat	10 10

AI-wystarczające spożycie
* Przed wystąpieniem miesiączki (po wystąpieniu miesiączki)
Opracowanie własne na podstawie „Normy żywienia człowieka” pod redakcją Jarosza M, Rychlik E, Stoś K, Charzewskiej J. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny 2020.





ZALECANE ŹRÓDŁA ŻELAZA



Nazwa produktu	Zawartość żelaza w [mg] na 100g
Wątróbka kurczaka	9,5
Wątroba cielęca	7,9
Mięso z podudzia indyka	1,1
Wołowina, polędwica	3,1
Mięso z piersi indyka	0,5
Kaszanka z kurczaka	6,6
Łosoś świeży	1,0
Makrela wędzona	1,2
Sardynka w pomidorach	2,9
Kasza gryczana	2,8
Kasza jaglana	4,8
Płatki owsiane	3,9
Pestki dyni	15,9

Nazwa produktu	Zawartość żelaza w [mg] na 100g
Koper ogrodowy	2,9
Nać pietruszki	5
Fasola biała, nasiona suche	6,9
Soczewica czerwona, nasiona suche	5,8



Opracowanie własne na podstawie „Wartość odżywcza wybranych produktów spożywczych i typowych potraw” Kunachowicz K., Niedolna I., Iwanow K., Przygoda B., rok wydania 2012, wyd. PZWL

ŻYWIENIE DZIECI I MŁODZIEŻY Z HEMOFILIĄ

Prawidłowy rozwój psychofizyczny dziecka z hemofilią w wieku przedszkolnym i szkolnym jest uwarunkowany odpowiednim sposobem żywienia. Dzieci w wieku szkolnym są najbardziej narażone na skutki nieprawidłowego żywienia. Dynamiczny proces rozwoju i wzrostu wymaga dostarczenia wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Nawyki żywieniowe kształtuje najbliższe środowisko rodzinne, rówieśnicy i mass media, które promują słodkie, dania typu „fast food” i słodkie gazowane napoje. Wiele badań prowadzonych w tej grupie wiekowej potwierdza niskie spożycie warzyw i owoców, pełnoziarnistych produktów zbożowych, produktów mlecznych, a wysokie spożycie słodczy, dań typu fast food, słonych przekąsek, pomijanie śniadań i nieregularne spożywanie posiłków, co sprzyja nadwadze i otyłości. Nawracające krwawienia dostawowe powodują artropatię hemofilową. Uszkodzenia stawów ograniczają aktywność życiową, powodując zanik masy mięśniowej i wzrost tkanki tłuszczowej. Aby temu zapobiec, ważny jest odpowiedni sposób odżywiania połączony z ćwiczeniami rehabilitacyjnymi.



EKSPERCI Z INSTYTUTU ŻYWNOŚCI I ŻYWIENIA OPRACOWALI NAJWAŻNIEJSZE ZASADY RACJONALNEGO ŻYWIENIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY:

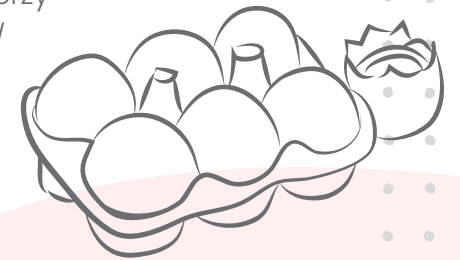
1. „Jedz regularnie 5 posiłków dziennie i pamiętaj o częstym picu wody oraz myj zęby po jedzeniu.
2. Jedz różnorodne warzywa i owoce jak najczęściej i w jak największej ilości.
3. Jedz produkty zbożowe, zwłaszcza pełnoziarniste.
4. Pij 3-4 szklanki mleka dziennie (możesz je zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i – częściowo – serem).
5. Jedz chude mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych oraz wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
6. Nie spożywaj słodkich napojów i słodczy (zastępuj je owocami i orzechami).
7. Nie dosalaj potraw, nie jedz słonych przekąsek i dań typu „fast food”.
8. Bądź codziennie aktywny fizycznie co najmniej jedną godzinę dziennie (ograniczaj oglądanie telewizji, korzystanie z komputera i innych urządzeń elektrycznych do 2 godz.).
9. Wysypiaj się, aby Twój mózg mógł wypocząć.
10. Sprawdzaj regularnie wysokość i masę ciała¹.

¹ Umiejętność prawidłowego wykonania pomiarów wysokości i masy ciała oraz ich interpretacja jest wpisana w podstawę programową kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej z zakresu wychowania fizycznego na II etapie edukacyjnym, zatwierdzoną Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14.02.2017 (Dziennik Ustaw 2017, poz. 356).“



RADY DLA RODZICÓW:

- Pamiętaj, że podstawą jest dawanie dziecku przykładu własnym sposobem odżywiania
- Jeśli tylko jedno z dzieci ma nadwagę, nie powinno być traktowane inaczej pod względem jedzenia niż pozostali domownicy, zdrowe nawyki żywieniowe realizuje wówczas cała rodzina
- Nie kupuj słodyczy na zapas
- Ustal dwa, maksymalnie trzy dni ze słodyczami w ciągu tygodnia, w ramach podwieczorku
- Przygotuj dziecku do szkoły wartościowy posiłek. Oprócz klasycznej kanapki z wędliną dobrej jakości, twarogiem, domową pastą, serem mozzarella, warzywami w mniejszym pojemniczku i owocem, mogą to być również inne dania, np. placuszki z płatków zbożowych lub mąki pełnoziarnistej i warzyw lub owoców z dodatkiem serka homogenizowanego naturalnego. Latem dobrym pomysłem jest przygotowanie koktajlu na bazie jogurtu, sezonowych owoców, namoczonych wcześniej pełnoziarnistych płatków zbożowych i garści mieszanki bakaliowej (orzechy i rodzynki), tortilla pełnoziarnista z dobrej jakości szynką i warzywami, budyń jaglany w słoiku z musem owocowym lub marchewki z np. pastą typu hummus. Nie zapomnij o wodzie do picia.
- W okresie intensywnych ćwiczeń rehabilitacyjnych uwzględnij produkty dostarczające białka (ser twarogowy, jaja, ryba, mięso, fasola, ciecierzycę) i węglowodanów (płatki owsiane, chleb razowy/bułka grahamka, ryż, makaron pełnoziarnisty, kasza) z warzywem lub owocem w posiłku przed i po ćwiczeniach.



- W okresie unieruchomienia zadbaj o prawidłowe nawadnianie dziecka i dostarczanie produktów o wysokiej zawartości błonnika (chleb razowy, kasza gryczana, pęczak, bulgur, ryż brązowy, warzywa w postaci sałatek, zup, frytek z selera, buraka, dyni pieczonych w piekarniku oraz wody, herbaty owocowej, herbaty rooibos).
- Jeśli dziecko nie akceptuje nowego produktu, nie zrażaj się, dziecięce upodobania mogą się często zmieniać. Jeśli podasz warzywa w innej, „ciekawszej” formie i odwołasz się do ulubionego idola dziecka czy postaci z kreskówki, produkt może zostać zaakceptowany. Czasami wprowadzenie nowego produktu za dwudziestą próbą może spotkać się z aprobatą. Nie zmuszaj jednak dziecka za wszelką cenę do nielubianego produktu, czasami należy ustalić, czy względy zdrowotne między innymi takie jak alergie czy nietolerancje pokarmowe nie stanowią tu przyczyny. Jeśli ilość produktów akceptowanych przez dziecko jest niewielka, postaraj się stopniowo zamieniać ten sam produkt na zdrowszą wersję, np. słodkie płatki śniadaniowe połącz z musli, następnie wyeliminuj słodkie płatki i wymieszaj musli z płatkami owsianymi, a następnie płatki owsiane połącz z owocami.
- Zadbaj o odpowiednią dawkę snu twojego dziecka – dzieci w wieku 6-13 lat powinny spać 9-11 godzin na dobę, a 14-17-latkowie 8-10 godzin na dobę. Ważne, żeby dziecko kładło się spać o podobnej porze i minimum dwie godziny przed snem nie korzystało z komputera lub innych urządzeń elektronicznych. Sen poprawia zdolność zapamiętywania i koordynacji ruchowej. Niedostateczna ilość i jakość snu wpływa na obniżenie poziomu hormonu odpowiadającego za uczucie sytości i podwyższenie poziomu hormonu odpowiadającego za nasilenie łaknienia, przyczyniając się do spożywania bardziej kalorycznych posiłków następnego dnia, zaburzeń metabolicznych i w konsekwencji wzrostu masy ciała.

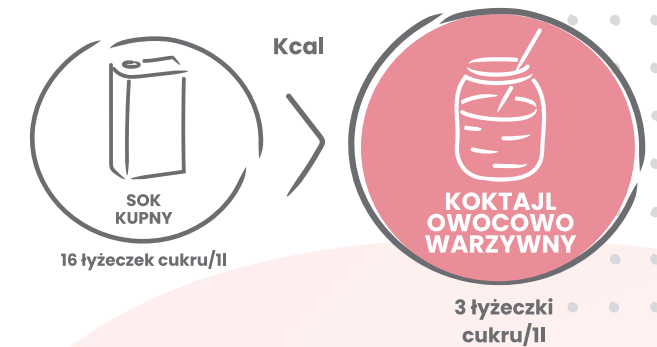
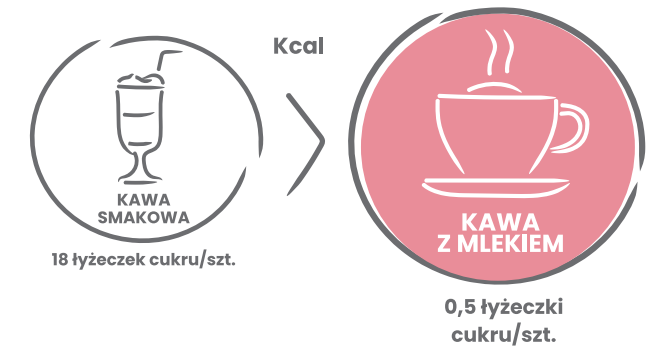
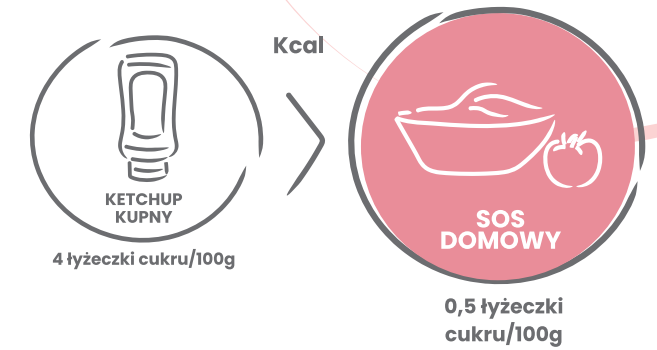
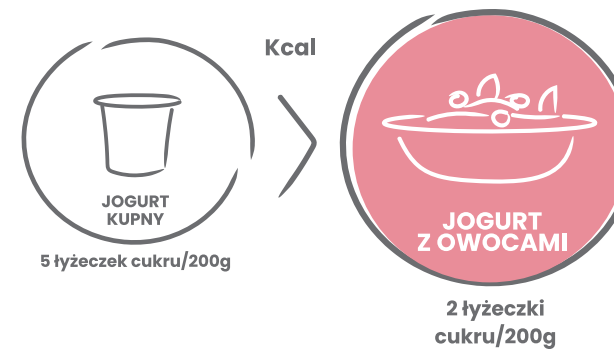
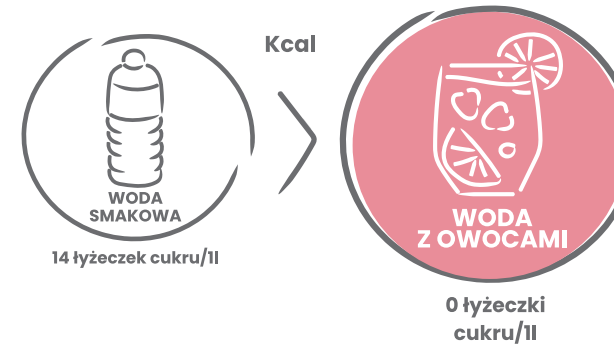


SKUTKI NADMIERNEGO SPOŻYCIA CUKRU PRZEZ DZIECI





JAK OGRANICZYĆ CUKIER?





PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA DZIECKA Z HEMOFILIĄ:

- **I śniadanie:** Domowe musli (płatki owsiane, orzechy, rodzynki zalane na noc wodą) z jogurtem naturalnym
- **II śniadanie:** Grahamka z masłem, mozzarellą, sałatą, pomidorki koktajlowe, woda
- **Obiad:** Kotlety rybne z piekarnika, kasza jaglana, surówka z marchwi i jabłka skropiona sokiem z wyciśniętej pomarańczy i posypana sezamem
- **Podwieczorek:** Koktajl na bazie jogurtu, truskawek i banana
- **Kolacja:** Omlet z cukinią, pieczarką, papryką i cebulą z dodatkiem mąki pełnoziarnistej
W ciągu dnia do picia woda, herbata owocowa, ziołowa, rooibos.

- **I śniadanie:** Kanapki z pieczywa razowego z serkiem kanapkowym, pieczonym schabem, sałatą i papryką

- **II śniadanie:** Budyń jaglany z musem owocowym, pół garści mieszanki bakaliowej

- **Obiad:** Makaron z sosem pomidorowym i mięsem drobiowym, surówka z kapusty pekińskiej, papryki i ogórka z sosem vinaigrette, natką pietruszki, szczypiorkiem

- **Podwieczorek:** Twarożek z pomarańczą i wiórkami czekolady gorzkiej

- **Kolacja:** Tost pełnoziarnisty z łososiem, sałatą, słupki z ogórka

W ciągu dnia do picia woda, herbata owocowa, ziołowa, rooibos.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA OSOBY DOROSŁEJ Z HEMOFILIĄ:

- **I śniadanie:** Kanapki z pieczywa razowego z twarogiem, rzodkiewką i sałatą, herbata owocowo-ziołowa
- **II śniadanie:** Sałatka z fetą i pieczoną ciecierzycą (dowolna sałata, ciecierzycy obtoczona w papryce wędzonej, kurkumie, kminie rzymskim i skropiona oliwą, pomidory koktajlowe, ser typu feta, ogórek, pestki dyni), pieczywo chrupkie
- **Obiad:** Gulasz drobiowy z cukinią, brokułem, marchewką i papryką w towarzystwie kaszy gryczanej
- **Podwieczorek:** Serek homogenizowany naturalny z bananem i migdałami
- **Kolacja:** Zupa krem z pomidorów i papryki z grzanką z grahamki z mozzarellą

W ciągu dnia do picia woda, herbata owocowa, ziołowa, słaby napar herbaty zielonej, rooibos



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DLA OSOBY STARSZEJ Z HEMOFILIĄ:

- **I śniadanie:** Grahamka muśnięta serkiem kanapkowym, jajka na miękko, sałata, pomidor, herbata owocowo-ziołowa
- **II śniadanie:** Płatki owsiane (zalne na noc wodą) z gruszką polane jogurtem naturalnym z dodatkiem płatków migdałowych
- **Obiad:** Ryba pieczona z warzywami (marchew, seler, pietruszka, pomidory) z dodatkiem kaszy jaglanej, kiwi
- **Podwieczorek:** Zupa jarzynowa (na bazie mrożonej mieszanki warzyw) zabieleną jogurtem greckim
- **Kolacja:** Chleb razowy z domową pastą z makreli, sałata, papryka

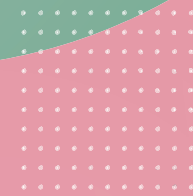
W ciągu dnia do picia woda, herbata owocowa, ziołowa, słaby napar herbaty zielonej, rooibos



Pamiętaj, że zalecenia żywieniowe i dzienne zapotrzebowanie kaloryczne w przypadku redukcji masy ciała powinny być indywidualnie dostosowane do potrzeb organizmu w zależności od stanu zdrowia, płci, wieku i aktywności fizycznej, pod opieką wykwalifikowanego dietetyka klinicznego.



ŚNIADANIA



OWSIANKA SZARLOTKOWA

Składniki na 1 porcję:

- 4 łyżki płatków owsianych górskich
- 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego (180g)
- 1 małe jabłko – odmiana o słodkim smaku
- 1 łyżka orzechów włoskich
- ½ łyżeczki cynamonu

Płatki owsiane zalać ciepłą wodą, poczekać aż częściowo wsiąkną. Nadmiar wody odlać. Jabłko zetrzeć na tarce o grubych oczkach, wymieszać z płatkami, jogurtem i cynamonem. Całość udekorować posiekanymi orzechami włoskimi, laskowymi lub płatkami migdałowymi.



Składniki na 1 porcję:

- 2 jaja
- 2 garście kurek lub pieczarek
- ½ małej cebuli
- 1 łyżeczka masła klarowanego
- 1 mała grahamka
- 1 łyżeczka serka kanapkowego do smarowania
- 1 mały pomidor
- szczypior
- sól, pieprz

- Kurki lub pieczarki umyć, oczyścić i drobno pokroić. Cebulę obrać, posiekać w kostkę. Na patelni rozpuścić masło klarowane, następnie podduś grzyby, dodać cebulę i dusić dalej. Doprawić solą i pieprzem, wbić jaja i często mieszać. Gotową jajecznicę przełożyć na talerz. Serwować z grahamką muśniętą serkiem kanapkowym oraz pomidorem pokrojonym w cząstki i posypanym szczypiorkiem.

JAJECZNICA LEŚNA



DOMOWA PASTA RYBNA

Składniki na 1 porcję:

- 50g makreli wędzonej
- 50g twarogu chudego
- 2 łyżki jogurtu naturalnego
- ½ łyżeczki musztardy
- pieprz
- 2 kromki pieczywa razowego
- ogórek kiszony
- ½ papryki
- szczypiorek do smaku

Makrelę obrać z ości i skóry, rozgnieść widelcem razem z twarogiem. Dodać jogurt naturalny i musztardę, a następnie doprawić pieprzem. Gotową pastę rozłożyć na pieczywie razowym, posypać szczypiorkiem, udekorować ogórkiem kiszonym i serwować z pokrojoną w paski papryką.



Składniki na 6 sztuk:

- 1 szklanka mąki pełnoziarnistej typu 1850 (pszennej, orkiszowej lub owsianej)
- 1 duże jajko
- 1-1,5 szkl. mleka
- 1 łyżeczka ksylitolu
- szczypta soli

Nadzienie:

- 250g twarogu półtłustego
- ½ opakowania małego jogurtu naturalnego
- 2 łyżki ksylitolu

Do polania:

- 2 szklanki zmiksowanych truskawek (świeże lub mrożone)
- 1 łyżka ksylitolu

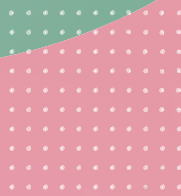
W garnku ubić jajko z ksylitolem i szczyptą soli, dodać mąkę pełnoziarnistą, wlać mleko i wymieszać do momentu połączenia się wszystkich składników. Odstawić na chwilę. Przygotować nadzienie z twarogu rozdrobnionego widelcem oraz jogurtu naturalnego z dodatkiem ksylitolu, który nada słodki smak. Naleśniki usmażyć na patelni bez tłuszczu. Gotowe posmarować twarożkiem, zwinąć i polać zmiksowanymi truskawkami z ksylitolem. Na porcję serwować po 2-3 szt.

PEŁNOZIARNISTE NALEŚNIKI Z TWAROŻKIEM I OWOCAMI





OBIADY



RYBA ZAPIEKANA POD PIERZYNKĄ Z WARZYN

Składniki na 1 porcję:

- 150g polędwiczek z dorsza (można zamienić na filet z mintaja, morszczuka)
- 1 mała marchew
- ¼ szt. selera
- 1/3 szt. pora
- 1 mały pomidor
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- sól, pieprz ziółowy, zioła prowansalskie
- 3 łyżki ryżu brązowego przed ugotowaniem

Piekarnik rozgrzać do 180 °C. Rybę umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym, przyprawić według uznania. Marchew i seler umyć, obrać i zetrzeć na tarce (można też wykorzystać mieszankę mrożonych warzyw). Por umyć oraz drobno pokroić. Na patelni rozgrzać olej i poddusić por, a następnie przez chwilę marchew i seler. Wszystko doprawić solą, pieprzem i ziołami prowansalskimi. Na dnie naczynia żaroodpornego ułożyć rybę, na niej podduszone warzywa, a następnie pomidora pokrojonego w plastry i piec w piekarniku przez ok. 25 min.



Składniki na 1 porcję:

- 150g udka z kurczaka
- ¼ szt. papryki
- ¼ szt. średniej cukinii
- 100g kalafiora
- 1 mały ząbek czosnku
- ½ łyżeczki przyprawy chińskiej w proszku „5 smaków”
- ¼ łyżeczki kurkumy
- ¼ łyżeczki papryki słodkiej
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- 3 łyżki kaszy gryczanej, pęczak, owsianej lub orkiszowej

Udko umyć, osuszyć ręcznikiem papierowym, natrzeć przyprawą „5 smaków”, czosnkiem przeciśniętym przez praskę, papryką słodką, kurkumą i 1 łyżeczką oleju. Warzywa umyć, pokroić i wymieszać w misce z tą samą mieszanką przypraw jak wyżej oraz 1 łyżeczką oleju. Mięso z warzywami ułożyć w naczyniu żaroodpornym. Piekarnik nagrzać do 200 °C i wstawić naczynie żaroodporne. Piec ok. 50 min. Serwować z ugotowaną kaszą gruboziarnistą lub ryżem brązowym.

PIECZONE UDKA Z WARZYNAMI W STYLU AZJATYCKIM



SPAGHETTI ALLA BOLOGNESE Z SOCZEWICĄ

Składniki na 4 porcje:

- ½ szkl. soczewicy czerwonej
- ¾ szkl. proteiny sojowej (inaczej granulatu sojowego)
- 3 małe marchewki
- ½ szt. małego selera
- 1 mała cebula
- ½ butelki passaty pomidorowej lub przecieru pomidorowego
- 3 ząbki czosnku
- 1-2 łyżeczki bazylii suszonej
- 1-2 łyżeczki tymianku suszonego
- 3-4 łyżeczki oregano suszonego
- sól, pieprz
- 2-3 łyżki oleju rzepakowego
- ½ opakowania makaronu pełnoziarnistego
- natka pietruszki

Soczewicę przepłukać na sitku. Gotować ok. 7-8 min, a na koniec dodać sól. Proteinę sojową gotować ok. 6 min w lekko osolonej wodzie, następnie odsączyć (odcisnąć) z nadmiaru wody na sitku. Marchew i seler umyć, obrać, zetrzeć na tarce. Cebulę obrać, umyć i pokroić w kostkę. Wszystkie warzywa poddusić na niewielkiej ilości oleju, podlewając wodą. Dodać passatę pomidorową, ugotowaną soczewicę, proteinę sojową i zioła rozarte w dłoniach, a na koniec czosnek przeciśnięty przez praskę, sól oraz pieprz. Dusić wszystko jeszcze ok. 3 min. Ugotować garść makaronu pełnoziarnistego na 1 porcję. Na koniec posypać natką pietruszki.



PAPRYKA FASZEROWANA BEZMIĘSNA

Składniki na 1 porcję:

- 1,5 papryki czerwonej lub 2 białej
- 40g kaszy pęczak
- garść pieczarek
- ½ szt. małej cebuli
- sól, pieprz
- 1 ziarenko ziela angielskiego
- ½ szt. listka laurowego
- papryka słodka
- natka pietruszki
- 3 plasterki sera żółtego
- 1 szklanka fasolki szparagowej

Kaszę pęczak ugotować. Pieczarki oczyścić, pokroić drobno, cebulę obrać, umyć, pokroić w drobną kostkę, a następnie poddusić na oleju z dodatkiem ziela angielskiego i liścia laurowego. Doprawić solą, pieprzem, słodką papryką oraz posiekaną natką pietruszki. Paprykę umyć, przekroić wzdłuż i oczyścić z gniazd nasiennych. Farsz z kaszy i pieczarek przełożyć do połówki papryki. Papryki wstawić do piekarnika nagrzanego do 200 °C i piec ok. 25 min. Następnie na każdą połówkę położyć 1 plaster sera żółtego i piec jeszcze ok. 4 minut.



Składniki na 1 porcję:

- ok. 180g piersi z kurczaka
- 100g szpinaku mrożonego
- 1 łyżka parmezanu lub tartego sera żółtego
- sól
- pieprz ziółowy
- gałka muszkatołowa
- papryka słodka
- czosnek granulowany
- oregano
- 1 i ½ łyżki oliwy lub oleju rzepakowego
- 3 łyżki ryżu brązowego lub kaszy

Mięso umyć, osuszyć, naciąć z boku tak, aby powstała kieszonka, natrzeć papryką słodką, czosnkiem granulowanym, oregano, solą oraz łyżką oliwy. Szpinak rozmrozić na patelni, dodać łyżeczkę oliwy, przyprawić czosnkiem, solą, pieprzem ziółowym i gałką muszkatołową. Zdjąć z ognia, posypać łyżką parmezanu lub tartego żółtego sera, wymieszać i przełożyć do naciętej piersi z kurczaka. Następnie spiąć wykałaczką i przełożyć do naczynia żaroodpornego. Piec w piekarniku w 200 °C ok. 25 min. Ugotować ryż brązowy lub kaszę. Danie serwować z surówką z marchwi i połowy jabłka z dodatkiem jogurtu naturalnego, sałatką z pomidora i jogurtu bądź sałatką z rzodkiewką, szczypiorem i kefirem, a zimą z kapustą kiszoną.

KIESZONKI DROBIOWE ZE SZPINAKIEM



MAKARON Z SOSEM POMIDOROWYM I MIĘSNYMI PULPECIKAMI

Składniki na 1 porcję:

- 200g mielonego mięsa z indyka
- zioła prowansalskie
- ok. 200 ml passaty pomidorowej z butelki, przecieru pomidorowego z kartonu lub krojonych pomidorów z puszki (w sezonie 3 pomidory)
- czosnek
- bazylia
- oregano
- sól, pieprz
- garść makaronu pełnoziarnistego (przed ugotowaniem)
- 1 cebula
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- roszponka lub inna ulubiona sałata
- 500 ml bulionu
- 1 łyżeczka oliwy + kilka kropek soku z cytryny

Cebulę obrać, umyć, posiekać w drobną kostkę i poddusić na łyżce oleju rzepakowego. Połowę cebuli połączyć z mięsem mielonym, doprawić ziołami prowansalskimi, solą, pieprzem. Uformowane niewielkie pulpeciki przełożyć do domowego bulionu mięsno-warzywnego lub ekologicznego bulionu warzywnego bez oleju palmowego i glutaminianu sodu i gotować na małym ogniu ok. 20 min. W tym czasie wlać do garnka przecier pomidorowy, dodać podduszoną cebulę, przeciśnięty przez praskę czosnek i gotować przez 10 min. oraz nastawić wodę na makaron. Odcedzone pulpeciki wrzucić do garnka z przecierem pomidorowym, dodać suszone zioła i gotować jeszcze 10 min. W celu redukcji kwaśnego smaku można dodać np. ksylitol zamiast cukru. Gotowe danie podawać z ugotowanym na półtwardo makaronem oraz z sałatą skropioną oliwą połączoną z sokiem z cytryny.

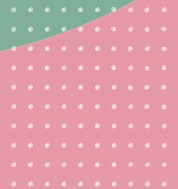




II ŚNIADANIA PODWIECZORKI

-
-
-
-
-
-

-
-
-
-
-
-



PLACUSZKI Z PŁATKÓW JĘCZMIENNYCH

Składniki na 16 sztuk:

- 2 jaja
- 8-9 łyżek płatków jęczmiennych lub owsianych
- ok. 12 łyżek mąki pełnoziarnistej, np. orkiszowej (typ 1850)
- 2 małe jabłka
- 5-6 łyżek erytrolu lub 4-5 ksylitolu
- 2-3 łyżki oleju rzepakowego

Płatki jęczmienne zalać wrzątkiem. Jabłka umyć, obrać i zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Do miękkich płatków wbić wcześniej umyte jaja, dodać jabłko, erytrol. Jeśli jabłka są bardzo słodką odmianą można pominąć erytrol lub ksylitol. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać – powinny się połączyć. W razie potrzeby dodać jedną lub dwie dodatkowe łyżki mąki pełnoziarnistej orkiszowej. Na patelni z nieprzywierającym dnem rozgrzać niewielką ilość oleju. Smażyć z obu stron do momentu lekkiego zrumienienia. Można zjeść na ciepło lub zimno z dodatkiem jogurtu naturalnego. Na porcję zjeść 3 sztuki.



Składniki na 18 sztuk:

- 2 puszki ciecierzycy (ok. 620 g po odsączeniu) lub 620 g ugotowanej
 - 3 jaja
 - 4 kostki czekolady
 - 2-3 łyżki jogurtu
 - 4 łyżki prawdziwego miodu
 - garść rodzynek niesiarkowanych
 - ¾ łyżeczki proszku do pieczenia
 - 2 łyżki prawdziwego kakao
- Odsączoną z zalewy ciecierzycę zblendować na gładko. Czekoladę pokroić w kostkę. Z dwóch jajek oddzielić białko i ubić pianę. Do zblendowanej ciecierzycy dodać kakao, proszek do pieczenia, 1 całe jajko i 2 żółtka, jogurt, pokrojoną czekoladę, rodzynki i wszystko dokładnie wymieszać drewnianą łyżką. Na koniec dodać ubitą pianę z białek i ponownie wymieszać. Następnie przełożyć do form na muffinki. Piec ok. 40 min. w 180°C. W trakcie oczekiwania przygotować „słony karmel” z daktyli. Zalać wrzątkiem daktyle (tak, żeby woda je przykryła). Następnie po 3 min. zblendować je z niewielką ilością wody, dodać gładkie masło orzechowe (bez soli, cukru i oleju palmowego) i szczyptę soli. Tak przygotowanym słonym karmelem udekorować przestudzone muffinki. Na porcję zjeść 2-3 sztuki.

MUFFINKI Z CIECIERZICY Z CZEKOLADĄ I „SŁONYM KARMELEM” Z DAKTYLI



PIECZONA OWSIANKA Z WIŚNIAMI I CZEKOLADĄ

Składniki na 6 porcji:

- 2 szklanki płatków owsianych
- 2 garście wiśni mrożonych (9 łyżek)
- 2 szklanki mleka 2% lub napoju roślinnego z Ca
- 2 jaja
- 1 łyżka ksylitolu
- 4 łyżki orzechów laskowych lub migdałów
- 6 kostek gorzkiej czekolady

Mrożone wiśnie wrzucić do garnka, dodać 1 łyżkę ksylitolu, chwilę podgotować i odstawić. Mleko zagotować, zalać nim płatki owsiane, dodać ksylitol i odstawić na 15 minut. W tym czasie odcedzić na sitku wiśnie, posiekać orzechy (można też dodać je w całości) i czekoladę. Następnie wszystkie składniki połączyć wraz z jajami i dobrze wymieszać. Masę przełożyć na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia. Piec ok. 30 min. w 180°C. Wiśnie można zamienić na 3 starte jabłka lub 2 pokrojone w kostkę banany.



Składniki na 5 porcji:

- 450g świeżego kalafiora
- 3 jaja
- 3 łyżki skrobi ziemniaczanej
- 9 łyżek mąki pełnoziarnistej orkiszowej lub pszennej
- mała cebula
- sól, pieprz
- olej rzepakowy
- 1 małe opakowanie jogurtu naturalnego

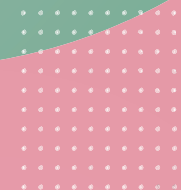
Kalafior umyć, osuszyć, pokroić na 4 części i zetrzeć na tarce o dużych otworach (tylko kwiat). Wbić jaja, dodać mąkę pełnoziarnistą, skrobię ziemniaczaną, sól, pieprz oraz pokrojoną w drobną kostkę cebulę (można też ją zetrzeć). Wszystkie składniki dobrze wymieszać. Następnie nakładać łyżką ciasto na patelnię i smażyć beztłuszczowo lub na niewielkiej ilości oleju rzepakowego (2-3 łyżki). Można też przełożyć ciasto do silikonowych foremek na muffinki i piec w piekarniku ok. 15 min. w 180°C. Serwować z jogurtem naturalnym.

PLACKI Z KALAFIORA





KOLACJE



ZUPA KREM Z SOCZEWICY

Składniki na 3 porcje:

- ½ szklanki soczewicy czerwonej
- 1,5 l wody
- ¼ szt. selera korzeniowego
- 2 szt. małe marchewki
- 1 szt. mała korzenia pietruszki
- natka pietruszki
- 200g pomidorów świeżych lub krojonych w kartonie
- 2 małe ziemniaki
- ¼ łyżeczki kurkumy, papryki chilli, imbiru
- ½ łyżeczki kminu rzymskiego mielonego
- szczypta cynamonu
- curry bez soli
- 2 małe ząbki czosnku
- sól
- 2 łyżki oleju rzepakowego

Marchew, seler i pietruszkę umyć, obrać oraz zetrzeć na tarce o grubych oczkach. Soczewicę przepłukać na sitku i razem ze startymi warzywami oraz pokrojonymi w małą kostkę ziemniakami dodać do garnka z przygotowaną wodą. Gotować około 10 do 15 minut. Po upływie tego czasu sprawdzić, czy soczewica i ziemniaki są miękkie i wtedy doprawić solą. Na małą patelnię wlać olej, dodać wszystkie przyprawy i mieszać drewnianą łyżką do momentu uwolnienia zapachu z przypraw. Przyprawy z olejem przelać do garnka z zupą oraz dodać przeciśnięty przez praskę czosnek. Opcjonalnie doprawić mieszanką przypraw curry, najlepiej bez soli. Dodać pokrojone i obrane ze skórki pomidory. Całość gotować jeszcze przez chwilę. Następnie zmiksować. Zupę rozlać na talerze i posypać posiekaną natką pietruszki.



SAŁATKA BROKUŁOWA Z FETĄ

Składniki na 1 porcję:

- 200g brokuła (½ szt. świeżego lub mrożonego)
- ¼ szt. świeżego ogórka
- ¼ szt. papryki czerwonej
- 30g sera typu feta
- 3 łyżki jogurtu naturalnego
- 1/3 szt. ząbka czosnku lub czosnku granulowanego
- ½ łyżeczki musztardy
- sól, pieprz
- suszony tymianek
- 1 łyżka płatków migdałowych

Brokuł zblanszować przez ok. 3 minuty we wrzątku. Następnie odcedzić i ostudzić. Paprykę, ogórka i ser typu feta pokroić w kostkę. W małej misce wymieszać jogurt naturalny z przeciśniętym przez praskę czosnkiem, tymiankiem, pieprzem i małą szczyptą soli. Wszystkie składniki połączyć, polać sosem czosnkowym i posypać podprażonymi na suchej patelni płatkami migdałowymi. Migdały można pominąć albo zamienić na słonecznik.



Składniki na 2 porcje:

- 4 jaja
- 1 średnia cukinia (ok. 300g)
- 125g sera mozzarella
- 2 łyżki mleka 2% tł.
- 2 garście pomidorków koktajlowych
- bazylii świeża lub suszona
- sól, pieprz
- 1 łyżeczka oleju rzepakowego

Cukinię umyć i pokroić wzdłuż w plastry. Naczynie żaroodporne posmarować łyżeczką oleju, a następnie ułożyć plastry cukinii, posypując je solą, pieprzem i bazylią. Jajka umyć, osuszyć i wybić do miski, a następnie dodać dwie łyżki mleka i posolić. Na wierzchu ułożonej cukinii położyć plastry mozzarelli i posypać je bazylią. Wstawić do nagrzanego piekarnika na ok. 20 min. Gotowy omlet podzielić na dwie porcje i udekorować przeciętymi na pół pomidorkami koktajlowymi.

ZAPIEKANY OMLET Z CUKINIĄ



SAŁATKA Z BATATEM, FETĄ I RUKOLĄ

Składniki na 4 porcje:

- 1 średni batat lub dynia (300g)
- 1 mały granat
- 200g sera typu feta
- 1 opakowanie rukoli

Sos:

- 2 łyżki oliwy
- ¼ łyżeczki miodu
- kilka kropki soku z cytryny
- ½ łyżeczki musztardy delikatesowej
- suszony tymianek

Batata lub dynię umyć, obrać, pokroić w kostkę, posypać delikatnie solą i wstawić w naczyniu żaroodpornym do piekarnika nagrzanego do 180–200°C. Piec ok. 15–20 min. w zależności od mocy piekarnika. Upieczonego batata lekko ostudzić. Rukolę umyć, osuszyć. Ser typu feta pokroić w kostkę i połączyć z rukolą oraz upieczonym batatem. Następnie posypać pestkami granatu. Tuż przed spożyciem przygotować sos: wlać oliwę do małego słoiczka, dodać sok z cytryny, wymieszać, następnie dodać miód i musztardę. Słoiczek zakręcić i potrząsnąć kilka razy. Połączyć sałatkę i wymieszać.



Bibliografia:

1. Łąguna P., Albrecht K., Matysik M., *Rola leczenia żywieniowego u dzieci z wrodzonymi skazami krwotocznymi*, Nowa Pediatria 2019; 23 (1): 13–20.
2. *Normy żywienia człowieka* pod red. Jarosza M., Rychlik E., Stoś K., Charzewskiej J., Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego – Państwowy Zakład Higieny 2020; 278–278.
3. Kierkuś J., Mika-Stępkowska P., *Zalecenia żywieniowe dzieci – profilaktyka otyłości*. Dostępny w Internecie: https://podyplomie.pl/system/products/sample_pdfs/000/006/926/original/postepy_w_gastroenterologii_dzieciecej.pdf 2020.
4. Białokoz-Kalinowska I., Abramowicz P., Piotrowska-Jastrzębska J., *Dieta w profilaktyce osteoporozy – zalecenia i kontrowersje*, Pediatr. Med. Rodz. 2013; 9 (4): 350–356.
5. Papadaki A., Nolen-Doerr E., Mantzoros Ch., *Effect of the Mediterranean Diet on Metabolic Health: A Systematic Review and Meta-Analysis of Controlled Trials in Adults*, Nutrients. 2020; 12 (11).doi: 10.3390/nut12113342.
6. Mahdavi A., Mohammadi H., Foshati S, et al, Effects of the dietary approach to stop hypertension (DASH) diet on blood pressure, blood glucose, and lipid profile in adolescents with hemophilia: A randomized clinical trial, Food Sci Nutr. 2020;9 (1):145–153. doi: 10.1002/fsn3.1972.
7. Żbikowski P., Matysiak M., Łąguna P., Ćwikła J., *Artropatia hemofilowa – patogeneza, obraz kliniczny i możliwości diagnostyczne*, Journal of Transfusion Medicine 2010; 3 (1): 19–26.
8. *Protein supplementation augments the adaptive response of skeletal muscle to resistance-type exercise training: a meta-analysis*, The American Journal 2012; 96 (6): 1454–1464, <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.037556>
9. *Hemofilia w pytaniach i odpowiedziach. Przewodnik dla pacjentów i ich rodzin*, Woźnica-Karczmars I. 2020. Dostępny w Internecie: <https://onkologia-dziecieca.pl/zycie-z-choroba/hemofilia-w-pytaniach-i-odpowiedziach>.
10. Manucci P. et al, *How I treat age-related morbidities in elderly persons with hemophilia*, Blood, 2009,114 (26):5256–5262



Organizator
kampanii



Roche Polska Sp. z o.o.
02-672 Warszawa, ul. Domaniewska 28
tel. (22) 345 18 88, fax. (22) 345 18 74
www.roche.pl

Niniejszy materiał ma charakter wyłącznie informacyjny i nie zastępuje konsultacji z lekarzem.

M-PL-00004126