



# Jednoduché recepty pre pacientov so stómiami a po operácii čriev

v období prvých 4 – 6 týždňov od operácie



# Obsah

Úvod – Mgr. Monika Antonová, Romana Eysseliová (FN Brno)	3
Vhodné potraviny	4
Nevhodné potraviny	5
Jedálny lístok pre pacientov so stómiami do 6 týždňov od operácie	8
■ Jednoduché recepty	
Malé králičie rolády	10
Kurací plátok po provensálsky s ryžou	11
Zapekané cestoviny s kuracím mäsom	12
Ryba na rasci s bylinkami a pečenými batátmi	13
Kuracie stehná zapečené so zemiakmi na koreňovej zelenine	14
Tekvicové placky s jogurtovou omáčkou a bylinkami	15
■ Vianočné cukrovinky	
Linecké pečivo	17
Piškótové nepečené gulôčky	18
Čokoládové kolieska	19
Medovníčky	20
Vanilkové rožky bez orechov	21



Pooperačné obdobie a následná rekonvalescencia je pre každého pacienta veľmi náročná. Musí sa vyrovnávať s novou životou situáciou, získavať nové informácie a načerpať sily potrebné na ďalšiu liečbu a návrat do bežného života. Súčasťou režimových opatrení v tom období je i diéta. Základným zmyslom diétneho obmedzenia je poskytnúť dostatočné množstvo všetkých potrebných živín, zároveň obmedziť prílišnú záťaž zažívacieho traktu a zaistiť správne fungovanie stómie. Diéta je striktne bezzvyšková s vylúčením dráždivých látok, orechov, semien a tuhej vlákniny. Diétne opatrenia musia byť vždy individuálne, pretože každému nemusí rovnaká potravina vyhovovať.

Po 6 týždňoch od operácie (ak to váš zdravotný stav dovolí) je možné so súhlasom lekára alebo stomickej sestry diétu postupne uvoľňovať a pridávať nové potraviny.

**Rovnako ako zloženie stravy je dobré dodržovať i nové návyky spojené s jedlom.**

**Ponúkame vám jednoduché odporúčania:**

- Jedlo si rozdeľte do niekoľkých dávok (4 – 6x denne)
- Dbajte, aby obsahovalo všetky potrebné prvky – bielkoviny, zložité sacharidy, zdravé tuky
- Dodržujte odporúčanú technologickú úpravu
- Jedzte v pokojnom, príjemnom prostredí, sústredte sa iba na jedlo
- Každý kúsok jedla poriadne požuvajte, ak máte ľažkosti so zubami, nakrájajte si ho na veľmi malé kúsky
- Dbajte na dostatočný príjem tekutín (cca 2,5l denne)
- Pre pacientov s ileostómiou platí, že piť by mali aspoň 30 minút po jedle, aby sa potrava príliš neriedila a následne vytekala cez stómiu
- Každú novú potravinu, ktorú pridávate na jedálny lístok, si zapíšte a sledujte, ako na ňu bude vaše telo reagovať – naučte sa počúvať svoje telo
- Pridávajte vždy len jednu novú potravinu



# Vhodné potraviny

## ■ Polievky:

Bujóny  
Mäsový vývar s koreňovou zeleninou a rezancami  
Obilninové polievky  
Mliečne polievky  
Tekvicový krém  
Paradajkový krém  
Zeleninový krém z koreňovej zeleniny  
Zemiaková krémová  
Ryžová  
Rybacia

## ■ Mäso: ryby, hydina, teľacie, jahňacie, chudé bravčové, mladé hovädzie

Dusené plátky – mäso podľa výberu  
Pomaly pečené mäso bez kože  
Mleté mäsá  
Prekladané mäsá  
Mäsové kapsy

## ■ Mliečne výrobky:

Jogurty  
Tvaroh  
Kvasené mliečne nápoje  
Syry – krájané, tvarohové, žervé... (plesňové a tavené nie sú vhodné)

## ■ Bezmäsiaté jedlá:

Cestovinový nákyp  
Cestoviny so syrovou omáčkou  
Rizoto  
Ryžový nákyp  
Placky – zemiakové, zeleninové  
Sladké kaše  
Palacinky – sladké, slané  
Žemľovka s tvarohom  
Ovocné knedličky s náplňou z ovocnej drene



U pacientov s ileostómiou treba sledovať straty zo stómie a podľa potreby jedlo dosoliť.

Vhodná je soľ s jódom a fluórom, nepoužívať dochucovadlá.

#### Technológia úpravy stravy:

Na prípravu jedál používame varenie, dusenie, varenie v pare alebo pečenie bez tuku tak, aby sa netvoria kôrka. Tuky obmedzíme na minimum, vynecháme loje a mastť. Na prípravu jedál používame radšej rastlienné oleje, na zjemnenie čerstvé maslo. Omáčky zahustujeme spočiatku múkou opráženou na sucho – zápražka nie je príliš vhodná, alebo nastrúhaným zemiakom. Cibuľu ako základ omáčok môžete použiť, v surovom stave je ale nevhodná.

Na dochutenie jedál sa odporúčajú čerstvé bylinky, sušené korenia treba veľmi dobre rozdrvíť. Koreniace zmesi nie sú príliš vhodné.

## Nevhodné potraviny:

- Strukoviny (vrátane sóje)
- Hlúbovité (kapusta, karfiol, kaleráb, reďkovky)
- Orechy, semená – i v mletom stave
- Šupky
- Kukurica
- Surová cibuľa a cesnak
- Príliš tučné mäso
- Chemické dochucovadlá
- Pochutiny (čípsy, zemiakové lupienky...)
- Majonézy a priemyselne vyrábané desiatové šaláty
- Kvasené výrobky (zavináče, calamády...)



■ **Nátierky:**

Tvarohový krém s bylinkami  
Strúhaný syr s rastlinným maslom  
Šunkový krém  
Pečenový krém  
Krém z koreňovej zeleniny – varené „pesto“  
Tvarohový krém s avokádom

■ **Zelenina:**

Dusená koreňová zelenina  
Tekvica, baklažán  
Zeleninové hranolčeky pečené v rúre  
Varená zelenina v pare  
Zeleninové pyré  
Avokádo  
Hlávkový šalát  
Jemne nastrúhaná šalátová uhorka s jogurtom

■ **Ovocie bez šupky:**

Jablko  
Banán  
Zrelá hruška  
Zrelý vodný melón  
Zrelé mango  
Zrelá broskyňa

■ **Ovocné šťavy bez dužniny = precedené**

■ **Kompóty z ošúpaného ovocia:**  
Jablká  
Broskyne  
Hruška

■ **Omáčky:**

Bešamelové – kôprová, petržlenová, syrová,  
bylinkové – podľa chuti a nápadu  
Zeleninové – paradajková, z koreňovej zeleniny,  
sviečková  
Mäsové – pečeňová, teľacia

■ **Prílohy:**

Zemiaky  
Kaše  
Placky  
Ryža  
Cestoviny – špagety, tarhoňa, vrtule, kolienka,  
ravioli...  
Knedle – jemné, žemľové, zemiakové,  
šíľance, halušky  
Batátý (sladké zemiaky), koreňová zelenina



■ Pečivo:

- Biele/rožky, žemle, bagetky, veka, sucháre,  
toastový chlieb
- Tortilla
  - Nekysnutý chlieb
  - Piškotové cestá
  - Staršia vianočka bez orechov, mandľí  
a hrozienok
  - Nekysnuté múčniky

■ Vhodné korenie a bylinky:

- Bazalka  
Oregano  
Fenikel  
Jemne mletá rasca  
Koriander  
Majorán  
Mäta  
Pažítka  
Petržlen  
Pomarančová kôra  
Rozmarín  
Tymian  
Ligurček  
Sušená sladká paprika  
Škorica  
Šalvia  
Levanduľa

Aby bol pre vás návrat do domáceho prostredia čo najpríjemnejší, ponúkame vám návrh jedálneho lístka a niekoľko receptov. Ale nebojte sa skúšať nové veci. I bezzvyšková diéta môže byť veľmi chutná a spojená s príjemnými zážitkami. Dobrú chuť.

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

# Jedálny lístok pre pacientov so stómiami do 6 týždňov od operácie

DEŇ	RAŇAJKY	DESIATA	OBED	OLOVRANT	VEČERA
Pondelok	Rožok Maslo, plátkový syr, šálátová uhorka bez šupky a jadierok Caro	Banán	Polievka vločková Dusená šunka, zemiaková kaša, mladé mrkvíčky varené v pare Jablkový kompot so škoricou	Tvaroh + zavárané blanšírované mandarínky	Lasagne s mletým mäsom Rukola s valeriánkou s balkánskym syrom
Utorok	Vianočka Maslo, džem Bielá káva	Ovocné smoothie (ovocie bez jadierok)	Polievka drobková s mrveničkou Králičia roláda, varené zemiaky Marhuľový kompot	Biely jogurt	Biela bagetka Syr Cottage 50 g Strúhané jablko s mrkvou a pomarančovou šťavou
Streda	Žemle Maslo, detská šunka Ovocný čaj	Ovocné pyré	Polievka krupicová Kurací plátok po provensálsky, ryža Ľadový šalát	Kefir	Palacinky so špenátom Banán
Štvrtok	Zapečený toast so syrom a šunkou Kakao	Strúhané jablko	Tekvicová krémová polievka Zapekané cestoviny s kuracím mäsom Šalát z čínskej kapusty	Tvaroháčik	Toastový chlieb Tvarohová nátierka s bylinkami Uhorský šalát
Piatok	Rožok Maslo, žervé 50 g Čaj s mliekom	Vodný melón (červený) bez jadierok	Polievka obilninová Ryba na rasci s bylinkami, pečené batátu Kompot z olúpaných broskýň	Ovocný šalát s jogurtom (osúpané jablko/hruška, prezreté mango)	Rizoto s kuracím mäsom a koreňovou zeleninou Šalát z čínskej kapusty s pomarančovou šťavou a jablkom
Sobota	Tortilla Vyšľahaný tvaroh s avokádom a bylinkami Čaj	Strúhaná mrkva s jablkom	Polievka paradajková s ryžou Kuracie stehná zapečené so zemiakmi na koreňovej zelenine	Puding	Tekvicové placky s jogurtovou omáčkou a bylinkami Banán
Nedeľa	Piškótová bábovka Bielá káva	Strúhané jablko	Polievka kurací vývar so zeleninou a rezancami Diétna sviečková, žemľová knedľa	Tvarohový dezert	Bruschetta (suchá hrianka z bielej múky z hriankovača) Tvaroh s kúskami sušených paradajok alebo s dužinou paradajok bez šupky a jadierok + čerstvá bazalka Banán



# Recepty pre pacientov so stómiou do 6 týždňov od operácie



# Malé králičie rolády

## Suroviny:

- 1 balíček králičích brušiek (6 – 8 kusov)  
alebo kúskov vo veľkosti dlane
- 12 plátkov anglickej slaniny
- listový zeler
- $\frac{1}{2}$  cibule
- sol'
- čierne korenie
- tymian
- 100 ml vody
- 1 lyžica domáceho sirupu

## Postup:

Jednotlivé brušká vo veľkosti dlane omyjeme vodou, osušíme, rozložíme na pracovnú plochu, zláhka osolíme a pokoreníme.

Listový zeler olúpeme a nakrájame na cca 8 cm dlhé diely.

Na každý kúsok položíme plátok slaniny a 2 kúsky pripraveného zeleru. Plátok zvinieme do malej rolády a zopneme ihlu alebo špaľou.

Na dno pekáčika vložíme  $\frac{1}{2}$  cibule. Potom vložíme malé rolády, ktoré prekryjeme zvyšnými plátkami slaniny. Podlejeme vodou zmiešanou so sirupom. Vložíme do rúry predhriatej na 180 °C a pečieme pod pokrívou asi 40 – 50 min.

Podávame s vareným zemiakom alebo zemiakovou kašou.



# Kurací plátok po provensálsky s ryžou

## Suroviny:

- 600 g kuracie prsia
- lyžica rastlinného oleja
- čierne korenie mleté
- provensálske korenie
- sol'
- tymian
- rozmarín
- bazalka
- oregano
- saturejka
- 50 ml kuracieho vývaru

## Postup:

Jemne nasekané čerstvé bylinky zmiešame v miske (môžeme použiť i sušené provensálske korenie).

Prsia zľahka naklepeme, osolíme, okoreníme a z oboch strán posypeme bylinkami.

Mäso prudko opečieme 1 minútu po obidvoch stranách na rozpálenom oleji.

Podlejeme kuracím vývarom a pod pokrievkou pomaly podusíme domäkka.

Podávame s ryžou.



# Zapekané cestoviny s kuracím mäsom

## Suroviny:

- 1 kuracie prsia
- 200 g cestovín
- 1 vajce
- 100 ml mlieka
- olej
- čierne korenie
- sol'
- sladká paprika
- 100 g strúhaného tvrdého syra

## Postup:

Mäso uvaríme domäkka v osolenej vode, nakrójame na kúsky 2 x 2 centimetre.

Okoreníme čiernym korením a paprikou a pokvapkáme olejom.

Cestoviny uvaríme podľa návodu v mierne osolenej vode.

Na panvici sprudka orestujeme kúsky mäsa a ihneď zmiešame s cestovinami.

Vysypeme do zapekacej misky a zalejeme vajcom rozšľahaným v mierne osolenom mlieku.

V rúre predhriatej na 200 °C pečieme asi 15 min. Potom posypeme syrom a zapekáme pri 150 °C do zlatista.



# Ryba na rasci s bylinkami a pečenými batátkami

## Suroviny na 1 porciu:

- 150 g filé z čerstvej ryby (losos, pstruh lososovitý, ostriež nílsky, treska, zubáč)
- olivový olej
- rasca
- čierne korenie
- soľ
- rozmarín
- 1 batát (sladký zemiak)
- citrón

## Postup:

Najprv pripravíme sladký zemiak, pretože jeho príprava trvá dlhšie. Zemiak osúpeeme, opláchneme a nakrájame na plátky asi  $\frac{1}{2}$  cm široké. Plátky naskladáme na plech pokrytý mastným papierom, osolíme a môžeme mierne posypať jemne drveným rozmarínom. V rúre predhriatej na  $200^{\circ}\text{C}$  pečieme asi 20 – 30 minút do zlatista.

Rybú opláchneme vodou, zbavíme ju prípadných drobných kostí. Filé osolíme, okoreníme a mierne pokvapkáme citrónom. Na panvici rozpálime olivový olej. Do horúceho oleja vhodíme dve stonky rozmarínu a trochu rasce. Ihneď vložíme rybu, aby sa olej zbytočne neprepačoval.

Sprudka opečieme 1/2 – 1 minútu (podľa hrúbky filé) a otočíme. Orestujeme z obidvoch strán. Vložíme na predhriaty tanier a ozdobíme kúskom citrónu. Ihneď podávame s pečenými sladkými zemiakmi.



# Kuracie stehná zapečené so zemiakmi na koreňovej zelenine

## Suroviny:

- 4 kuracie stehná
- 4 plátky slaniny
- 1 väčšia mrkva
- 1 petržlen
- $\frac{1}{4}$  zelerové buľvy alebo 4 stonky listového zeleru
- $\frac{1}{2}$  cibule
- 4 – 6 veľkých zemiakov
- olej
- 100 ml vody
- majorán
- sol'
- čierne korenie

## Postup:

Stehná umyjeme, zbavíme kože, osolíme, okoreníme a posypeme majoránom.

Koreňovú zeleninu a zemiaky očistíme, zeleninu nakrájame na približne 8 cm kúsky a zemiaky na štvrtky a osolíme.

Dno pekáčika vymažeme olejom, ukladáme plátky zemiakov a zeleniny. Navrch položíme stehná a prekryjeme slaninou.

Vložíme do rúry predhriatej na 200 °C a pomaly pečieme asi 70 minút.



# Tekvicové placky s jogurtovou omáčkou a bylinkami

## Suroviny:

- 3 maslové tekvice
- hrst čerstvého špenátu
- 1 mrkvka
- 140 g múky
- lyžička čerstvého oregana

- rímska rasca
- sol'
- ½ lyžičky jedlej sódy
- 1 vajce
- 50 ml vody

## Omáčka

- 200 ml smotanového bieleho jogurtu
- lyžica sekanej petržlenovej vňate
- lyžica sekanej bazalky
- sol'
- čierne korenie

## Postup:

Nakrájanú tekvicu dáme do hrnca, osolíme a podlejeme 50 ml vody. Pod pokrievkou dusíme domákka 15 – 20 minút. Rozvarenú tekvicu rozmixujeme na pyré a necháme vychladnúť.

Pridáme na jemno nasekaný špenát, nastrúhanú mrkvku, múku, korenie, sol' a jedlú sódu. Premiešame, pridáme vajce a vypracujeme cesto. Na teflonovej panvici vytvoríme placky vo veľkosti dlane a pečieme do zlatista z obidvoch strán. V miske zmiešame jogurt s nasekanými bylinkami a mierne osolíme.

Servírujeme jednotlivé placky s 1 lyžicou omáčky. Môžeme ozdobiť plátkom sparenej olúpanej rajčiny bez jadierok.



Vianočné cukrovinky  
vhodné po operácii čriev



# Linecké pečivo

## Suroviny:

- 50 g vanilkový cukor
- 250 g maslo
- 350 g hladká múka
- 4 žltky
- 120 g práškový cukor
- džem
- čokoládová poleva

## Postup:

Žltky ušľaháme s práškovým cukrom a vanilkovým cukrom na penu. Počas šľahania postupne pridávame kúsky zmäknutého masla. Nakoniec zapracujeme múku a rukami vypracujeme cesto. Hotové cesto zabalíme do potravinárskej fólie a necháme do druhého dňa odležať v chladničke.

Na druhý deň cesto na linecké rozvalkáme na doske s múkou a vykrajujeme rôzne tvary ako pri klasickom lineckom ceste. Pečieme doružova na mastnom papieri pri 150 °C.

Vždy dva kúsky cukrovinek zlepíme k sebe džemom alebo marmeládou. Môžeme posypať práškovým cukrom, ale aj máčať či pokvapkať čokoládou.



# Piškótové nepečené guľôčky

## Suroviny:

- 300 g piškót
- 140 g masla
- 5 lyžičiek kakaia
- 5 lyžičiek práškového cukru
- 1 lyžička rumu, alebo pár kvapiek rumovej príchuti
- kakaový prášok, alebo škorica na obalenie

## Postup:

Maslo nakrújame na kúsky a necháme zmäknúť. Kakaové piškóty vložíme do vrecúška a valčekom ich rozdrvíme na drobné kúsky. Svetlé piškóty nakrújame na malé kocky alebo nasekáme nahrubo.

Tmavé piškótové kúsky, zmäknuté maslo, práškový cukor a 5 lyžičiek kakaa spolu zmiešame a vypracujeme tuhú hmotu. Pridáme do nej nahrubo nakrájané svetlé piškóty.

Ak je hmota príliš mäkká – riedka, pridáme ešte kakaové piškóty. Z piškótovej hmoty vytvarujeme valček, ktorý obalíme v kakaovom prášku, alebo mletej škorici.

Piškótové nepečené cukrovinky zabalíme do alobalu. Valček po stuhnutí nakrájame na kolieska.



# Čokoládové kolieska

## Suroviny:

- 30 dkg hladkej múky
- na špičku noža prášok do pečiva
- 15 dkg práškového cukru
- 15 dkg masla
- 3 žltky
- 15 dkg nahrubo nakrájanej čokolády
- štipka škorice
- štipka citrónovej kôry
- pikantný lekvár na zlepovanie
- čokoládová poleva na poliatie
- čokoládové lupienky na ozdobenie

## Postup:

Vypracujeme cesto, ktoré necháme odležať. Vyvalkáme a vykrajujeme kolieska, ktoré pečieme vo vyhriatej rúre.

Vychladnuté zlepujeme pikantným lekvárom, polejeme čokoládovou polevou a ozdobíme čokoládovými lupienkami alebo inou dekoráciou.



# Medovníky

## Suroviny:

- 65 dkg hladkej múky
- 25 dkg práškového cukru
- 10 dkg medu  
(5 polievkových lyžíc)

- 5 dkg rozpustenej masti alebo 100 % tuku
- 4 vajcia
- 1 kypriaci prášok do perníka
- na potretie 1 rozšľahané vajce

## Poleva:

- 15 dkg práškového cukru
- 1 bielok
- citrónová šťava

## Postup:

Hladkú múku, práškový cukor a kypriaci prášok do perníka zmiešame v mise, pridáme 4 celé vajcia, med a rozpustený vychladnutý tuk. Spracujeme cesto, môže sa vám zdať, že sa cesto nespája, ale spracovávajte tak dlho, kým sa všetky suroviny nespoja. Spracované cesto necháme odležať do druhého dňa, môžeme s ním pracovať i po 2 hodinách odležaných v chlade. Vyval'káme plát, vykrojíme požadované tvary a prenesieme na plech vyložený mastný papierom. Pečieme pri 170 °C asi 8 až 10 minút. Po upečení ešte teplé medovníky potrieme tenkou vrstvou rozšľahaného vajca, získajú tak peknú zlatistú farbu. Vychladnuté medovníky zdobíme bielkovou polevou, ktorú pripravíme takto: 3x jemne preosiaty práškový cukor utrieme s bielkom a pridáme 2 – 3 kvapky citrónovej šťavy, hotová poleva by sa mala ľahat', prikryjeme ju mokrou utierkou a necháme 15 – 20 minút odležať.



# Vanilkové rožky bez orechov

## Suroviny:

- 200 g hladkej múky
- 60 g stuženého tuku
- 60 g masla
- 80 g jemne mletých kukuričných lupienkov

- 30 g práškového cukru
- orechová príchuť – niekoľko kvapiek

## Na obalenie:

- 100 g práškového cukru
- 2 vanilkové cukry
- 1 vanilkový strúčik

## Postup:

Maslo necháme zmäknúť. Kukuričné lupienky rozdrvíme v mažiariku, alebo pomelieme v mlyničku na strúhanku. Do misy alebo na dosku si preosejeme múku a cukor. Zmiešame ju s podrvanými lupienkami a žltkami. Po častiach do cesta zapracujeme tuk a ostatné ingredience vrátane niekoľkých kvapiek orechovej príchuti a všetko rýchlo spracujeme. Cesto zabalíme do potravinárskej fólie a necháme aspoň pol hodiny uležať v chladničke. Z uležaného cesta tvarujeme malé rožky, ktoré skladáme na plech vyložený mastným papierom. Pečieme pri 180 °C doružova.

Horúce upečené rožky obalujeme v práškovom cukre. Pre výraznejšiu chuť môžeme do cukru pridať vanilkový strúčik. Necháme ich v izbovej teplote uležať asi 2 hodiny.



## ZDROJE A INŠPIRÁCIE:

Skříčka, T., Kohout, P., Balíková, M. *Dieta u pacientů se střevními vývody a po operaci střev*. Forspi, s.r.o.  
ISBN 978-80-87250-01-3

Dietní doporučení Oddělení léčebné výživy FN BRNO

Ďakujeme pacientom stomickej poradne FN Brno za niektoré z poskytnutých receptov.

# Návratka

Operovaný som bol v nemocnici

Meno

Adresa

PSČ

Telefón

Dátum prepustenia z nemocnice

Typ stômie     kolostómia     ileostómia     urostómia     dočasné     trvalá     nefrostómia

**Žiadam Vás o pravidelné zasielanie najnovších informácií a poznátkov z oblasti stomaterapie.**

Svojím podpisom dávam v súlade so zákonom 122/2013  
Z. z. o ochrane osobných údajov súhlás spoločnosti  
HARTMANNRICO spol. s r.o. Einsteinova 24, 851 01  
Bratislava na spracovanie osobných údajov uvedených v tejto  
návratek v Informačnom Systéme Marketing - Dansac, ktorého  
prevádzkovateľom a používateľom je uvedená spoločnosť.

**Chcel(a) by som využiť možnosť zasielania predpisovaných produktov priamo domov, na adresu uvedenú na tejto návrateke.**

Adresa

PSČ

Dátum narodenia

Miesto a dátum

Dátum narodenia

Miesto a dátum

Podpis

Podpis

V nemocnici som dostal tieľo pomôcky:

 jednodielny systém dvojdelený systém

značka produktu

typ pomôcky

kód poisťovne

počet balení


Pri ďalšom preáipse  
pomôcoch budem  
využívať:

stomickú poradňu

praktického lekára

odborného lekára

Poznámky: