PORADNIK STOMIKA

Wiosenna dieta stomika

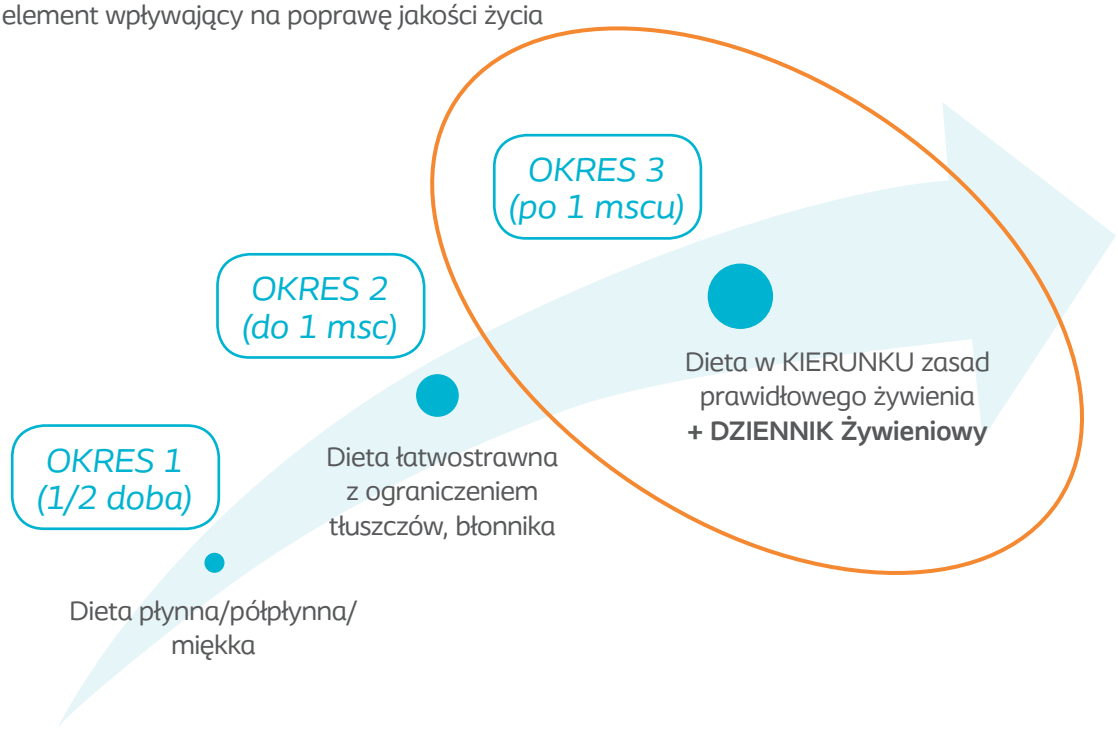
Nadchodzi wiosna, przyroda budzi się do życia. Czas, aby na naszych talerzach także zagościła wiosenna, urozmaicona dieta, pełna witamin i składników odżywczych. Co można, a czego warto unikać? Sprawdźcie sami.

Uniwersalne zasady dla każdego stomika Z jak ZDROWIE

Z zapomnij o niepotrzebnych eliminacjach
D dokładnie GRYŹ oraz ŻUJ każdy kęs
R regularnie spożywaj posiłki
O obserwuj swoją reakcję na poszczególne pokarmy
W wzbogacaj każdy posiłek porcją warzyw i/lub owoców
I indywidualnie dopasuj zalecenia żywieniowe (np. przy dodatkowej jednostce współtowarzyszącej)
E eliminuj nadmiar cukru, słodyczy, soli, wysoko przetworzonej żywności

Właściwie dobrany sposób żywienia będzie stanowić:

- profilaktykę nieprzyjemnych następstw wyłonienia stomii (bólu, zaparć, biegunek)
- prewencję niedoborów pokarmowych, niedożywienia
- element wpływający na poprawę jakości życia



Nowalijki w diecie stomika. Czy warto sięgać po nie wiosną?

Dzięki eksportowi z cieplejszych krajów właściwie wszystkie warzywa są już dostępne w sklepach przez cały rok. Mimo to wszyscy czekamy na te pierwsze krajowe młode warzywa, które cieszą nas swoim świeżym wyglądem i smakiem. Do nowalijek zaliczamy przede wszystkim: rzodkiewki, różne gatunki sałaty, marchewkę, ogórki, szczypiorek, cebulę dymkę, natkę pietruszki oraz pomidory.
Nowalijki, tak jak wszystkie warzywa, zawierają wiele witamin i składników odżywczych bardzo potrzebnych naszemu organizmowi.

Zwykle pierwsze warzywa, które pojawiają się wiosną, uprawiane są w warunkach szklarniowych, gdyż warunki atmosferyczne nie pozwalają jeszcze na tzw. uprawę gruntową. Rolnictwo szklarniowe samo w sobie nie wpływa negatywnie na jakość warzyw, ale wielu konsumentów obawia się, że warzywa szklarniowe hodowane są z użyciem większej ilości nawozów sztucznych. Czasem słyszymy opinie, że nowalijki nie są najlepszym i najzdrowszym wyborem.

Czy w związku z tym należy zrezygnować z jedzenia pierwszych warzyw?

Nie, ale warto przestrzegać kilku zasad, by cieszyć się nie tylko ich smakiem, ale także jakością. Zawsze warto kupować warzywa w sprawdzonych miejscach lub samodzielnie je uprawiać, np. na oknie, balkonie lub działce. Jeżeli nie znamy dokładnie pochodzenia warzyw i nie mamy pewności co do ich jakości, zachowajmy po prostu umiar. Traktujmy nowalijki jako dodatek do wiosennej diety, a nie jej podstawę. Nie zapominajmy wiosną o kiszonkach, kiełkach i dostępnych przez cały rok warzywach, takich jak: jarmuż, buraki, marchew czy rzepa. No i oczywiście wszystkie warzywa dokładnie myjemy i obieramy przed spożyciem.

Jak bezpiecznie spożywać nowalijki?

- Nowalijki traktuj jako urozmaicenie codziennej diety, a nie jej podstawę.
- Jeżeli masz możliwość, kupuj nowalijki w zaufanych miejscach lub z certyfikatem bio.
- Wybieraj warzywa nieprzerośnięte, naturalnego koloru, jędrne i świeże.
- Myj dokładnie warzywa pod bieżącą wodą.
- Spożywaj bez skórki.
- Uprawiaj warzywa samodzielnie!

Trzymając się powyższych zasad, możesz bezpiecznie cieszyć się nowalijkami.

Wiosenne sałatki – bomba witaminowa!

Dobrze wiesz, że jedzenie warzyw wpływa korzystnie na Twoje zdrowie, ale nie potrafisz przekonać się do modyfikacji diety? Dodatkowo wydaje Ci się, że przygotowanie sałatek jest czasochłonne, a dania roślinne mało sycące? Wiele osób tak sądzi, ale prawda wygląda zupełnie inaczej.
Aby zmotywować Cię do jedzenia większej ilości warzyw w diecie postawiliśmy podać trochę faktów dotyczących wartości odżywczych sałatek i tym samym udowodnić, że dobra sałatka nie tylko jest zdrowa, ale również pyszna i sycąca! Co więcej poprawia wydolność naszego organizmu, ponieważ dostarcza nam cennych składników.
I chociaż wiele osób kojarzy sałatki z posiłkami dietetycznymi i niskotłuszczowymi, to właśnie one dostarczają nam niezwykle potrzebnych witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, tj. A, D, E, K.
Zaskoczeni?
Rozłóżmy wiec sałatki na czynniki pierwsze!

WITAMINA A

To ważny składnik naszej diety, który swoje źródła ma zarówno w produktach zwierzęcych (np. retinol), jak i roślinnych (np. beta-karoten). Odpowiada za prawidłowy przebieg procesu widzenia, ma wpływ na prawidłowy stan komórek nerwowych oraz skóry i błon śluzowych, warunkuje prawidłową budowę czerwonych krwinek. Razem z witaminą C i E ma działanie przeciwutleniające, czyli zmniejsza ryzyko powstawania nowotworów. Retinol zabezpiecza nasze DNA, dzięki czemu chroni nas przed nowotworami jelita grubego, prostaty, piersi i płuc. Produkty o dużej zawartości witaminy A to: tran, masło, ser żółty, żółtko jaja, tuńczyk, marchew, szpinak, jarmuż, natka pietruszki, morele suszone, owoce i warzywa w kolorze czerwonym, pomarańczowym i żółtym.

WITAMINA D

Tylko 10% witaminy D dostarczamy z dietą, spożywając produkty odzwierzęce, takie jak: tłuste ryby (węgorz, makrela, łosoś), żółtko jaja, sery, reszta powstaje w skórze wystawionej na działanie słońca. Warto jednak pamiętać, jak bardzo jest nam potrzebny ten związek chemiczny. Jest on między innymi niezbędny do prawidłowej budowy kości i zębów, co jest niezwykle istotne w okresie menopauzy u kobiet. Wspomaga wchłanianie składników mineralnych w jelicie cienkim. Wskazuje się również, że witamina D może być czynnikiem zmniejszającym ryzyko wystąpienia depresji.

WITAMINA E

Związek ten to znany przeciwutleniacz. Chroni inne cenne składniki odżywcze (np. wit. A, kwasy tłuszczowe) przed niekorzystnymi zmianami (utlenianiem), a także chroni nas przed szkodliwymi produktami przemian metabolicznych, które mogą sprzyjać nowotworom. Pozytywnie wpływa również na składniki krwi, układ nerwowy, DNA. Poprawia pracę mięśni oraz jakość męskiego nasienia. Znajdziemy ją w następujących produktach: oleje roślinne (słonecznikowy, lniany, oliwa z oliwek), orzechy oraz pestki, pietruszka, papryka, otręby i zarodki pszenne.

WITAMINA K

Niedobory tej witaminy są rzadkie, a zawdzięczamy to bakteriom, które bytują w naszych jelitach. Musimy natomiast wiedzieć, ile dobrego zyskujemy, gdy pojawia się ona również w naszej diecie. Ten cenny składnik odpowiada głównie za krzepliwość krwi oraz prawidłowy stan kości, jednak ma również działanie przeciwnowotworowe (dba o nasze DNA). Ponadto działa przeciwzapalnie, przeciwbólowo, pomaga zwalczać bakterie i grzyby. Występuje głównie w zielonych warzywach: wszelkiego rodzaju sałatach (rukola, roszponka, jarmuż), brokule, fasolce szparagowej, szczypiorku, natkach; w olejach roślinnych, owocach, rybach i produktach mlecznych.

Przepisy na sałatki bogate w witaminy A, D, E, K – propozycja na kolorowy, wiosenny posiłek!

TUŃCZYK NA ZIELONO

Składniki:
Mix sałat, papryka czerwona,
tuńczyk w sosie własnym, ser „feta" półtłusty,
kukurydza konserwowa.
Sos: 1 łyżka soku z cytryny,
50 g gęstego jogurtu naturalnego,
30 ml oliwy z oliwek,
1 żółtko ugotowane na twardo,
1 łyżka miodu, sól, pieprz.

Wszystkie składniki umyć, pokroić i ułożyć na półmisku. Żółtko utrzeć z sokiem z cytryny, miodem, solą i pieprzem. Dodać oliwę i jogurt i dokładnie wymieszać. Zalać sałatkę sosem.
Dobra rada: Rezygnuj z ciężkich dipów majonezowych lub śmietanowych na rzecz sosów na bazie roślinnych olejów z dodatkiem ulubionych ziół (świeżych lub suszonych).

WĘDZONE I ZDROWE

Składniki:
roszponka, wędzona ryba (makrela, dorsz, łosoś, karmazyn), jaja na twardo, ogórki konserwowe lub kiszone, natka pietruszki.
Sos: olej słonecznikowy (lub lniany), 1 łyżeczka soku z cytryny, 1 łyżka musztardy miodowej, pieprz mielony.

Na roszponce układamy kawałki ryby, pokrojone jaja i ogórki. Posypujemy natką pietruszki. Składniki sosu mieszamy w zamkniętym słoiku a następnie polewamy sałatkę.

Dobra rada: Wybierając w sklepie olej roślinny zwracaj uwagę na etykietę. Dobrej jakości olej powinien być z pierwszego tłoczenia, nierafinowany; natomiast oliwa z oliwek zawsze „extra virgin". Oleje przechowuj szczelnie zamknięte i w zaciemnionym miejscu.

SZPINAK NA CHRUPIĄCO

Składniki:
szpinak świeży, pomidory suszone, 100 g pestek słonecznika i dyni, 2 ząbki czosnku wyciśniętego przez praskę, ogórek zielony.
Sos: oliwa z oliwek, ulubione zioła, sól ziołowa.

Pestki należy uprażyć na patelni bez tłuszczu, ogórka i pomidory suszone pokroić, wymieszać wszystko ze szpinakiem. Zalać sosem bezpośrednio przed spożyciem.
Dobra rada: Świetnym wyborem jest mieszanka występująca pod nazwą „sól ziołowa". Występuje w niej związek potasu i jodu, a nie jak w zwykłej soli chloru i sodu. Jak wiadomo, sód może podnosić ciśnienie krwi, potas natomiast korzystnie wpływa na układ krwionośny.

ŚRÓDZIEMNOMORSKA

Składniki:
mix sałat z rukolą, pomidorki koktajlowe, ogórek zielony, oliwki (czarne lub zielone; konserwowe), czerwona cebula, papryka czerwona, kukurydza, ser „feta" lub kulki mozzarelli.
Sos: 10 ml octu balsamicznego, 2 ząbki czosnku wyciśniętego przez praskę, 10 ml oliwy z oliwek, 1 łyżka miodu, 1 łyżka musztardy Wszystkie składniki umyć, pokroić i wymieszać w dużej misce.

Składniki sosu połączyć w słoiczku i zalać sałatkę, dokładnie wymieszać.

SAŁATKA TYPU CAPRESE Z AWOKADO

Składniki:
1 kula mozzarelli, dojrzałe awokado, garść liści bazylii lub młodego szpinaku, 2 duże pomidory, szczypiorek.
Sos: oliwa z oliwek, bazylia suszona, pieprz, sól ziołowa.

Mozzarellę, awokado i pomidory pokroić w plastry i układać naprzemiennie na płaskim talerzu. Posypać listkami bazylii i szczypiorkiem, dodać sól i pieprz, polać oliwą według uznania.

Jeśli masz pytania lub potrzebujesz pomocy, zadzwoń do nas pod bezpłatny numer telefonu.
Bezpłatna Infolinia Coloplast 800 300 300,
czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00 – 18.00

lub bezpłatnie pobierz aplikację **Coloplast® EStomia**, która będzie codziennie wspierać życie ze stomią.

GET IT ON Google Play
Download on the App Store

111/OC/EDU/BM/P/03/2024