



ONKOLOŠKI  
INŠTITUT  
LJUBLJANA

INSTITUTE  
OF ONCOLOGY  
LJUBLJANA

# PREHRANA ZA BOLNIKE S TEŽAVAMI PRI POŽIRANJU - DISFAGIJO



## PREHRANA ZA BOLNIKE S TEŽAVAMI PRI POŽIRANJU - DISFAGIJO

### Pripravili:

Eva Peklaj, univ. dipl. živ. tehn.

Brigita Avramovič Brumen, univ. dipl. živ. tehn.

**Strokovna recenzija:** Denis Mlakar Mastnak, dipl. m. s., spec. klinične dietetike

**Lektoriranje:** Žan storitve s.p.

**Oblikovanje:** Barbara Bogataj Kokalj, Studio Aleja d.o.o.

**Ilustracije:** Katja Mulej

**Tisk:** Grafika GRACER d.o.o., Celje

**Naklada:** 500 kom

**Izdal:** Onkološki inštitut Ljubljana, www.onko-i.si

Ljubljana 2017

DIET/2017/1

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

616.32-008.1:613.2

641.56(083.12)

PEKLAJ, Eva

Prehrana za bolnike s težavami pri požiranju - disfagijo /  
[pripravili Eva Peklaj, Brigita Avramovič Brumen ; ilustracije Katja  
Mulej]. - Ljubljana : Onkološki inštitut, 2017

ISBN 978-961-7029-04-8

1. Gl. stv. nasl. 2. Avramovič Brumen, Brigita

292187392

## KAZALO

|   |           |
|---|-----------|
| <b>UVOD .....</b>   | <b>5</b>  |
| Kaj je disfagija? .....   | 5         |
| Kako prilagoditi prehrano, ko se pojavi disfagija? .....            | 6         |
| Običajna hrana .....  | 6         |
| Mehka hrana .....   | 6         |
| Drobno narezana in vlažna hrana .....                               | 9         |
| Gladko pasirana hrana (pireji) .....                                | 12        |
| Tekoča hrana .....  | 15        |
| <b>Kako pasirati oziroma utekočiniti posamezna živila? ..</b>       | <b>18</b> |
| Kako energijsko in hranilno obogatiti obroke? .....                 | 19        |
| Kako ukrepati ob težavah s hranjenjem? .....                        | 20        |
| Pomanjkanje slin in gosta slina .....                               | 21        |
| Spremenjen okus .....   | 22        |
| Kaj so prehranski dodatki in kdaj vam lahko koristijo? ..           | 23        |
| Kaj je hranjenje po sondi in kdaj je potrebno? .....                | 24        |
| <b>Praktični recepti za pripravo jedi prilagojene gostote .....</b> | <b>25</b> |
| <b>JUHE .....</b>   | <b>25</b> |
| Špinačna juha z beljakovimi žličniki .....                          | 25        |
| Juha iz leče .....  | 25        |
| Fižolova juha .....   | 26        |
| Sirova juha .....   | 26        |
| Kremna špinačna juha .....  | 26        |
| Grahova juha .....  | 26        |
| Prežganka .....   | 27        |
| Ribja juha .....  | 27        |
| Mlečna grahova juha .....   | 27        |
| <b>GLAVNE JEDI.....</b>   | <b>28</b> |
| Kremna bučkina juha s sirovim narastkom .....                       | 28        |
| Polenovka z brokolijem in krompirjem .....                          | 28        |
| Piščanec po kmečko .....  | 28        |
| Grahove pleskavice .....  | 29        |
| Goveja mesna omaka .....  | 29        |
| Krompirjeva jajčna jed .....  | 30        |

|   |           |
|---|-----------|
| Ribja rižota.....                               | 30        |
| Frika.....                                      | 30        |
| <b>PRILOGE .....</b>                            | <b>31</b> |
| Pire krompir .....                              | 31        |
| Lečin pire .....                                | 31        |
| Grahov pire.....                                | 31        |
| Polenta s skuto .....                           | 31        |
| Matevž.....                                     | 32        |
| Ajdova polenta s sirom.....                     | 32        |
| Špinačni sufle.....                             | 32        |
| Skutni štruklji .....                           | 33        |
| Žličniki iz kuskusa.....                        | 33        |
| <b>OMAKE .....</b>                              | <b>34</b> |
| Sirova omaka .....                              | 34        |
| Tunina omaka .....                              | 34        |
| Kumare v prikuhi (tople kumare).....            | 34        |
| Kostanjeva omaka.....                           | 35        |
| Leča z jogurtom.....                            | 35        |
| Kumare z jogurtom.....                          | 35        |
| <b>SLADICE .....</b>                            | <b>36</b> |
| Jogurtova strjenka.....                         | 36        |
| Skutina strjenka .....                          | 36        |
| Snežene kepe .....                              | 36        |
| Sladki kuskus .....                             | 37        |
| Tiramisu s skuto.....                           | 37        |
| Prosena kaša z jabolki .....                    | 38        |
| Čokoladna krema s pudingom .....                | 38        |
| Mlečna kaša s suhimi slivami.....               | 38        |
| Panna cotta .....                               | 39        |
| Čokoladni sladoled .....                        | 39        |
| <b>NAPITKI.....</b>                             | <b>40</b> |
| Bananino mleko.....                             | 40        |
| Ledena kava.....                                | 40        |
| Ledeni bananin napitek.....                     | 40        |
| Beljakovinski mlečni napitek.....               | 40        |
| <b>JEDILNIK (primer obroka za 1 osebo).....</b> | <b>41</b> |

## UVOD

Težave s požiranjem so resen problem, ki lahko vodi v življenjsko ogrožajočo podhranjenost. Če se omenjene težave pojavijo, vam priporočamo, da na to opozorite vašega zdravnika, ki vam bo lahko predpisal ustrezno prehransko podporo (prehranski dodatek, svetovanje pri dietetiku ipd.).

Kljub morebitnim težavam pri požiranju je pomembno, da s prehrano zagotovite zadosten vnos hranil in s tem vzdržujete svojo telesno težo.

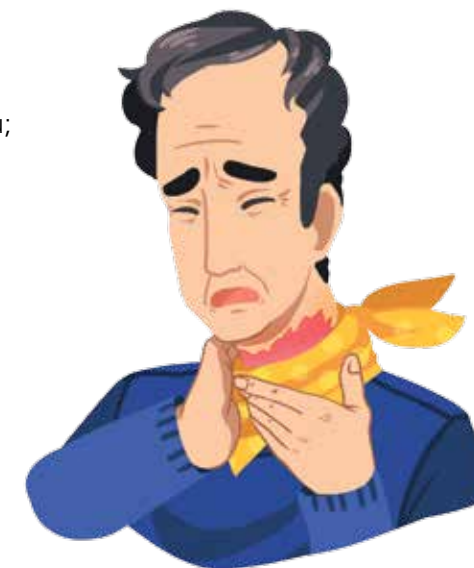
## Kaj je disfagija?

Težave s požiranjem slin, tekočine ali hrane strokovno imenujemo disfagija. Takšno požiranje je pogosto pri bolnikih z rakom glave in vratu boleče, težave pa se lahko razvijejo tudi pri drugih vrstah raka.

Disfagija se lahko pojavi v kateri koli fazi požiranja (žvečenje, premikanje ustnic in jezika).

## Kaj lahko povzroči disfagijo med onkološkim zdravljenjem?

- tumor v področju glave ali vratu ovira požiranje;
- operacija zaradi raka glave in vratu;
- vnetje sluznice (mukozitis);
- pomanjkanje slin;
- oteklina;
- slabi zobje;
- spremenjen okus;
- slab apetit.



### Kako lahko preprečite zaletavanje hrane?

Zaradi disfagije lahko hrana ali tekočina namesto v požiralnik zaideta v sapnik in nato v dihala. To lahko vodi v zaporo dihalnih poti, okužbo pljuč in ogroža življenje. Če se vam hrana in tekočina zaletavata, je pomembno, da hrano in tekočino uživata sede, hrano uživata počasi in jo dobro prežvečite.

### Kako prilagoditi prehrano, ko se pojavi disfagija?

Ko se pojavijo težave pri požiranju, ukrepate tako, da prilagodite gostoto hrane. Najprej začnite z uživanjem mehke, sočne hrane. Če vam takšna gostota hrane še vedno povzroča težave s požiranjem, lahko preidete na drobno narezano in sočno hrano, nato na pasirano hrano in na koncu na tekočo. Kljub spremenjeni gostoti hrane je treba poskrbeti za zadosten vnos energije in hranil. Svetujemo vam, da čez dan zaužijete več manjših obrokov, ki naj vsebujejo hranila iz vseh skupin živil (ogljikovi hidrati, beljakovine in maščobe). Priporočamo vam, da si za uživanje hrane vzamete ustrezen čas in hrano uživata počasi.

### Običajna hrana

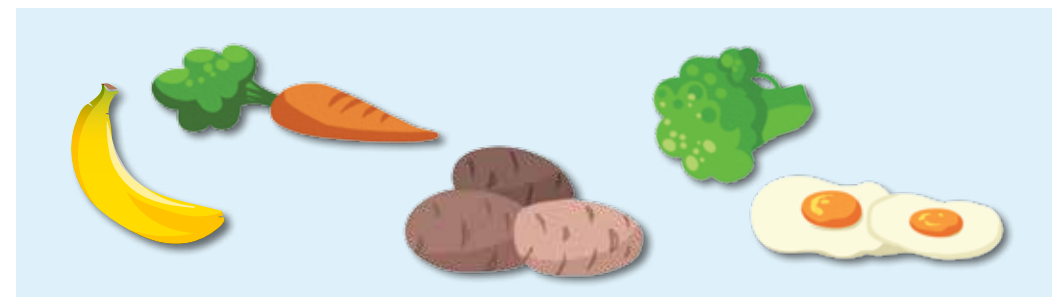
Če nimata težav s požiranjem, prilagoditve v vsakodnevni prehrani niso potrebne in lahko uživata hrano vseh gostot – trdo, hrustljivo ali pa tisto, ki je naravno mehka.

### Mehka hrana

Ko vam trda, suha hrana povzroča boleče žvečenje in požiranje, vam priporočamo uživanje mehke hrane.

Hrana je lahko naravno mehka (npr. zrela banana) ali pa postane mehka s kuhanjem. Pri mehki hrani je potrebnega manj žvečenja in manj rezanja. Hrano lahko narežete na majhne koščke ali jo pretlačite z vilicami.

Z dodatkom omak in polivk lahko povečate sočnost hrane, tako boste lažje pogoltnili. Koščki hrane naj ne bodo večji od 1,5 x 1,5 cm.



Primeri ustreznih in neustreznih živil ter jedi pri pripravi mehke hrane

| Skupina živil               | Primerne jedi   | Neustrezne jedi   |
|-----------------------------|---|---|
| Meso, piščanec, ribe, jajca | <ul style="list-style-type: none"><li>Mleto meso (npr. omaka bolognese),</li><li>enolončnice in obare z mesom ali ribami – živila so narezana na majhne koščke,</li><li>ribe, ki so sočne in jih z lahkoto razdelimo na manjše koščke z vilicami,</li><li>jajca (vsa, razen pečenih).</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>Trdo ali suho meso,</li><li>suha riba, riba s kostmi, ocvrta riba,</li><li>pečena jajca.</li></ul>                          |
| Mesni nadomestki            | <ul style="list-style-type: none"><li>Dobro kuhane stročnice z mehko lupino,</li><li>mehak tofu.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>Trde in vlaknaste stročnice (stročnice v zrnju, stročji fižol).</li></ul>   |
| Zelenjava                   | <ul style="list-style-type: none"><li>Dobro kuhana zelenjava brez trših vlaken, ki jo serviramo v majhnih koščkih, ali pa je dovolj mehka, da jo lahko pretlačimo z vilicami,</li><li>mehka zelenjava iz konzerve.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>Trda in vlaknasta zelenjava (sladka koruza),</li><li>vsa sveža zelenjava in solate (tudi sesekljane in narezane).</li></ul> |
| Juhe                        | <ul style="list-style-type: none"><li>Vse juhe</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>Juhe z velikimi kosi zelenjave in mesa.</li></ul>   |
| Kosmiči                     | <ul style="list-style-type: none"><li>Dovolj navlaženi kosmiči</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>Suhi kosmiči,</li><li>kosmiči z oreščki in suhim sadjem.</li></ul>  |

| Skupina živil           | Primerne jedi  | Neustrezne jedi  |
|-------------------------|--|--|
| Žitarice, krompir       | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mehki sendviči z namazi ali jajci,</li> <li>dobro kuhan riž,</li> <li>mehke testenine in rezanci,</li> <li>kuskus,</li> <li>kuhan krompir ali pire krompir.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Suh in hrustljav kruh,</li> <li>prepečenec,</li> <li>suhi sendviči,</li> <li>kruh s semeni ali suhim sadjem,</li> <li>toast, krekerji, pica, grisini, hrski,</li> <li>pečen krompir, pomfri, čips.</li> </ul> |
| Sadje                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Kuhano ali vloženo sadje (majhni koščki),</li> <li>mehko in olupljeno sveže sadje (brez semen),</li> <li>jagodičevje z majhnimi semeni (maline, robide),</li> <li>pasirano sadje,</li> <li>sadni sokovi.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Suho sadje, sadne lupine,</li> <li>vlaknasto sadje (ananas).</li> </ul>   |
| Mleko in mlečni izdelki | <ul style="list-style-type: none"> <li>Mleko,</li> <li>jogurt,</li> <li>kefir,</li> <li>kislo mleko,</li> <li>skuta,</li> <li>mehki siri,</li> <li>smetana,</li> <li>kreme, musi (moussi), sladoled.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Jogurt s semeni, oreščki,</li> <li>trdi siri.</li> </ul>  |
| Maščobe                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Olje,</li> <li>maslo,</li> <li>margarina.</li> </ul>  |  |
| Sladice                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>Sladoled,</li> <li>mehke torte,</li> <li>pudingi,</li> <li>strnjenske,</li> <li>mehki, vlažni piškoti.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>Suhe torte in piškoti,</li> <li>sladice in piškoti z oreščki, semeni, kokosom, ananasom,</li> <li>lepljive sladice.</li> </ul>  |

## Drobno narezana in vlažna hrana

Ko ne morete več uživati hrane normalne gostote, vam priporočamo uživanje hrane, ki vključuje mehka in vlažna živila v obliki zelo drobnih kroglic, ki zahtevajo malo žvečenja. Hrano najprej pretlačite z vilicami. Koščki hrane naj ne bodo večji od 0,5 x 0,5 cm. Hrana je tako mehka in drobna, da za njeno žvečenje ne boste potrebovali zob, lahko jo boste zdrobili že z jezikom. Po potrebi lahko hrano dodatno navlažite.



Primeri ustreznih in neustreznih živil ter jedi pri pripravi narezane in mehke hrane

| Skupina živil   | Primerne jedi  | Neustrezne jedi   |
|---|--|---|
| Meso, piščanec, ribe, jajca (to so z beljakovinami bogata živila, ki jih telo uporabi za rast in obnovo celic). | <ul style="list-style-type: none"> <li>Grobo mleto meso v omaki (pred mletjem odstranimo kožo, hrustanec in kosti),</li> <li>grobo mleto riba brez kosti, v omaki,</li> <li>enolončnice, obare in ribje čorbe – grobo mleto živila,</li> <li>mehko kuhana ali umešana jajca,</li> <li>omleta, narezana na majhne koščke,</li> <li>meso, ribe in jajca serviramo z omako ali polivko, da olajšamo požiranje.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Trdo ali suho meso,</li> <li>meso, narezano na velike koščke,</li> <li>suha riba, riba s kostmi, ocvrta riba,</li> <li>enolončnice, obare in ribje čorbe z velikimi, trdimi in vlaknastimi kosi mesa in zelenjave,</li> <li>trdo kuhana jajca ali zapečena jajca.</li> </ul> |

| Skupina živil  | Primerne jedi  | Neustrezne jedi   |
|--|--|---|
| Nadomestki mesa  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobro kuhane stročnice z mehko lupino, lahko pasirane,</li> <li>• mehak tofu, narezan na majhne koščke ali zdrobljen.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trde stročnice,</li> <li>• veliki koščki tofuja.</li> </ul>  |
| Zelenjava  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehka, dobro kuhana, ki jo lahko pretlačimo z vilicami,</li> <li>• serviramo jo v majhnih koščkih (0,5 cm), nasekljano ali pretlačeno.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trda in vlaknasta zelenjava (sladka koruza, grah, zelje, brstični ohrovt, šparglji (beluši) – vso to zelenjavo je treba žvečiti),</li> <li>• vsa sveža zelenjava in solate (tudi sesekljane in narezane).</li> </ul>       |
| Juhe   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vse juhe, katerih delci niso večji od 0,5 cm.</li> <li>• lahko vsebujejo mehko meso ter zelenjavo in manjše testenine ali kašo.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juhe z velikimi kosi zelenjave, mesa.</li> </ul>   |
| Kosmiči  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuhani kosmiči, ki so mehki in imajo manjše grudice (prosena kaša, zdrob, mlečni riž, čokolino),</li> <li>• namočeni koruzni kosmiči (cornflakes).</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suhi kosmiči,</li> <li>• kosmiči z oreščki in suhim sadjem.</li> </ul>   |
| Žitarice in krompir (to so ogljikovi hidrati, ki so energijska živila) | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobro kuhan riž v rižoti, mlečnem rižu,</li> <li>• mehke testenine in rezanci – lahko jih tudi pretlačite ali zmiksate,</li> <li>• kruh (le sredica), namočen v mleko ali juho,</li> <li>• kuhan krompir ali pire krompir.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kruh, prepečenec,</li> <li>• sendviči,</li> <li>• suh riž brez omake,</li> <li>• toast, krekerji, pica, grisini, hrski,</li> <li>• pečene testenine - brez omak,</li> <li>• pečen krompir, ocvrt krompir, čips.</li> </ul> |

| Skupina živil           | Primerne jedi  | Neustrezne jedi   |
|-------------------------|--|---|
| Sadje                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuhano ali vloženo sadje – narezano na majhne koščke ali pasirano (čežane),</li> <li>• sadje, ki ga lahko pretlačimo z vilicami (banana),</li> <li>• pasirano sadje,</li> <li>• sadni sokovi.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Celo sadje,</li> <li>• kuhano sadje z lupino in semeni, ki ga težko pretlačimo z vilicami,</li> <li>• suho sadje in oreščki,</li> <li>• vlaknasto sadje (ananas).</li> </ul> |
| Mleko in mlečni izdelki | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mleko,</li> <li>• mlečni napitek,</li> <li>• navadni jogurt ali pa sadni jogurt, ki vsebuje majhne koščke sadja,</li> <li>• kefir,</li> <li>• kislo mleko,</li> <li>• skuta,</li> <li>• zelo mehki siri z majhnimi grudicami (skuta, mehki siri, kremni siri, sirni namazi),</li> <li>• kreme, sladoled,</li> <li>• smetana.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt s semeni, oreščki,</li> <li>• sir v rezinah ali kockah,</li> <li>• lepljiv sir (brie, camembert).</li> </ul>  |
| Maščobe                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Olje,</li> <li>• maslo,</li> <li>• margarina.</li> </ul>  |   |
| Sladice                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sladoled,</li> <li>• sladice z veliko kreme ali smetane,</li> <li>• pudingi,</li> <li>• strnjenke,</li> <li>• rahli piškoti, namočeni v mleko.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suhe torte in piškoti,</li> <li>• sladice in piškoti z oreščki, semeni, kokosom, ananasom,</li> <li>• lepljive sladice.</li> </ul>   |

## Gladko pasirana hrana (pireji)

Ko je požiranje že zelo oteženo vam priporočamo, da si pripravite pasirano hrano oziroma pireje. Namen takšne hrane je omogočiti uspešno in varno požiranje. Tako pripravljena hrana ni vedno najlepšega videza in najboljšega okusa, zato je pomembno, da so obroki postreženi na privlačen način. Za to, da bo hrana bolj prijetnega videza, vam priporočamo, da obroka ne pasirate skupaj v celoti, temveč pasirate vsako živilo posebej – npr. posebej meso, posebej krompir, posebej juho. Okusnost pa lahko izboljšate z dodajanjem blagih domačih začimb, maslom, smetano ipd.

Pasirana hrana naj bo mehka, brez grudic, sočna in dovolj povezana, da ohrani svojo obliko na žlici. Živila mešajte z mešalnikom ali s paličnim mešalnikom toliko časa, da dobite pire brez grudic. Najboljši primer takšne hrane je puding. Za vlaženje, če je le možno, ne dodajajte vode, saj ni energijsko bogata, zato vam priporočamo, da jo obogatite z visoko-energijskimi tekočinami, kot so: polnomastno mleko, smetana, stopljeno maslo, olivno olje, sirova omaka, kremna juha, majoneza, polnomastni jogurt ...



| Skupina živil                | Primerne jedi  | Neustrezne jedi  |
|------------------------------|--|--|
| Meso, piščanec, ribe, jajca. | <ul style="list-style-type: none"><li>• Meso in ribe spasiramo in jim dodamo omako,</li><li>• enolončnice, obare in ribje jedi – vse sestavine so pasirane,</li><li>• pasirana umešana jajca,</li><li>• jajčna krema,</li><li>• pasirana jajca, vmešana v smuti (smoothie) ali juho.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Trdo ali suho meso,</li><li>• meso, narezano na velike koščke, in mleto meso,</li><li>• meso, ki se težko pasira (slanina, klobase),</li><li>• suha riba, riba s kostmi, ocvrta riba,</li><li>• enolončnice z velikimi, trdimi in vlaknastimi kosi mesa in zelenjave,</li><li>• trdo kuhana jajca, jajca na oko, umešana jajca,</li><li>• jajca, vmešana v pecivo</li><li>• umešana jajca, ki niso pasirana.</li></ul> |
| Nadomestki mesa              | <ul style="list-style-type: none"><li>• Dobro kuhane in pasirane stročnice, ki jim odstranimo lupino,</li><li>• mehak, pasiran tofu,</li><li>• humus.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Trde stročnice,</li><li>• nepasirane stročnice,</li><li>• veliki koščki tofuja.</li></ul>  |
| Zelenjava                    | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mehka, dobro kuhana in pasirana zelenjava brez koščkov, pulp, vlaken in semen.</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Trda in vlaknasta zelenjava,</li><li>• vsa sveža zelenjava,</li><li>• grobo mleta zelenjava,</li><li>• pozorni bodite pri pasiranju vlaknaste zelenjave.</li></ul>   |
| Juhe                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pasirane juhe,</li><li>• kremne pasirane juhe.</li></ul>   | <ul style="list-style-type: none"><li>• Juhe s koščki in vlaknasto zelenjavo (zelje, por, koruza, zelena).</li></ul>   |
| Kosmiči                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• Kuhani kosmiči, ki so mehki in nimajo grudic ter so namočeni v vodo ali mleko ali jogurt,</li><li>• pasirana prosenka kaša,</li><li>• zdrob z mlekom,</li><li>• čokolino.</li></ul>  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Suhi kosmiči,</li><li>• kosmiči z oreščki in suhim sadjem,</li><li>• koruzni kosmiči (cornfleks).</li></ul>  |

| Skupina živil           | Primerne jedi   | Neustrezne jedi  |
|-------------------------|---|--|
| Žitarice, krompir       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobro kuhan riž, mehke testenine in rezanci, pasirani, z dodano omako,</li> <li>• kruh (le sredica), namočen v mleko ali juho in pasiran,</li> <li>• pire krompir, ki mu dodamo smetano, maslo ali margarino.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testenine in rezanci, ki niso pasirani,</li> <li>• kruh, prepečenec,</li> <li>• sendviči,</li> <li>• suh riž - brez omak,</li> <li>• toast, krekerji, pica, grisini, hrski,</li> <li>• pečen krompir, ocvrt krompir, čips.</li> </ul> |
| Sadje                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuhano ali vloženo pasirano sadje,</li> <li>• pasirana banana,</li> <li>• smutiji (smoothiji),</li> <li>• sadne kašice,</li> <li>• sadni sokovi,</li> <li>• sadne marmelade, ki nimajo vlaken.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Celo sadje,</li> <li>• kuhano sadje z lupino in semeni,</li> <li>• grobo mleto sadje,</li> <li>• suho sadje in oreščki.</li> </ul>  |
| Mleko in mlečni izdelki | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mleko,</li> <li>• mlečni napitek,</li> <li>• navadni jogurt ali pa sadni jogurt, ki vsebuje pasirano sadje,</li> <li>• kefir,</li> <li>• kislo mleko,</li> <li>• pasirana skuta, ki ji dodamo jogurt ali smetano,</li> <li>• kremni siri,</li> <li>• kreme, sladoled,</li> <li>• smetana.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt s semeni, oreščki,</li> <li>• sir v rezinah ali kockah,</li> <li>• lepljiv sir (brie, camembert),</li> <li>• trdi siri,</li> <li>• nepasirana skuta.</li> </ul>  |
| Maščobe                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Olje,</li> <li>• maslo,</li> <li>• margarina.</li> </ul>   |  |
| Sladice                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sladoled,</li> <li>• kreme,</li> <li>• pudingi,</li> <li>• strnjenke,</li> <li>• rahli piškoti, namočeni v mleko.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suhe torte in piškoti,</li> <li>• sladice in piškoti z oreščki, semeni, kokosom, ananasom,</li> <li>• lepljive sladice.</li> </ul>  |

## Tekoča hrana

Ko je požiranje tako oteženo, da tudi hrane v obliki pirejev ne morete več zaužiti, je čas, da preidete na tekočo hrano, ki jo lahko popijete. Tekočo hrano pripravite tako, da gosto hrano, pripravljeno iz svežih živil, spasirate, odstranite večje delce in ji dodate tekočino. Tako pripravljena tekoča hrana naj bo brez grudic. Ker te hrane ne morete jesti z vilicami, jo lahko uživate z žlico ali pijete prek debele slamice. Težava t hrane pa je, da je energijsko in hranilno revnejša, saj vsebuje velik delež vode. Treba jo je obogatiti z visokoenergijskimi tekočinami: polnomastno mleko, smetana, stopljeno maslo, olivno olje, sirova omaka, kremna juha, goveja juha, majoneza ali polnomastni jogurt. Priporočamo, da obroka ne utekočinite skupaj v celoti, temveč utekočinite vsako živilo posebej – npr. posebej meso, posebej krompir, posebej juho.





| Skupina živil                | Primerne jedi  | Neustrezne jedi   |
|------------------------------|--|---|
| Meso, piščanec, ribe, jajca. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasirano meso ali ribe, ki jima dodamo omako ali juho in ju tako utekočinimo, pred tem mesu in ribam odstranimo kosti, hrustanec in kožo,</li> <li>• enolončnice, obare in ribje jedi – vse sestavine pasirane in utekočinjene,</li> <li>• pasirana umešana jajca, ki jih utekočinimo,</li> <li>• pasirana jajca, vmešana v smuti (smoothie) ali juho.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trdo ali suho meso,</li> <li>• meso, narezano na velike koščke, in mleto meso, ki ni bilo zmleto z mešalnikom,</li> <li>• meso, ki se težko pasira (slanina, klobase),</li> <li>• suha riba, riba s kostmi, ocvrta riba,</li> <li>• enolončnice z velikimi, trdimi in vlaknastimi kosi mesa in zelenjave,</li> <li>• pasirano meso in ribe - brez dodane tekočine,</li> <li>• trdo kuhana jajca, jajca na oko, umešana jajca,</li> <li>• jajca, vmešana v pecivo,</li> <li>• umešana jajca, ki niso pasirana in utekočinjena.</li> </ul> |
| Nadomestki mesa              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobro kuhane in pasirane stročnice, ki jim odstranimo lupino in dodamo tekočino.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• trde stročnice,</li> <li>• nepasirane stročnice,</li> <li>• veliki koščki tofuja,</li> <li>• pasiran tofu.</li> </ul>  |
| Zelenjava                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mehka, dobro kuhana in pasirana zelenjava brez koščkov, pulp, vlaken in semen ter utekočinjena.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trda in vlaknasta zelenjava,</li> <li>• vsa sveža zelenjava,</li> <li>• grobo mleto zelenjava,</li> <li>• pozorni bodite pri utekočinjenju vlaknaste zelenjave, da so vsi večji koščki in lupine odstranjeni (zelje, zelena, koruza).</li> </ul>   |
| Juhe                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasirane juhe,</li> <li>• kremne pasirane juhe.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juhe s koščki in vlakni.</li> </ul>  |
| Kosmiči                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuhani kosmiči, ki so mehki in nimajo grudic ter so zaliti z vodo ali mlekom ali jogurtom (pasirana prosena kaša, zdrob, čokolino).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suhi kosmiči,</li> <li>• kosmiči z oreščki in suhim sadjem,</li> <li>• koruzni kosmiči.</li> </ul>   |

| Skupina živil           | Primerne jedi   | Neustrezne jedi  |
|-------------------------|---|--|
| Žitarice, krompir       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dobro kuhane, mehke testenine in rezanci, pasirani, z dodano omako ali juho, utekočinjeni,</li> <li>• pire krompir z veliko mleka.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Testenine in rezanci, ki niso pasirani,</li> <li>• kruh, prepečenec,</li> <li>• sendviči,</li> <li>• suh riž - brez omake,</li> <li>• toast, krekerji, pica, grisini, hrski,</li> <li>• pečen krompir, ocvrt krompir, čips,</li> <li>• kruh (le sredica), namočen v mleko ali juho in pasiran.</li> </ul> |
| Sadje                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuhano ali vloženo pasirano sadje in utekočinjeno,</li> <li>• smuti (smoothie) z veliko tekočine,</li> <li>• sadni sokovi.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Celo sadje,</li> <li>• kuhano sadje z lupino in semeni,</li> <li>• grobo mleto sadje,</li> <li>• suho sadje in oreščki,</li> <li>• pasirana banana,</li> <li>• sadne kašice,</li> <li>• sadne marmelade, ki nimajo vlaken.</li> </ul>   |
| Mleko in mlečni izdelki | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mleko</li> <li>• Mlečni napitek (milkshake),</li> <li>• navadni jogurt ali sadni jogurt, ki vsebuje pasirano sadje – tekoči,</li> <li>• kefir,</li> <li>• kislo mleko,</li> <li>• sladoled,</li> <li>• sirove tekoče omake,</li> <li>• smetana.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jogurt s semeni, oreščki,</li> <li>• sir v rezinah ali kockah,</li> <li>• lepljiv sir (brie, camembert),</li> <li>• trdi siri,</li> <li>• nepasirana skuta</li> <li>• pasirana skuta, ki ji dodamo jogurt ali smetano,</li> <li>• kremni siri,</li> <li>• kreme.</li> </ul>                               |
| Maščobe                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Olje,</li> <li>• maslo,</li> <li>• margarina.</li> </ul>   |  |
| Sladice                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sladoled,</li> <li>• pudingi z veliko mleka.</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Suhe torte in piškoti,</li> <li>• sladice in piškoti z oreščki, semeni, kokosom, ananasom,</li> <li>• lepljive sladice,</li> <li>• kreme,</li> <li>• strnjenske.</li> </ul>   |

## KAKO PASIRATI OZIROMA UTEKOČINITI POSAMEZNA ŽIVILA?

### Kruh, testenine, rezanci, krompir, zdrobi in kosmiči

- Kruh težko utekočinimo. Izogibajte se uporabi sveže pečene kruha. Kruh morate pred pasiranjem natrgati na majhne koščke in mu dodati tekočino, bodisi mleko, tekoči jogurt ali juho.
- Testenine in rezanci morajo biti pred pasiranjem mehko kuhani, nato jim dodamo omako ter jih pasiramo. Če jim dodate sirovo ali smetanovo omako, jih s tem energijsko obogatite.
- Krompir je pred utekočinjenjem treba skuhati do mehkega in mu dodati mleko ali smetano, obogatite ga lahko tudi z dodatkom masla ali margarine. Pozorni bodite, da ga ne miksate predolgo, saj lahko krompir postane lepljiv.
- Kosmiče in zdrob je treba dobro namočiti v mleku, uporabljajte polnomastno mleko.

### Meso, ribe, jajca in stročnice

- Ker riba vsebuje veliko kosti, ni priporočljivo, da jo pasirate surovo. Pasirate jo, ko je že kuhana ali podušena in brez kosti. Lahko pasirate tudi tisto iz konzerve.
- Meso najprej skuhate ali podušite, brez kože, kosti in maščob. Meso pred pasiranjem narežete na majhne koščke in mu dodate omako ali polivko.
- Stročnice morate kuhati dolgo, da so zares mehko kuhane; lahko uporabite tiste iz konzerve. Če je treba, jim dodajte omako.

### Mleko in mlečni izdelki

- Uporabljajte mehke in kremaste jogurte, ki ne vsebujejo semen in oreščkov.
- Trde sire lahko naribate in jih dodate juham ter omakam.
- Smetana, jogurt, krema, sladoled in mleko lahko uporabljate kot dodatek puding, da je ta bolj tekoč.
- Z mlekom v prahu lahko obogatite juhe in omake.



### Sadje in zelenjava

- Uporabljate lahko sveže, vloženo, kuhano in zmrznjeno sadje.
- Zelenjavo je treba pred pasiranjem skuhati, da postane mehka. Izogibajte se vlaknasti in trdi zelenjavi (koruza, zelje, zelena), saj je ni mogoče pasirati. Občasno pa morate zelenjavi dodati tudi omako, da jo lažje pasirate.
- Sadje pasirajte sveže ali kuhano, pozorni bodite na vlaknasto in lupinasto sadje.

### Kako energijsko in hranilno obogatiti obroke?

Kljub temu, da morda jeste manj, je pomembno, da vzdržujete telesno težo ali pa celo pridobite kakšen izgubljeni kilogram. Predstavljeni so načini, kako lahko obogatite hrano in jo naredite bolj hranilno z dodatnimi kalorijami.

Hrano lahko obogatite z dodajanjem:

- mlečnih izdelkov,
- maščob in
- sladkorjev.

**Mlečni izdelki:** polnomastno mleko, polnomastni jogurt (lahko tudi kremni), kremni sir, nariban sir.

Krompirju, zelenjavi in juham dodajte sir.

Dodajte smetano ali mleko, da obogatite juhe in mlečne pudinge.

**Maščobe:** margarina, maslo, smetana, majoneza, kislá smetana. Dodajte maslo in polnomastno mleko pire krompirju, zelenjavi, puding, ali mlečnemu rižu.

**Sladkorji:** sladkor, med, sladni sirup, marmelada (brez semen). Dodajte marmelado v puding ali mlečni zdrob. Dodajte sladkor, med ali sladni sirup v omake in zdrobe.

**Mleko v prahu:** Dodajajte ga v vse jedi, kjer uporabljate mleko: kosmiče, proseno kašo, juhe, mlečne pudinge, zdrob, mlečne napitke ...

## Kako ukrepati ob težavah s hranjenjem?

Med onkološkim zdravljenjem se lahko pojavijo različne prehranske težave, ki lahko zmanjšajo količino običajno zaužite hrane, kar lahko pomembno poslabša vaše prehransko stanje in učinkovitost onkološkega zdravljenja.

V nadaljevanju bomo predstavili nekaj nasvetov, kako ukrepati pri tistih težavah, ki se pojavijo najpogosteje.

### Vnetje sluznice v ustih, žrelu, grlu in požiralniku – mukozitis

Vnetje sluznice v ustih, žrelu, grlu in požiralniku ter posledično oteženo požiranje se pojavita kot neželeni stranski učinek kemoterapije in obsevanja. Na začetku mukozitis povzroča pekočo bolečino, ki nato preide v bolečino, ki je izražena med požiranjem sline, tekočine in hrane. Ker lahko zaradi bolečega požiranja in spremembe okusa zaužijete manj hrane, kot sicer, lahko to vodi v izgubo telesne teže in poveča se možnost za okužbo. Pogosto bolniki težave opisujejo kot: »Boli, ko jem.«; »Boli me tudi, ko pogoltnem vodo ali slino.«; »V ustih in v grlu me žge.«

Če opazite vnetje in bolečino pri požiranju, se posvetujte z zdravnikom in medicinsko sestro. Po pregledu ustne votline vam bosta zdravnik in medicinska sestra svetovala, kako zmanjšati vnetja, zdravnik pa vam bo predpisal še zdravila, ki bodo omilila bolečino. V nadaljevanju je nekaj nasvetov, kako si olajšati požiranje hrane.

- Izogibajte se zelo vroči, zelo slani, začinjeni, pekoči in kisli hrani, saj bi s tem le še dodatno razdražili sluznico.
- Alkoholne pijače prav tako dražijo sluznico, zato se jih izogibajte.
- Tudi sveže sadje, sadni sokovi in nekatera zelenjava (paradižnik) lahko dodatno dražijo vneto sluznico.
- Ne jejte suhe, grobe in trde hrane (prepečenec, grisini,

hrski, opečeni kruhki, kruh in izdelki s celimi semeni, trdo sadje in zelenjava).

- Poskusite z mehko in sočno hrano (kremne juhe, mesni hašjeji, ribe, skuta z dodano kislom smetano, jogurt, mlečni napitki, sladoled, pudingi, mehki siri, banane, jabolčna kaša, pire krompir, kuskus z omako, pšenični zdrob, čokolino, drobne testenine z omako ...).
- V hrano vmešajte maslo, margarino, smetano, jogurt, omako (mesna, zelenjavna, sirova, smetanova), da jo boste lažje pogoltnili.
- Če je vnetje zelo hudo, svetujemo, da v tem obdobju raje uživajte pasirano ali tekočo hrano, ki naj bo razdeljena na več manjših obrokov.
- Tekočino pijte po slamici.
- Poskusite uživati hladnejšo hrano oziroma hrano, ohlajeno na sobni temperaturi, saj zelo vroča hrana razdraži občutljivo sluznico.
- Mrzle jedi (sladoled, sesanje ledenih kock) lahko blagodejno delujejo na sluznico.

### Pomanjkanje sline in gosta slina

Pomanjkanje sline je posledica okvare žlez slinavk, najpogosteje pri obsevanju področja vratu, kar vodi v spremembo sestave sline (slina postane bolj gosta in lepljiva), spremeni se tudi njena kislost. Zaznali boste občutek suhih ust in žrela, slina bo postala lepljiva, zato jo boste težko izkašljali ali pogoltnili. Vse to bo še dodatno otežilo žvečenje in požiranje hrane, spremenilo se bo tudi okušanje hrane. V nadaljevanju je nekaj nasvetov, kako si lahko pomagata.

- Uživajte mehko in sočno hrano, ki jo pripravite tako, da suhim živilom dodate omako, mleko, jogurt, smetano, solatne prelive, zelenjavne in sadne sokove ter juhe.
- Izogibajte se suhi hrani (prepečenec, grisini, hrski, opečeni kruhki, kruh in izdelki s celimi semeni) in trdemu sadju ter zelenjavi.

- Pazite na zadosten vnos tekočine.
- Izogibajte se kislim pijačam, ki dodatno dražijo sluznico.
- Izogibajte se kajenju.
- Omejite uživanje tekočin, ki vsebujejo kofein (kava, pravi čaj, energijske pijače).
- Med hranjenjem pijte tekočino po majhnih požirkih, da boste hrano lažje požirali. Prav tako pijte tekočino po požirkih med govorjenjem, saj se takrat usta osušijo. Svetujemo, da imate stekleničko s pijačo vedno pri roki.
- Pomagata tudi lizanje ledenih kock (lahko jih naredite npr. z mineralno vodo), poleg njih pa pijte sadni sok ali ledeni čaj z limono, in lizanje zmrznjenega jogurta.
- Tudi sesanje koščkov sadja, kot je ananas, mandarine, spodbuja izločanje sline.
- Nekaterim bolnikom pomaga lizanje trdih bonbonov in lizik ter žvečenje žvečilnega gumija.
- Skrbite za redno ustno higieno, usta si splakujte s toplo slano vodo.
- Ker je pomanjkanje sline zelo moteče in če se težave kljub navedenim nasvetom ne zmanjšajo, svetujemo, da se pogovorite z vašim zdravnikom, ki vam lahko predpiše preparat za umetno slino.

### Spremenjen okus

Nastane zaradi poškodb okušalnih celic na jeziku. Zlasti meso in druge vrste beljakovinske hrane (ribe, jajca, mleko) boste lahko okušali drugače, grenko ali s kovinskim priokusom. Te težave so posledica kemoterapije, obsevanja in pa bolezni same. Tudi slabo zobovje in pomanjkanje sline lahko vplivata na slabši okus hrane. Pri večini bolnikov so težave s spremenjenim okusom in vonjem le prehodne in izzvenijo kmalu po koncu zdravljenja. Navajamo nekaj idej, kako pripraviti hrano, da bo bolj sprejemljiva kljub spremenjenemu okusu in vonju.

- Poskusite novo hrano, nove recepture in se poigrajte z zelišči in dišavnicami.
- Če imate občutek, da ima meso grenak okus, ga pred pripravo namakajte v vinu, sadnem soku ali poljubni marinadi.
- Pri pripravi mesa in mesnih izdelkov uporabljajte začimbe in dišavnice z izrazitejšo aromo (peteršilj, drobnjak, majaron, bazilika, meta, timijan, česen, čebula, gorčica, sladka paprika, ingver, kurkuma).
- Poskusite s hrano za dojenčke (skute, zelenjavne in sadne kašice).
- Uživajte sveže sadje, ki je bolj kiselkasto, npr. limono in pomarančo, ter suho sadje in oreščke (ne uživajte jih, če je sluznica vneta).
- Pijte pijače z izrazitim okusom (limonada, mleko, sadni in zelenjavni sokovi, sadni in zeliščni čaji, brezalkoholno pivo).
- Sladicam lahko dodate vaniljev sladkor, čokolado v prahu ali kakav in s tem obogatite okus.
- Hladnejša hrana ima manj izrazit okus, zato pri večjih težavah z okušanjem jejte hladno hrano ali hrano sobne temperature.
- Namesto kovinskega pribora uporabite plastičnega ali lesenega.
- Usta si pred obrokom sperite z ustno vodico.

### Kaj so prehranski dodatki in kdaj vam lahko koristijo?

#### Oralni prehranski dodatki – »prehranski napitki«

Ko vnos običajne hrane ni zadosten, priporočamo uporabo oralnih prehranskih dodatkov (energijsko in beljakovinsko bogati napitki) različnih okusov. V lekarnah so v prosti prodaji, nekatere pa je moč dobiti tudi na recept, ki vam ga lahko predpišeta onkolog in nato tudi osebni zdravnik. Poskušajte jih zaužiti med glavnimi obroki. Lahko jih zaužijete ohlajene ali pa sobne temperature, nikakor jih ne pogrevajte. Lahko jih tudi mešate z drugo hrano (jogurt, mleko, skuta, sadje, mlečni riž ...).

### Energijski in beljakovinski dodatki

Za obogatitev obrokov lahko uporabite tudi beljakovine in ogljikove hidrate v prahu.

Ogljikovi hidrati v prahu so večinoma v obliki maltodekstrinov in jih lahko dodajate v različno hrano in napitke, tople ali hladne. Dodamo jih v puding, jogurt, juho, kaše, omake, pireje, krompir ... Običajno so nevtralnega okusa, najdemo pa jih tudi v sadnih okusih. Izdelke najdemo v prosti prodaji v lekarnah, športnih trgovinah in večjih trgovskih središčih.

Beljakovinske dodatke prav tako najdemo v prosti prodaji v lekarnah, športnih trgovinah in večjih trgovskih središčih. Najdemo jih v različnih okusih, tako sadnih kot mlečnih (čokolada, vanilja, karamela ...), obstajajo pa tudi v nevtralnem okusu. Priporočljivo je, da jih dodajate že ohlajenim jedem, kot so pudingi, jogurti, mlečni in sadni napitki, krompir ...

### Kaj je hranjenje po sondi in kdaj je potrebno?

Če zaradi težav pri požiranju ali zaradi hudega vnetja požiranje ni mogoče in vnos skozi usta ni zadosten, lahko zdravnik predlaga vstavitve nazogastrične sonde (hranilna cevka, vstavljena skozi nos v žrelo in naprej v želodec) ali neposredno skozi trebušno steno v želodec. Po cevki, ki je speljana v želodec, si boste lahko z brizgalko vbrizgali tekočo hrano (običajno farmacevtsko pripravljeno hrano) in tako dobili zadostno količino hranil in energije. Priporočljivo je hranjenje s farmacevtskimi pripravki, saj tako zagotovimo natančno odmerjen vnos energije in hranil.

## PRAKTIČNI RECEPTI ZA PRIPRAVO JEDI PRILAGOJENE GOSTOTE

### JUHE

#### Špinačna juha z beljakovimi žličniki

**Sestavine za 4 osebe:** 500 g špinače, 500 g skute, 1,2 l kokošje juhe, 4 beljaki, muškati orešček, sol

**Priprava:** Špinačo blanširamo v slani vodi, odcedimo in zmiksamo. Primešamo skuto in juho ter dodamo muškati orešček in sol. Beljake in malo soli stepemo v čvrst sneg. Z žlico oblikujemo žličnike in jih skuhamo v vreli vodi. Kuhamo jih dve minuti, jih obrnemo in s penovko pobereemo iz vode. Žličnike dodamo špinačni juhi.

(E = 870 kcal, B = 116 g, M = 9 g, OH = 80 g)

#### Juha iz leče

**Sestavine za 4 osebe:** 100 g leče, 150 g različne zelenjave (por, korenje, cvetača ...), žlica olja, česen, lovorjev list, sol, kislá smetana

**Priprava:** Na maščobi prepražimo seseklano čebulo in narezano zelenjavo. Prilijemo namočeno in odcejeno lečo. Skupaj kuhamo do mehkega in pretlačimo. Po želji dodamo kisló smetano.

(E = 521 kcal, B = 29 g, M = 18 g, OH = 60 g)

### Fižolova juha

**Sestavine za 4 osebe:** 500 g kuhanega fižola, čebula, česen, lovorjev list, peteršilj, 3 žlice olja, žlica paradižnikove mezge

**Priprava:** Prepraženi sesekljeni čebuli in česnu dodamo kuhan fižol, paradižnikovo mezgo in lovorjev list; 5 minut kuhamo, odstranimo lovorjev list in s paličnim mešalnikom zmešamo. Solimo in posujemo s peteršiljem.

(E = 532 kcal, B = 15 g, M = 41 g, OH = 25 g)

### Sirova juha

**Sestavine za 6 oseb:** 1,5 l kostne juhe, 50 g naribanega sira, 40 g drobtin, 2 jajci, peteršilj

**Priprava:** Stepenima jajcema primešamo drobtine in nariban sir. Vse skupaj zlijemo v vrelo juho, odstavimo, pustimo stati 10 minut in dodamo sesekljan peteršilj.

(E = 1252 kcal, B = 117 g, M = 68 g, OH = 43 g)

### Kremna špinačna juha

**Sestavine za 4 osebe:** 200 g špinače, 1 l kostne juhe, 30 g masla, 20 g moke, 250 ml mleka, česen, sol, muškatni orešček, 50 g kisle smetane

**Priprava:** Špinačo operemo in kuhamo v kostni juhi nekaj minut, ohladimo in zmiksamo. Naredimo bešamel, mu dodamo strt česen in vse skupaj dodamo k špinači. Dodamo sol, začimbe in pred postrežbo primešamo kisló smetano.

(E = 1042 kcal, B = 73 g, M = 66 g, OH = 39 g)

### Grahova juha

**Sestavine za 4 osebe:** 200 g graha, 50 g zelenjave (por, korenje, koleraba, cvetača ...), 50 g krompirja, 2 žlici olja, čebula, česen, šatraj, sol, 1 l vode

**Priprava:** Grah, zelenjavo in krompir primešamo k na olju prepraženi čebuli in česnu ter zalijemo z vodo. Dodamo šatraj in sol. Ko se vse skupaj zmešča, še pretlačimo.

(E = 548 kcal, B = 15 g, M = 31 g, OH = 52 g)

### Prežganka

**Sestavine za 2 osebi:** 2 žlici olja, žlica moke, jajce, kumina, sol, 500 ml vode

**Priprava:** Na olju prepražimo moko, prilijemo mrzlo vodo, kumino, sol in kuhamo 15 minut. Razžvrkljamo jajce in ga med mešanjem zakuhamo v juho.

(E = 378 kcal, B = 9 g, M = 35 g, OH = 8 g)

### Ribja juha

**Sestavine za 4 osebe:** 50 g korenčka, 20 g čebule, 20 g riža, 2 žlici olivnega olja, 200 g bele ribe, sol

**Priprava:** Očiščen korenček in čebulo narežemo na kolobarje, damo kuhat v vročo slano vodo in kuhamo do mehkega. Nato dodamo očiščeno ribo in kuhamo, dokler riba ni mehka. Ribo in zelenjavo skupaj vzamemo iz juhe, juho precedimo in vanjo vkuhamo riž. Ribi odstranimo kosti in kožo, meso pretlačimo in ga skupaj s pretlačeno zelenjavo dodamo juhi, ko je riž mehak. Pred postrežbo juhi dodamo še olivno olje.

(E = 517 kcal, B = 39 g, M = 32 g, OH = 19 g)



### Mlečna grahova juha

**Sestavine za 4 osebe:** 240 g graha, 400 g krompirja, 1 l vode, 0,5 l mleka, 30 g margarine ali masla, peteršilj, sol

**Priprava:** Maslu dodamo grah in vodo ter počasi kuhamo do mehkega. Dodamo posebej kuhan in pretlačen krompir, mleko, sol ter peteršilj in vse skupaj gladko razmešamo.

(E = 1023 kcal, B = 41 g, M = 44 g, OH = 111 g)

## GLAVNE JEDI

### Kremna bučkina juha s sirovim narastkom

**Sestavine za kremno bučkino juho za 4 osebe:** čebula, žlica olja, žlica masla, 3 bučke, 600 ml piščančje jušne osnove, 250 ml sladke smetane, sol, poper

**Sestavine za sirov narastek:** 250 g skute, 4 rumenjaki, 4 žlice drobtin, 1 beljak, sol, poper

**Priprava:** Čebulo prepražimo na olju in maslu, dodamo narezane bučke in prilijemo jušno osnovo. Kuhamo do mehkega, dodamo smetano, sol in zmešamo s paličnim mešalnikom. Sirov narastek pripravimo tako, da skuto in rumenjake umešamo v gladko zmes. Dodamo 3/4 drobtin in na koncu v zmes nežno vmešamo še beljakov sneg. Namaščene modelčke potresemo s preostalimi drobtinami in jih napolnimo z maso. Pečemo pri 160 °C, 25 minut. Juho postrežemo v globokem krožniku in ji dodamo še pečen narastek.

(E = 1700 kcal, B = 82 g, M = 111 g, OH = 92 g)

### Polenovka z brokolijem in krompirjem

**Sestavine za 1 osebo:** krompir, cvet brokolija, 50 g polenovke, žlica olivnega olja

**Priprava:** Narezan krompir in brokoli položimo v mrzlo vodo in zavremo. Dodamo polenovko in pustimo, da počasi vre, dokler se ne zmehča. Odlijemo del tekočine, solimo, dodamo olivno olje in pretlačimo do primerne gostote.

(E = 246 kcal, B = 13 g, M = 16 g, OH = 13 g)

### Piščanec po kmečko

**Sestavine za 1 osebo:** 50 g riža, 300 ml kokošje juhe, 80 g piščančjih prsi, 100 g brokolija in cvetače, 30 g pora, 2 žlici skute

**Priprava:** Riž kuhamo v juhi 5 minut, nato dodamo na koščke narezano piščančje meso in zelenjavo. Kuhamo še 20 minut, odcedimo in prihranimo tekočino. Riž, meso in zelenjavo sesekljamo, dodamo skuto in razredčimo z juho do zelene gostote.

(E = 468 kcal, B = 46 g, M = 10 g, OH = 46 g)

### Grahove pleskavice

**Sestavine za 6 oseb:** 1 kg graha, 2 žlici olja, 1 čebula, česen, 2 jajci, 100 g drobtin ali instant pireja, peteršilj, sol, poper, olje za peko

**Priprava:** Kuhan grah pretlačimo. Na olju prepražimo čebulo, česen in peteršilj. Vse to dodamo grahu in mu primešamo drobtine ali instant pire. Počakamo, da se navlaži, in primešamo še jajci, sol in poper. Oblikujemo pleskavice, ki jih povaljamo v drobtinah in opečemo na vročem olju.

(E = 2290 kcal, B = 102 g, M = 77 g, OH = 293 g)

### Goveja mesna omaka

**Sestavine za 4 osebe:** 300 g mletega govejega mesa, 200 g čebule, žlica olja, česen, peteršilj, žlica drobtin, 200 g paradižnikove kaše, 100 ml rdečega vina, malo bazilike, sol, poper

**Priprava:** Čebulo skupaj z mesom prepražimo na olju, dodamo začimbe, prilijemo vino in paradižnikovo kašo. Pokrito dušimo, da se meso zmehča. Primešamo še žlico drobtin. Če želimo bolj tekočo omako, uporabimo palični mešalnik.

(E = 980 kcal, B = 70 g, M = 58 g, OH = 33 g)

### Krompirjeva jajčna jed

**Sestavine za 2 osebi:** 500 g krompirja, 2 žlici masla, 3 beljaki, 2 žlici skute, žlica smetane, sol, poper

**Priprava:** Krompir olupimo, skuhamo v slani vodi in naredimo pire. Dodamo skuto, smetano, maslo in sneg iz beljakov. Mešanico damo v namaščen pekač in spečemo.

(E = 577 kcal, B = 30 g, M = 16 g, OH = 76 g)

### Ribja rižota

**Sestavine za 4 osebe:** 500 g rib, 150 g čebule, 200 g riža, 300 ml belega vina, 2 žlici olja, žlica paradižnikove mezge, česen, peteršilj, sol, poper, parmezan

**Priprava:** Na olju prepražimo čebulo, dodamo očiščene in na kocke narezano ribje meso, paradižnikovo mezgo, sesekljan česen, sol, poper in dušimo 10 minut. Dodamo riž, prilijemo vino, dodamo sesekljan peteršilj in pokrito dušimo do mehkega. Potresemo s parmezanom. Če želimo dobiti bolj tekočo rižoto, uporabimo palični mešalnik.

(E = 1922 kcal, B = 121 g, M = 55 g, OH = 175 g)

### Frika

**Sestavine za 2 osebi:** 200 g mozzarelle ali drugega pustega sira, 2 beljaka, olje za pečenje, sol

**Priprava:** Sir narežemo na majhne kocke in ga umešamo z beljaki. Mešanico vlijemo v ponev s segretim oljem, počasi pečemo, da porumeni. Friko obrnemo in zapečemo še z druge strani.

(E = 658 kcal, B = 54 g, M = 47 g, OH = 5 g)

## PRILOGE

### Pire krompir

**Sestavine za 2 osebi:** 300 g krompirja, 250 ml mleka, 1 žlica kisle smetane, žlička masla, sol

**Priprava:** Kuhanemu krompirju odlijemo vodo, dodamo kisló smetano, mleko in maslo ter ga pretlačimo v gladko zmes.

(E = 424 kcal, B = 15 g, M = 15 g, OH = 55 g)

### Lečin pire

**Sestavine za 4 osebe:** 200 g leče, 100 g krompirja, 2 žlici olja, 1 čebula, česen, lovorjev list, sol, poper

**Priprava:** Lečo skuhamo s krompirjem in lovorjevim listom. Dodamo na olju prepraženo čebulo. Vse prevremo, pretlačimo, posolimo in popopravimo.

(E = 972 kcal, B = 50 g, M = 33 g, OH = 117 g)

### Grahov pire

**Sestavine za 4 osebe:** 250 g graha, 500 g krompirja, 150 ml mleka, 20 g masla

**Priprava:** Krompir in grah skuhamo vsakega posebej, odlijemo vodo in ju skupaj pretlačimo. Dodamo vroče mleko in maslo ter gladko razmešamo.

(E = 953 kcal, B = 34 g, M = 29 g, OH = 135 g)

### Polenta s skuto

**Sestavine za 4 osebe:** 100 g polente (koruznega zdroba), 250 g skute, žlica masla, sol

**Priprava:** Količino polente in vode odmerimo v razmerju 1:3. Polento vmešamo v vrelo slano vodo in mešamo. Ko je polenta



kuhana, dodamo maslo in skuto. Lahko jo damo v namaščen pekač ali pekač za kolačke (muffine) in pečemo 20 minut.

(E = 967 kcal, B = 34 g, M = 62 g, OH = 66 g)

### Matevž

**Sestavine za 4 osebe:** 500 g krompirja, 500 g kuhanega fižola, čebula, 3 žlice olja, sol

**Priprava:** Posebej skuhamo krompir in fižol. Seseklano čebulo prepražimo na olju in vse sestavine skupaj pretlačimo v gladko zmes.

(E = 640 kcal, B = 23 g, M = 17 g, OH = 95 g)

### Ajdova polenta s sirom

**Sestavine za 4 osebe:** 250 g ajdovega zdroba, 300 ml mleka, 200 ml vode, žlica olja, 100 g sira, sol

**Priprava:** Zdrob zakuhamo v slano vrelo mešanico vode in mleka. Ob stalnem mešanju kuhamo pol ure, dodamo maslo in na kocke narezan sir. Mešamo toliko časa, da se sir razpusti.

(E = 1464 kcal, B = 70 g, M = 42 g, OH = 198 g)

### Špinačni sufle

**Sestavine za 4 osebe:** 300 g špinače, 100 ml mleka, žlica moka, 25 g naribanega sira, 4 beljaki, sol, poper

**Priprava:** Špinačo skuhamo in zmešamo z mešalnikom. Vmešamo mleko, moko, sol, poper in nariban sir. Beljake stepemo v trd sneg, ki ga pazljivo vmešamo v maso. Napolnimo model za narastke in pečemo v pečici pri 180 °C, približno 30 minut.

(E = 397 kcal, B = 47 g, M = 11 g, OH = 27 g)

### Skutni štruklji

**Sestavine za skutni nadev:** 500 g pretlačene skute, 3 žlice stopljenega masla, sol, 2 jajci, lonček kisle smetane

**Priprava:** Pretlačeni skuti dodamo stopljeno maslo, smetano, stepeni jajci in sol. Vse skupaj zmešamo. Vlečno testo namažemo s skutnim nadevom in štrukelj zavijemo v ovlažen in z drobtinami posut prt. Kuhamo v slanem kropu 35 minut.

(E = 1273 kcal, B = 104 g, M = 82 g, OH = 28 g)



### Žličniki iz kuskusa

**Sestavine za 4 osebe:** 250 g kuskusa, 500 ml vode, 2 jajci, 2 žlici olivnega olja, lonček kisle smetane, sol, peteršilj

**Priprava:** Razžvrkljamo 2 jajci, dodamo kisló smetano, sol in peteršilj. Kuskus vmešamo v vrelo vodo in odstavimo. Ko se ohladi, vse skupaj dobro premešamo, z žlico oblikujemo žličnike in jih 5 minut kuhamo v vreli vodi.

(E = 1674 kcal, B = 54 g, M = 71 g, OH = 200 g)

## OMAKE

### Sirova omaka

**Sestavine za 1 osebo:** žlička masla, 50 ml mleka, 2 topljena sirčka, sol, poper, česen v prahu, muškatni orešček, peteršilj, kislá smetana

**Priprava:** Maslo stopimo, dodamo mleko in topljeni sirček. Mešamo, da omaka postane kremasta. Dodamo sol, poper in muškatni orešček. Preden postrežemo, dodamo peteršilj in po želji kisló smetano.

(E = 202 kcal, B = 7 g, M = 18 g, OH = 3 g)

### Tunina omaka

**Sestavine za 2 osebi:** pločevinka tune v naravnem soku, pol lončka kislé smetane, sol

**Priprava:** Tunino prepražimo, odstavimo, solimo in vmešamo kisló smetano.

(E = 358 kcal, B = 44 g, M = 17 g, OH = 3 g)

### Kumare v prikuhi (tope kumare)

**Sestavine za 2 osebi:** 3 kumare, 500 g krompirja, žlica olja, 2 žlici kislé smetane, česen, sol, poper

**Priprava:** Olupljene kumare naribamo na tanke lističe, osolimo in pustimo, da spustijo vodo, nato jih dobro odcedimo. Na olju jih skupaj s seseklanim česnom dušimo do mehkega. Krompir olupimo, skuhamo v slani vodi in naredimo pire. Dodamo ga zavretim kumaram in skupaj s kisló smetano vse dobro premešamo.

(E = 590 kcal, B = 17 g, M = 21 g, OH = 83 g)

### Kostanjeva omaka

**Sestavine za 4 osebe:** žlica olja, majhna čebula, česen, 250 g pečenega olupljenega kostanja, 50 ml belega vina, 250 ml čiste piščančje juhe, 150 ml smetane, sol

**Priprava:** Na olju prepražimo čebulo, da se zmehča, dodamo kostanj, zalijemo z vinom in pustimo, da zavre. Dodamo piščančjo juho, ponovno zavremo in kuhamo 15 minut. Odstavimo, dodamo smetano ter sol in zmešamo s paličnim mešalnikom.

(E = 1034 kcal, B = 12 g, M = 46 g, OH = 134 g)

### Leča z jogurtom

**Sestavine za 2 osebi:** 300 g leče (kuhane), 100 ml jogurta, lovorjev list, sol, peteršilj, drobnjak

**Priprava:** Namočeno lečo skuhamo v slani vodi z lovorjevim listom. Odcedimo, ohladimo in prelijemo z jogurtom, v katerega smo dodali dišavnice.

(E = 296 kcal, B = 25 g, M = 4 g, OH = 38 g)

### Kumare z jogurtom

**Sestavine za 2 osebi:** 3 kumare, 200 ml jogurta, žlica olivnega olja, sol

**Priprava:** Olupljene kumare narežemo na tanjše rezine in stresemo v skledo, prelijemo z jogurtom, olivnim oljem, solimo ter dobro premešamo.

(E = 338 kcal, B = 12 g, M = 24 g, OH = 18 g)

## SLADICE

### Jogurtova strjenka

**Sestavine za 10 oseb:** 500 ml navadnega jogurta, 500 ml sladke smetane, 120 g sladkorja v prahu, 40 g želatine

**Priprava:** Želatino namočimo v mrzli vodi, da nabrekne, nato jo raztopimo nad soparo. Smetano stepemo s sladkorno moko, dodamo jogurt, dobro premešamo in dodamo raztopljeno želatino. Zmes razdelimo v modelčke za puding in jih damo za 3 ure v hladilnik, da se strdijo.

(E = 2372 kcal, B = 53 g, M = 173 g, OH = 158 g)

### Skutina strjenka

**Sestavine za 5 oseb:** 3 jajca, 120 g sladkorja, 300 ml mleka, 120 g skute, 30 g želatine, vaniljev sladkor

**Priprava:** Rumenjake skupaj s polovico sladkorja penasto umešamo. Mleko zavremo in ga še vročega prilijemo k rumenjaku. Kremo postavimo nad soparo in stepamo tako dolgo, da se zgosti. Odstavimo. Želatino namočimo v mrzli vodi, jo ožamemo in dodamo kremi. Razmešamo, da se enakomerno porazdeli. Mlačni kremi dodamo skuto, ki jo poprej dobro pretlačimo z vilicami. Dodamo še vaniljev sladkor in trd sneg iz beljakov, med katerega smo vtepli preostali sladkor. Kremo razdelimo v modelčke za puding in jo damo vsaj za 1 uro v hladilnik, da se strdi.

(E = 1123 kcal, B = 77 g, M = 27 g, OH = 140 g)

### Snežene kepe

**Sestavine za 6 oseb:** 5 jajc, 1 l mleka, 100 g sladkorja, vaniljev sladkor, žlička gostila

**Priprava:** Ločimo rumenjake od beljakov. Beljake stepemo v

trd sneg. Z žlico oblikujemo žličnike in jih skuhamo v mleku. Kuhane polagamo v posodo, da se ohladijo. Rumenjake, sladkor, gostilo in vaniljev sladkor penasto zmešamo, prilijemo del zavretega mleka, premešamo in prelijemo v lonec z mlekom, kjer kuhamo, dokler se ne zgosti (mleko ne sme zavreti). V skodelice najprej vlijemo kremo in povrh položimo še kepe. Postavimo v hladilnik, da se ohladi.

(E = 1434 kcal, B = 70 g, M = 62 g, OH = 149 g)

### Sladki kuskus

**Sestavine za 1 osebo:** 200 ml mleka, 20 g kuskusa, žlička sladkorja, cimet

**Priprava:** Na nizki temperaturi vse sestavine ob neprestanem mešanju kuhamo 10 minut. Ponudimo s pretlačeno banano ali kuhanim oz. pečenim jabolkom.

(E = 220 kcal, B = 8 g, M = 7 g, OH = 30 g)

### Tiramisu s skuto

**Sestavine za 10 oseb:** 500 g pasirane skute, 2 jajci, 200 g sladkorja, 200 ml kuhane kave, 200 ml smetane za stepanje, kakav v prahu, baby piškoti

**Priprava:** Piškotke namočimo v kavo in jih položimo na dno modela. Skuti primešamo sladkor in stepeno sladko smetano. Ločimo rumenjake od beljakov in rumenjake umešamo v skuto. Primešamo še beljakov sneg. Polovico mase naložimo na namočene kekse, poravnamo in naložimo še eno plast namočenih piškotov. Premažemo s preostankom kreme in potresemo s kakavom. Postavimo v hladilnik.

(E = 2121 kcal, B = 101 g, M = 89 g, OH = 227 g)

### Prosenka kaša z jabolki

**Sestavine za 4 osebe:** 100 g prosene kaše, 500 ml mleka, cimetova palčka, vaniljev sladkor, 80 g rjavega sladkorja, jabolko

**Priprava:** Kašo umešamo v vrelo mleko, ki smo mu dodali sladkor, vaniljev sladkor in cimet. Po 5 minutah dodamo olupljeno naribano jabolko in med občasnim mešanjem kuhamo še 10 minut. Odstavimo in pokrijemo za 5 minut preden serviramo.

(E = 931 kcal, B = 27 g, M = 12 g, OH = 175 g)

### Čokoladna krema s pudingom

**Sestavine za 10 oseb:** 800 ml mleka, 2 instant čokoladna pudinga, 100 g temne čokolade, 200 ml smetane za stepanje, sladkor

**Priprava:** Čokolado nalomimo in jo stopimo z malo mleka. Puding gladko razmešamo s hladnim mlekom in primešamo k stopljeni čokoladi. Zmes nalijemo v skodelice in postavimo za dve uri v hladilnik. Stepemo smetano, ki smo ji dodali sladkor, in okrasimo kremo v skodelici.

(E = 2242 kcal, B = 22 g, M = 112 g, OH = 287 g)

### Mlečna kaša s suhimi slivami

**Sestavine za 4 osebe:** 250 g prosene kaše, 800 ml mleka, 250 g suhih sliv, 30 g masla, 20 g drobtin, sol, sladkor za posipanje

**Priprava:** Namočene suhe slive zavremo v mleku, ki smo mu dodali sol. Dodamo kašo in kuhamo do mehkega. Kašo zabelimo z drobtinami, prepraženimi na maslu, in posujemo s sladkorjem.

(E = 2272 kcal, B = 66 g, M = 67 g, OH = 348 g)

### Panna cotta

**Sestavine za 10 oseb:** 500 ml sladke smetane, vrečka želatine v prahu, žlička vaniljevega ekstrakta, ščepec cimeta, 50 g sladkorja v prahu.

**Preliv:** 100 g jedilne čokolade, žlica vode, žlica sladkorja v prahu

**Priprava:** Želatino razmešamo z dvema velikima žlicama smetane. Ostalo smetano skupaj z vaniljevo esenco in cimetom segrevamo skoraj do vrelišča. Tik pred vrenjem smetano odstavimo in dodamo del smetane, ki smo ji dodali želatino. Dobro premešamo, da se želatina povsem raztopi. V namaščene modelčke nalijemo kuhano smetano in ohladimo. Čokolado nalomimo in jo skupaj z vodo in sladkorjem ob stalnem mešanju stopimo. Modelčke zvrnemo na krožnik in prelijemo s prelivom.

(E = 2188 kcal, B = 17 g, M = 188 g, OH = 113 g)

### Čokoladni sladoled

**Sestavine za 10 oseb:** 500 ml mleka, 250 ml sladke smetane, 5 rumenjakov, 50 g sladkorja, 150 g mlečne čokolade

**Priprava:** Mleko počasi segrevamo, vendar pazimo, da ne zavre. V mleko nadrobimo čokolado in mešamo, da se stopi. Odstavimo in počakamo, da se ohladi. Z mešalnikom penasto umešamo rumenjake in sladkor. Ohlajeno mleko počasi vlijemo v rumenjakovo zmes in premešamo. Dodamo še smetano in ponovno premešamo. Maso prelijemo v strojček za pripravo sladoleda in upoštevamo navodila proizvajalca naprave.

(E = 2365 kcal, B = 46 g, M = 169 g, OH = 169 g)





## NAPITKI

### Bananino mleko

**Sestavine za 1 osebo:** 1 banana, 200 ml mleka, žlica medu

**Priprava:** Vse sestavine s paličnim mešalnikom mešamo, da dobimo tekoč napitek.

(E = 306 kcal, B = 9 g, M = 7 g, OH = 51 g)

### Ledena kava

**Sestavine za 2 osebi:** 100 g smetane, 6 kepic sladoleda (vaniljevega), 150 ml hladnega mleka, 2 žlički sladkorja, 2 skodelici močne vroče kave, kakav v prahu

**Priprava:** Smetano čvrsto stepemo. V visok kozarec damo 2 kepic sladoleda in prelijemo z mlekom. Prilijemo kavo in na vrh dodamo stepeno smetano. Posujemo s kakavom v prahu.

(E = 842 kcal, B = 16 g, M = 60 g, OH = 62 g)

### Ledeni bananin napitek

**Sestavine za 1 osebo:** 1 banana, 200 ml mleka, 1 žlica jogurta, 2 žlici meda, 50 g vaniljevega sladoleda, 4 ledene kocke

**Priprava:** Vse sestavine mešamo z mešalnikom, dokler ne dobimo tekočega napitka.

(E = 388 kcal, B = 10 g, M = 9 g, OH = 66 g)

### Beljakovinski mlečni napitek

**Sestavine za 1 osebo:** 200 ml mleka, žlica mleka v prahu, žlička čokolade v prahu, 50 g sladoleda, vaniljev sladkor

**Priprava:** Z mešalnikom mešamo vse sestavine skupaj do tekočega napitka.

(E = 373 kcal, B = 13 g, M = 18 g, OH = 39 g)

## JEDILNIK

### (primer obroka za 1 osebo)

#### Primer obroka 1:

Juha iz leče

Piščanec po kmečko

Jogurtova strjenka

(E = 835 kcal, B = 58 g, M = 32 g, OH = 77 g)

#### Primer obroka 2:

Kremna špinačna juha

Krompirjeva jajčna jed

Čokoladni sladoled

(E = 784 kcal, B = 38 g, M = 41 g, OH = 65 g)

#### Primer obroka 3:

Špinačna juha z beljakovimi žličniki

Ribja rižota

Ledeni bananin napitek

(E = 1085 kcal, B = 69 g, M = 25 g, OH = 130 g)

#### Legenda:

E – energijska vrednost obroka

B – vsebnost beljakovin v obroku

M – vsebnost maščob v obroku

OH – vsebnost ogljikovih hidratov v obroku

MOJI RECEPTI



A large, rounded rectangular area with a light blue border, containing 20 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

MOJI RECEPTI



A large, rounded rectangular area with a light blue border, containing 20 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page.

