

KRITÉRIÁ VÝBERU A ZOSTAVY JEDÁLNEHO LÍSTKA

Nakoľko kolorektálny karcinóm postihuje na Slovensku zhruba v rovnakej miere mužov aj ženy, ako príklad uvádzam zostavený jedálny lístok na 5 dní pre:

- ženu vo veku 35 – 54 rokov vykonávajúcu stredne ťažkú prácu
- muža vo veku 35 – 59 rokov vykonávajúceho ťažkú prácu

Zostava jedálneho lístka zodpovedá zásadám správnej výživy. Služi ako vzor toho, ako by sa mali ľudia stravovať v rámci prevencie tohto ochorenia.

Okrem prepočtu energie a základných živín môžem v určitých dňoch vykonať aj prepočet vlákniny a mikronutrientov – vitamínu C, kyseliny listovej a vápnika – ako predstaviteľov prírodných chemopreventívnych látok, ako aj podiel jednotlivých mastných kyselín – satureovaných, monoénových a polyénových.

Uvedené prepočty zodpovedajú odporúčaných výživovým dávkam (OVD). Tie sú formulované pre jednotlivé skupiny obyvateľstva na základe vedeckých poznatkov o výžive. OVD tvoria predpoklad správnej výživy a plnia viaceré aspekty primárnej prevencie niektorých civilizačných ochorení, ktorých vznik je podmienený nesprávnou výživou. Súčasne platná verzia OVD sa pokladá za adekvátnu všestranným fyziologickým potrebám výživy prevažnej časti zdravých jedincov populácie SR. Zohľadňuje základné kritériá (pohlavie, vek, telesnú hmotnosť, charakter zamestnania, osobitný fyziologický stav a pod.) a kvalitu zdrojov výživy celkovo pre 29 fyziologických skupín. OVD sú číselným vyjadrením stanovených priemerných hodnôt nutričných potrieb týchto skupín, pričom treba rátať s ich variabilitou a toleranciou – pri energii a základných živinách ich priemerný rozptyl predstavuje +-5-10%, okrem bielkovín pri ktorých tvorí hranicu 40%. Pri ostatných nutričných faktoroch je to 10 až 20% rozptyl priemerných hodnôt.

Zostava jedálneho lístka zodpovedá jarno – letnej sezóne.

ZOSTAVA A VÝPOČET JEDÁLNEHO LÍSTKA

PRE ŽENU VO VEKU 35 - 54 rokov

1. deň:

- R: tvarohová nátierka s kápiou, reďkovka, viacvrnný chlieb, šípkový čaj
- D: miešané ovocie s vlašskými orechami
- Ob: polievka z hlivy ustricovej so zeleninou, ryby (treska) s olivami, zemiaky s pažitkou, zeleninová obloha, zelený čaj
- Ol: acidofilné mlieko
- V: celozrnné cestoviny s hlávkovou kapustou, čierny čaj

2. deň: (nižšie uvádzame príklad výpočtu tohto dňa)

- R: ovsené vločky s probiotickým jogurtom a ovocím
- D: rastlinné maslo, cibuľka, sójový rožok, ovocný čaj
- Ob: polievka zeleninová s cestovinou, morčacie prsia plnené brokolicou, ryža, hlávkový šalát, ríbezľový džús
- Ol: zelený čaj, cereálne sušienky
- V: šopský šalát s feta syrom, šípkový čaj

3. deň:

- R: paprika, rastlinné maslo, celozrnný chlieb, ovocný čaj
- D: jahodový jogurt
- Ob: polievka talianská s kapustou a ryžou, bravčový prírodný rezeň na hubách, tarhoňa, šalát, citrónový mušt
- Ol: ovocie - čierne ríbezle
- V: kelové karbonátky, zemiaky s cibuľkou, zeleninová obloha, zelený čaj

4. deň:

- R: sardinková nátierka, cibuľka, grahamový rožok, šípkový čaj
- D: jogurtové mlieko
- Ob: polievka fazuľová so zeleninou, tofu syr na čínsky spôsob s arašidami, ryža natural, zelený čaj
- Ol: zmes sušeného ovocia
- V: jarný zeleninový šalát so syrom, viacvrnný chlieb, čierny čaj

5. deň:

- R: hydinová šunka, maslo, paradajka, sójový rožok, šípkový čaj
- D: ovocie – čerešne
- Ob: polievka brokolicová, losos so špenátom, rez citróna, zemiaky, zeleninová obloha, jablčný mušt
- Ol: káva, BB cereálne keksy
- V: zeleninové rizoto s hubami, zelený čaj

Výpočet 2. dňa

Potraviny	g	kJ	B	T	S	Vláknina
RAŇAJKY						
ovsené vločky	30	457,2	3,94	2,06	20,43	2,17
otruby	20	261,4	3,24	0,92	12,5	2,48
nízkotučný biely jogurt	100	157	4,35	0,1	4,85	/
jahody	50	60,5	0,43	0,2	4,37	1,50
maliny	50	72	0,61	0,29	6,42	1,84
čučoriedky	50	69	0,35	0,31	5,73	2,45
med	20	252,88	0,04	/	15,66	/
DESIATA						
rastlinné maslo	15	396,6	0,01	10,5	0,03	0,01
sójový rožok	40	413,2	3,6	1,16	21,88	3,88
cibuľka	30	29,4	0,5	0,06	1,44	0,31
ovocný čaj	/	/	/	/	/	/
sirup	10	10,3	0,03	/	6	/
trstinový cukor	20	317,52	/	/	19,7	/
citrón	10	11,9	0,07	0,05	0,92	0,36
OBED						
ružičkový kel	20	20,6	0,68	0,13	1,09	0,84
mrkva	20	17,6	0,2	0,04	1,47	0,7
petržlen	20	31,2	0,52	0,09	1,94	0,8
hrášok	10	21,5	0,64	0,04	1,29	0,74
karfiol	10	8,1	0,25	0,03	0,45	0,27
zeler	20	19,8	0,27	0,06	1,47	0,68
kaleráb	20	16,2	0,39	0,03	1,07	0,54
cibuľa	10	13,8	0,14	0,03	0,89	0,26
nevaječné niťovky	10	145,3	0,98	0,12	7,52	0,28
kukuricičný škrob	5	75,3	0,02	/	4,36	/
slnecnicový olej	5	187,65	/	4,98	/	/
mor.soľ, vegeta, p. vňať	/	/	/	/	/	/
morčacie prsia	100	456	22,53	1,98	0,25	/
čerstvá brokolica	30	32,1	0,99	0,06	1,71	0,9
vajcia	20	126,4	2,48	2,17	0,19	/
olivový olej	10	374,8	/	9,94	0,02	/
pohánková múka	10	147,9	0,82	0,17	7,53	0,1
cibuľa	10	13,8	0,14	0,03	0,89	0,26
mor.soľ, č. kor., č. paprika	/	/	/	/	/	/
ryža natural	80	1171,2	5,78	1,76	61,03	2,3
olivový olej	5	187,4	/	4,97	/	/
cibuľa	10	13,8	0,14	0,03	0,89	0,26
hlávkový šalát	80	26,4	1,03	0,2	2,01	1,9
citrón	10	11,9	0,07	0,05	0,92	0,36
trstinový cukor	10	158,76	/	/	9,85	/
ríbezľový džús	300	462,3	/	/	27,6	/

Výpočet 2. dňa

Potraviny	g	kJ	B	T	S	Vláknina
OLOVRANT						
cereálne sušienky	50	1028	2,09	12,01	32,3	0,04
med	20	252,88	0,04	/	15,66	/
citrón	10	11,9	0,07	0,05	0,92	0,36
zelený čaj	/	/	/	/	/	/
VEČERA						
paradajky	100	65	0,96	0,23	4,07	1,64
papriky	100	77	1,13	0,39	4,59	1,97
šalátové uhorky	100	43	0,82	0,18	2,28	0,93
feta syr	40	443,2	5,69	8,47	1,64	/
cibuľa	30	41,4	0,42	0,08	2,67	0,77
olivový olej	10	374,8	/	9,94	0,02	/
citrón	10	11,9	0,07	0,05	0,92	0,36
soľ, tzatziky, bazalka	/	/	/	/	/	/
trstinový cukor	10	158,76	/	/	9,85	/
cesnak	5	25,2	0,31	0,01	1,25	0,08
šípkový čaj	/	/	/	/	/	/
sirup	10	10,3	0,03	/	6	/
trstinový cukor	20	317,52	/	/	19,7	/
citrón	10	11,9	0,07	0,05	0,92	/
SPOLU		9121,47	66,94	74,02	357,16	32,34

Vyhodnotenie

2. deň	OVD	rozptyl OVD	Výsledok
ENERGIA (kJ)	10 000	9 000 – 11 000	9121,47
BIEKOVINY	55 g	44 – 66 g	66,94 g
TUKY	70 g	63 – 77 g	74,02 g
SACHARIDY	385 g	346,5 – 423,5 g	357,16 g
VLÁKNINA	24 g		32,34 g

ZOSTAVA A VÝPOČET JEDÁLNEHO LÍSTKA

PRE MUŽA VO VEKU 35 - 59 ROKOV

1. deň:

- R: rybacia nátierka, viacvrnný chlieb, šípkový čaj
- D: cibuľka, rastlinné maslo, sójový rožok
- Ob: polievka karfiolová, plnená paprika v paradajkovej omáčke, zemiaky s vňaťou, zelený čaj
- Ol: sušené figy s para orechami
- V: strapačky s kyslou kapustou, čierny čaj

2. deň:

- R: syrová nátierka, red'kovka, slnečnicový chlieb, ovocný čaj
- D: probiotický jogurt
- Ob: polievka zemiaková s hubami a zeleninou, pečené kuracie stehno, ryža, zeleninová obloha, šípkový čaj + jablkový džús
- Ol: brusnice posypané cukrom
- V: lečo s vajcom a údeninou, 2ks grahamové rožky, zelený čaj

3. deň:

- R: praženica, otrubný chlieb, šípkový čaj
- D: pomaranč
- Ob: polievka zeleninový boršč, sójový guláš, celozrnné cestoviny, šalát, zelený čaj + citrónový mušt
- Ol: zakysanka, grahamová zemiľa
- V: granadír, uhorkový šalát, čierny čaj

4. deň:

- R: paradajka, rastlinné maslo, 2 ks grahamové pečivo, ovocný čaj
- D: šľahaný tvaroh s pažitkou, celozrnný chlieb, zelený čaj
- Ob: polievka šošovicová so zeleninou, pečený pstruh na masle, zemiaky, zeleninová obloha + ananásový nápoj
- Ol: ovocná zmrzlina s kúskami čerstvého ovocia
- V: bryndzové pirohy s kyslou smotanou, čierny čaj

5. deň:

- R: plátky syra, maslo, slnečnicový chlieb, šípkový čaj
- D: miešané ovocie
- Ob: polievka pórková s chlebovými kockami, kuracie ražniči, ryža, šalát, ovocný čaj + broskyňový džús
- Ol: kefír, grahamové pečivo
- V: brokolica po orientálsky, zemiaky s maslom a pažitkou, zelený čaj