

- hotová jídla, polotovary
- uzeniny (maximálně 2x týdně 2 plátky velmi libové výběrové šunky)
- výrazněji solené pečivo (sůl na povrchu odstraníme)
- minerální vody s obsahem sodíku nad 200 mg/l

U nemocných se silně zvýšeným tlakem se jen dietními a režimovými opatřeními obvykle tlak nedaří normalizovat, je proto nutné užívat léky. Jejich pravidelné užívání ve správné dávce je životně důležité!

Osteoporóza

Osteoporóza je onemocnění kostí, při kterém se snižuje množství vápníku v kostech, zvyšuje se křehkost kostí a snadno dochází ke zlomeninám. Osteoporóza postihuje asi každou třetí ženu a každého pátého muže nad 50 let. Riziko osteoporózy úzce souvisí se životním stylem.

Prevence osteoporózy

- nekuřáctví
- pravidelná pohybová aktivita, alespoň mírná, ideálně se zátěží kostí (např. časté plavání riziko osteoporózy zvyšuje, protože kosti se nezatěžují – voda nadlehčuje)
- dostatečný příjem vápníku (ořechy a semena, mléčné výrobky, sardinky, sója, brokolice)
- dostatečný příjem vitamínu D (nevyhýbání se slunci, konzumace ryb, mléka, jater, žloutku)
- udržování tělesné hmotnosti v normě (riziková je podváha, nikoli nadváha)
- omezené pití kávy a Coly (podporují uvolňování vápníku z kostí)
- střídme pití alkoholu
- u žen je důležité pravidelně sledovat úbytek kostní hmoty po menopauze a případně nasadit včas hormonální léčbu (v prvních 5 letech může dojít k úbytku až 20 % kostní hmoty!)
- měření hustoty kostní hmoty je velmi důležité u osob se zvýšeným rizikem – u diabetiků, revmatiků, u zvýšené funkce štítné žlázy, při léčbě kortikoidy, léčbě epilepsie, u nemoci ledvin, při Crohnově chorobě, ulcerózní kolitidě, po resekci části žaludku, u žen s poruchami menstruačního cyklu a u mužů s nízkou hladinou testosteronu.

Jídelníček při prevenci osteoporózy

Abychom zabránili nadměrnému úbytku kostní hmoty, je potřeba denně přijímat hlavně dostatek vápníku, hořčíku, vitamínu D, vitamín C, vitamín K. *Jako zdroj vápníku je potřeba mít denně alespoň 2 porce mléka a mléčných výrobků nebo 2 porce ořechů a semínek, případně po jedné porci z obou skupin.* Tavené sýry nejsou dobrým zdrojem vápníku, naopak podporují jeho ztráty. Ztrátu vápníku podporuje také káva, Cola a nadměrný příjem živočišných bílkovin. Vstřebávání vápníku zhoršuje kyselina šťavelová v potravinách – např. v rebarboře, červené řepě, špenátu. *Pro dostatek vitamínu D je potřeba nevyhýbat se příliš slunění* (stačí běž

GRILOVANÝ KARBANÁTEK Z KRŮTÍHO MASA S ČERSTVÝM ZÁZVOREM

Vhodné při: diabetu, snižování nadváhy a hladiny cholesterolu, při srdečně-cévních chorobách a jejich prevenci



Suroviny (1 porce):

120 g mletého krůtího masa (stehno vrchní)
 1 PL hub šítake nebo Jidášova ucha
 1 stroužek česneku, nakrájený na tenké plátky
 1 ČL olivového oleje
 1 ČL tmavého sezamového oleje
 1 ČL hrubě strouhaného zázvoru
 1 PL nadrobno krájené jarní cibulky
 tymián (lépe čerstvý, jemně nasekaný)
 pár kapek sójové omáčky
 1 ČL dijonské hořčice
 1 ČL tabaska
 špetka soli
 špetka pepře



Postup přípravy:

Houby omyjeme a osušíme, odstraníme třeně a nakrájíme na jemné proužky. Ve velké pánvi s olejem osmahneme česnek dozlatova, přidáme zázvor a jarní cibulku, smažíme do změknutí.

Směs odložíme do misky a na stejné pánvi osmahneme houby (v jedné vrstvě) se solí a pepřem, až houby zkaramelizují.

V míse smícháme důkladně mleté maso, houby a směs česneku, cibulky a zázvoru.

Přidáme tymián, sójovou omáčku, sezamový olej, hořčici.

Vytvarujeme několik menších karbanátků, lehce potřeme olejem.

Grilujeme v troubě nebo na zahradním grilu cca 7 minut (podle velikosti karbanátků) na silném žáru, poté otočíme a ještě dalších cca 7 minut grilujeme.



Vhodné přílohy: tmavé pečivo, nejlépe nasucho opečené (a doplníme zeleninou jako hamburger), bramborová kaše



Nutriční hodnoty (1 porce):

samotný karbanátek (1 porce) – 1 163,9 kJ; 3 g sacharidů; 26,6 g bílkovin; 16,1 g tuků;