Úvod k jídelníčku

Úvod k jídelníčku

Tento týdenní jídelníček je sestavený tak, aby byl šetrný k trávicímu systému a pomohl zklidnit podrážděné střevo. Vychází z principů stravy, která je často dobře tolerována u lidí s citlivým trávením nebo například u osob se Syndromem dráždivého tračníku (IBS).

Jídelníček obsahuje převážně jednoduchá, přirozená a minimálně zpracovaná jídla, která jsou lehce stravitelná a méně zatěžují trávicí trakt. Zaměřuje se na potraviny, které mohou pomoci podpořit střevní mikrobiom, snížit zánět a zároveň dodat tělu potřebné živiny.

Součástí jídelníčku jsou především:

- kvalitní zdroje bílkovin
- přirozené bezlepkové přílohy
- šetrně upravená zelenina
- zdravé tuky

Jídla jsou rozdělená do menších porcí během dne, protože pravidelné a menší množství jídla bývá při citlivém trávení často lépe tolerováno než velké porce najednou.
Je důležité mít na paměti, že tolerance potravin je velmi individuální. Pokud vám některá potravina v jídelníčku nevyhovuje, je vždy možné ji nahradit jinou podobnou variantou.
Tento jídelníček může sloužit jako inspirace pro období, kdy je potřeba trávicí systém zklidnit a dopřát střevům odlehčenější režim.

Důležité upozornění k některým potravinám:

Při citlivém trávení nebo při syndromu dráždivého tračníku je důležité myslet na to, že tolerance některých potravin je velmi individuální. Některé potraviny, které jsou obecně považovány za zdravé, mohou u citlivějších osob ve větším množství způsobovat nadýmání nebo jiné trávicí potíže.
Proto je vhodné sledovat reakce vlastního těla a případně upravit množství těchto potravin:

- **Avokádo –** je velmi výživné, ale ve větším množství může být pro některé osoby hůře stravitelné. Doporučuje se spíše menší porce.
- **Semínka (chia, lněná apod.) –** obsahují vlákninu a zdravé tuky, ale u citlivého trávení je vhodné začínat s menším množstvím.
- **Ořechy –** jsou zdrojem kvalitních tuků, ale větší porce mohou být pro některé osoby hůře stravitelné.
- **Rostlinné jogurty –** některé výrobky mohou obsahovat přidanou vlákninu (např. inulin) nebo další složky, které nemusí každému vyhovovat. Je proto vhodné vybírat co nejjednodušší varianty bez zbytečných přísad.
- **Vláknina obecně –** i když je pro zdraví střev důležitá, při podrážděném trávení může být někdy vhodnější její příjem navyšovat postupně.

Pokud některá potravina v jídelníčku způsobuje nepříjemné zažívací obtíže, je vhodné ji na určitou dobu omezit nebo nahradit jinou alternativou :-)

Jídelníček na jeden týden

Pondělí
- **Snídaně:** Rýžová kaše, kapka kokosového oleje, lesní borůvky + chia semínka
- **Svačina:** Doma dělaná jablečná přesnídávka se skořicí + makadamové ořechy
- **Oběd:** Krůtí prsa pečená na olivovém oleji s pohankou a dušenou cuketou
- **Svačina:** Rýžové chlebíčky s avokádem + hrst borůvek
- **Večeře:** Hovězí vývar s masem, rýžovými nudlemi a mrkví

Úterý
- **Snídaně:** Bezlepková Bio ovesná kaše s kokosovým mlékem, maliny + lněné semínko
- **Svačina:** Sardinky ve vlastní šťávě s rýžovým/ pohankovým chlebíčkem
- **Oběd:** Z jednoho plechu pečené kuřecí/ krůtí stehno s pečenou mrkví, cuketou a dýní na olivovém oleji
- **Svačina:** Kokosový jogurt (bez cukru) + pár borůvek
- **Večeře:** Dýňová polévka s mrkví a dýňovými semínky

Středa
- **Snídaně:** Chia pudink s kokosovým mlékem a lesními borůvky
- **Svačina:** Dýňová polévka s mrkví a dýňovými semínky
- **Oběd:** Grilovaný losos s lehce opečenými batáty a dušený špenát
- **Svačina:** Rýžová kaše, kapka kokosového oleje, kiwi a pár makadamových ořechů
- **Večeře:** Pečené krůtí špízy s vařeným bramborem a lehce pečenou cuketou s olivovým olejem

Čtvrtek
- **Snídaně:** Pohanková kaše, kapka kokosového oleje + maliny a kiwi
- **Svačina:** Smoothie s borůvkami, chia semínka, ovesné bezlepkové vločky BIO + skořice a kokosové mléko
- **Oběd:** Krůtí steak na bylinkách, quinoa a dušená mrkev zakápnutá olivovým olejem
- **Svačina:** Sardinky ve vlastní šťávě s rýžovým chlebíčkem a avokádem
- **Večeře:** Hovězí vývar s masem, rýží a mrkví

Pátek
- **Snídaně:** Jáhlová kaše, kapka kokosového oleje + jahody a lesní borůvky + chia semínka a skořice
- **Svačina:** Hovězí vývar s masem, rýží a mrkví
- **Oběd:** Pečený pstruh s vařeným bramborem a pečenou mrkví
- **Svačina:** Salát z pečené dýně, cukety a quinoi s olivovým olejem a dýňovým semínkem
- **Večeře:** Krémová cuketová polévka s bramborem

Sobota
- **Snídaně:** Rýžová kaše se skořicí chia semínky, lesními borůvkami a kapka kokosového oleje
- **Svačina:** Kokosový jogurt (bez cukru) + maliny a pár makadamových ořechů
- **Oběd:** Treska na olivovém oleji, vařený brambor a dušený špenát a cuketa
- **Svačina:** Tapiokový pudink s kokosovým mlékem, borůvkami a kokosovými lupínky
- **Večeře:** Hovězí vývar s masem, zeleninou a rýžovou těstovinou

Neděle
- **Snídaně:** Bezlepková Bio ovesná kaše s kokosovým mlékem, lesní borůvky + lněné semínko a skořice
- **Svačina:** Avokádo s rýžovým chlebíčkem a pár vlašských ořechů
- **Oběd:** Pohankový salát s pečenou dýní a cuketou s krůtím masem, olivový olej a dýňová semínka
- **Svačina:** Doma dělaná jablečná přesnídávka se skořicí a jahody + makadamové ořechy
- **Večeře:** Dýňová polévka s mrkví, batáty a kokosovým mlékem

Jídelníček dodatek

Základní ingredience:

Oleje/ tuky:
Snažit se používat výhradně:
- **Olivový olej**
- **Dýňový olej**
- **Lněný olej**
- **Kokosový olej**

A dle tolerance :
- **GHÍ**
- **Bezlaktózové máslo**

Koření: Základ je **SŮL** a ideálně protizánětlivé koření jako je:
- **Kurkuma**
- **Zázvor**
- **Skořice**
- **Bazalka**
- **Rozmarýn**
- **Oregano**
- **Tymián**

Rostlinná mléka/ dle tolerance: Dávat si pozor na složení, aby neobsahovali příliš stabilizátorů a nežádoucích látek. Když kokosové, tak nejlépe v plechovce nebo takové, které je složením co nejpřijatelnější. U kokosového v plechovce stačí jedna, max dvě lžíce a naředit případně vodou a člověk tím ušetří i nějaký ten peníz a upozorňuji, aby u mléka v plechovce byla maximálně Guma Guar ve složení.
Když tak mohu poslat tipy na mléka.

Slazení:
Pokud je potřeba jídlo nebo nápoj lehce osladit, je vhodné volit sladidla, která bývají při citlivém trávení lépe tolerována. Vždy je však vhodné používat sladidla spíše v menším množství.
Mezi vhodnější varianty patří například:
- **stévie**
- **rýžový sirup**
- **monk fruit (mnišské ovoce)**

Je dobré vybírat co nejjednodušší produkty bez přidaných cukerných alkoholů (např. sorbitol nebo erythritol), které mohou u citlivějších osob způsobovat nadýmání nebo trávicí potíže.

Přílohy / alternativa k přílohám
Pokud není chuť na uvedenou přílohu v jídelníčku nebo ji zrovna nemáte k dispozici, je možné ji bez problémů nahradit jinou podobnou variantou. Důležité je vybírat přirozeně bezlepkové a dobře stravitelné přílohy, které jsou obvykle při citlivém trávení lépe tolerovány.
Mezi vhodné alternativy mohou patřit například:
- **brambory (ideálně vařené ve slupce)**
- **čirok**
- **slzovka**
- **jáhly**
- **amarant**

Při citlivém trávení je vhodné sledovat individuální toleranci jednotlivých potravin a případně množství upravit podle toho, jak na ně tělo reaguje.

Jídelníček dodatek

Bílkoviny:
Pokud by bylo potřeba navýšit příjem bílkovin, lze do smoothie, vývarů nebo jogurtu přidat například 100% hydrolyzovaný hovězí kolagen. Kolagen obsahuje přibližně 90–95 g bílkovin na 100 g a je velmi dobře stravitelný. Je bohatý na aminokyseliny glycin a prolin, které jsou důležité pro pojivové tkáně a mohou podpořit regeneraci střevní sliznice. Kolagen však není plnohodnotná bílkovina, proto by měl sloužit spíše jako doplněk ke stravě, nikoli jako hlavní zdroj bílkovin :-)

Velikost porcí:
Velikost porcí je individuální a měla by odpovídat potřebám a pocitu sytosti každého člověka. Při citlivém trávení nebo u lidí se syndromem dráždivého tračníku je však často vhodnější volit menší porce jídla rozdělené do více jídel během dne. Menší a pravidelnější jídla bývají pro trávicí systém šetrnější a mohou pomoci snížit nadýmání, tlak v břiše nebo křeče. Naopak velmi velké porce mohou střevo zatěžovat a u citlivějších jedinců zhoršovat zažívací obtíže. Důležité je také jíst v klidu, pomalu a dobře kousat, což může trávení výrazně usnadnit :-)

Bylinné čaje:
Při podrážděném trávení nebo u syndromu dráždivého tračníku mohou být velmi užitečné také některé bylinné čaje. Pomáhají zklidnit trávicí trakt, snížit nadýmání a podpořit celkové uvolnění organismu.
Mezi dobře tolerované patří například:

- **heřmánkový čaj (obvykle v menším množství)**
- **mátový čaj**
- **zázvorový čaj**
- **fenyklový čaj**
- **meduňkový čaj**

Většinou se doporučuje 1–3 šálky denně podle individuální tolerance.

Podpora střevního zdraví:
Strava je jedním z nejdůležitějších faktorů, které mohou ovlivnit stav trávicího systému. Při podrážděném trávení nebo u osob se Syndromem dráždivého tračníku může vhodně zvolený jídelníček pomoci střevo postupně zklidnit a snížit trávicí obtíže.

Kromě úpravy stravy může být v některých případech přínosná také další podpora střevního prostředí, například:

- **kvalitní Probiotika, která mohou podpořit rovnováhu střevního mikrobiomu**
- **vhodně zvolená Prebiotická vláknina, která slouží jako potrava pro prospěšné střevní bakterie**
- **některé doplňky stravy, které mohou podporovat zdraví střevní sliznice**

Je však důležité mít na paměti, že tolerance jednotlivých doplňků je velmi individuální, a proto je vhodné jejich užívání případně konzultovat s odborníkem a postupovat vždy postupně :-)