

Doc. MUDr. Eva Valovičová, CSc.

Ako žiť s myelómom - stravovanie a imunita

Vhodné na **posilnenie imunity**

Potraviny bohaté na **selén**

<i>Potravina</i>	Množstvo	Selén/μg
Hríb obecný	100 g	184
Humre	100 g	130
Tuniak	100 g	82
Kuracia pečeň	100 g	66
Vaječné cestoviny	100 g	66
Ustrice	100 g	60
Sójové boby	100 g	60

Vhodné na **posilnenie imunity**

Potraviny bohaté na **zinok**

<i>Potravina</i>	<i>Množstvo</i>	<i>Zinok/mg</i>
Ustrice	100 g	15,4
Pečeň	100 g	6,6
Pečené kura	200 g	5,6
Šošovica	200 g	2,5
Humre	100 g	2,5
Sója	200 g	2,0
Fazuľa	200 g	1,9
Hrášok	200 g	1,9
Mlieko	250 ml	1,0
Avokádo	i stredné/173 g	0,7
Cestoviny	200 g	0,7
Zemiaky	200 g	0,6
Jogurt	100 ml	0,6

Potrebné pri **zvyšovaní imunity**

Potraviny bohaté na **vitamín C**

<i>Potravina</i>	<i>Množstvo</i>	<i>Vitamín C/mg</i>
Čierne ríbezle	100 g	160
Pomarančový džús	250 ml	130
Paprika	200 g	120
Citrónový džús	250 ml	112
Brokolica	100 g	100
Kiwi	150 g	100
Papája	170 g	100
Pomaranč	1 stredný/170 g	80
Telacia pečeň	200 g	33
Stopkatý zeler	50 g	30
Ružičkový kel	200 g	30
Skoré zemiaky	200 g	26
Patizón	200 g	22
Paradajka	1 stredná/110 g	22
Chren	50 g	15
Karfiol	200 g	12
Petržlenová vňať	20 g	9,3
Pažitka	20 g	6,4

Vhodné pri **nedostatku železa**

Potraviny bohaté na **železo**

<i>Potravina</i>	<i>Množstvo</i>	<i>Železo/mg</i>
Bravčová pečeň	200 g	30
Teľacie stehná	200 g	8,6
Kuracie rezne	200 g	6,5
Hovädzie mäso	200 g	5,8
Mak	50 g	5,4
Pór	100 g	5,2
Pažitka	20 g	1,7
Ovsené vločky	150 g	5,7
Ryža /varená/	200 g	14
Špenát	100 g	2
Vajce	1 ks	1
Celozrnný chlieb	1 plátok	0,8

Vhodné ako **antioxidant** a **posilnenie imunity**

Potraviny bohaté na **vitamín E**

<i>Potravina</i>	<i>Množstvo</i>	<i>Vitamín E /mg alfa – TE</i>
Pistácie	100 g	39
Mandle	100 g	23,9
Lieskové oriešky	100 g	23,9
Vlašské orechy	100 g	22
Bavlníkový olej	14 g	4,8
Palmový olej	14 g	2,6
Brusnice	100 g	2,5
Mango	1 stredné/207 g	2,32
Kapusta	100 g	1,65
Olivový olej	14 g	1,6
Sójový olej	14 g	1,5
Hruška	1 stredná/166 g	0,83
Jablko	1 stredné/138 g	0,81
Šalát	135 g	0,54

Vhodné pre správne **metabolické pochody**
a **po liečbe**, ktorá **znižuje horčík** v organizme

Potraviny bohaté na **horčík**

<i>Potravina</i>	<i>Množstvo</i>	<i>Horčík/mg</i>
Varená sója	200 g	148
Figy	10 ks	111
Makrela/pečená	100 g	103
Ustrice/varené	12 ks/stredných	92
Mandle	30 g/22 ks	86
Šošovica	200 g	71
Avokádo	1 stredné/173 g	71
Zemiaky	200 g	55
Hrášok	100 g	31

Minerálne vody:

Magnesia	1 L	236
Hanácka kyselka	1 L	115
Poděbradka	1 L	71
Korunná	1 L	36
Ondrášovka	1 L	22
Mattoni	1 L	18

Vhodné pre regeneráciu slizníc a ako antioxidant

Potraviny bohaté na **vitamín A**

<i>Potravina</i>	<i>Množstvo</i>	<i>Vitamín A/μg RE</i>
Pečeň z hydiny	100 g	10 776
Telacia pečeň	100 g	6 766
Mrkva	1 stredná/72 g	2 379
Špenát	100 g	1 645
Úhor	100 g	835
Marhuľa	1 stredná/100 g	490
Melón	200 g	428
Broskyňa	1 stredná/140 g	399
Syr eidam 45%	100 g	358
Slivky	200 g	330
Kôpor	10 g	104
Smotana 12%	100 ml	88
Vajce	1 ks	78
Maslo	10 g	57

Vhodné pri osteoporóze

Potraviny bohaté na **vápnik**

<i>Potravina</i>	<i>Množstvo</i>	<i>Vápnik/mg</i>
Syr tehla 54%	100 g	749
Mak	50 g	631
Sója	200 g	468
Jemný tvaroh	100 g	439
Biely jogurt	200 g	344
Figy/sušené	10 ks	269
Mlieko	200 ml	228
Fazuľa	200 g	220
Šošovica	200 g	144
Hlávkový kel	200 g	104
Smotana 12%	100 ml	98
Vajce	1 väčšie	90
Vlašské orechy	100 g	47
Kura	200 g	30
Zemiaky	200 g	18

Upravená strava pri poškodení ústnej sliznice

Potraviny pre **kašovitú** mäkkú výživu (1)

Potravina	VHODNÉ	NEVHODNÉ
Obilniny	jemné, varené	celozrnné pečivo
Múka	všetka	
Syry	väčšina	ostré, korenené, obsahujúce semená
Múčniky	ľadové mlieko, zmrzlina, želatína,	orechy, kokos
Vajce	varené	surové, praženica
Tuky	maslo, rastlinné oleje, margarín, majonéza, smotana	prepaľované tuky
Ovocie	čerstvý banán, avokádo, kompóty alebo varené jablká, marhule, broskyne, hrušky	všetko surové a sušené ovocie
Hydina	kura, morka, holub	kačica, hus, vyprázaná hydina
Mäso	dusené, pečené, varené hovädzie, teľacie, králik, pečeň, bravčové stehno	vyprázané, slané, údené
Ryby a dary mora	varené, dusené, pečené bez kosti, tuniak, losos, treska, filé, krevetky	vyprázaná ryba, sardinky
Strukoviny		všetky
Orechy	orieškové maslo	všetky

Potraviny pre **kašovitú** mäkkú výživu (2)

Potravina	VHODNÉ	NEVHODNÉ
Mliečne výrobky	všetky	
Zemiaky	varené zemiaky, zemiakové knedle,	hranolky, zemiakový šalát
Ryža, cestoviny	špagety, rezance, ryža	
Polievky	bujón, vývar	zo strukovín, z cibule
Sladkosti	čokoláda, karamel, med, cukor, v malom množstve džemy, zaváraniny	kandizované ovocie, žuvačky, marcipán
Zelenina	surový hlávkový šalát, konzervovaný alebo varený chren, karotka, cvikla, huby, petržlen, tekvica, cukina, špenát, paradajky,	všetka surová zelenina s výnimkou hlávkového šalátu, všetka konzervovaná zelenina okrem povolenej
Rôzne	kečup, želatína, agar, omáčky	olivky, chipsy,

Príklad jedálneho lístka kašovitej výživy

Jedlo	Potravina	Množstvo	Energia /kcal/
Raňajky	detské piškóty /10 ks/	80 g	300
	hruškový kompót – šúpaný so šľavou mixovaný	100 g	70
Desiata	smotanový jogurt	150 g	240
	detské piškóty /10 ks/	80 g	300
Obed	zemiaková kaša	250 g	170
	dusené kuracie prsia	150 g	130
	maslo	30 g	200
Olovrant	vanilková zmrzlina	200 ml	270
Večera	hydinová polievka	200 ml	130
	tvrdý syr /strúhaný/	50 g	170
Druhá večera	jablková dojčenská výživa	380 g	310
Tekutiny v priebehu dňa:			
	100 % pomarančový džús	500 ml	230
	čaj + 30 g cukor	500 ml	120
Spolu			2 640 kcal
1 kcal = 4, 2 kJ			= 11 088 kJ

Pozor!

Pri poškodení obličiek nepoužívať vo veľkých množstvách

Potraviny bohaté na **draslík**

<i>Potravina</i>	<i>Množstvo</i>	<i>Draslík /mg</i>
Pstruh	200 g	1 347
Sójové boby	200 g	1 346
Figy	10 ks	1 332
Avokádo	1 stredné/ 173 g	1 097
Zemiaky	200 g	844
Kuracie mäso	200 g	814
Šošovica	200 g	731
Slivky /sušené	10 ks	626
Hroziienka	100 g	560
Pomarančový džús	250 ml	490
Banán	1 stredný/ 114 g	451
Špenát	100 g	419
Mlieko	250 ml	410
Karfiol	100 g	408
Jogurt	250 ml	391
Šunka	100 g	364
Paradajka	1 stredná/ 110 g	254
Mrkva	1 stredná/ 72 g	233
Ryža	200 g	226
Otrubové vločky	150 g	184
Jablko	1 stredné/ 138	159
Pšeničné vločky	150 g	82
Vajce	1 väčšie	65
Celozrný chlieb	1 plátok	44