

Jak wiemy choroba nowotworowa jest chorobą bardzo wyniszczającą organizm jak również stosowana, przez konwencjonalną medycynę, chemioterapia jak też radioterapia. Aby wzmocnić organizm i tym sposobem pomóc chorym w walce z nowotworem należy ich odpowiednio karmić. Jednak chorzy jak i też ich opiekunowie nie wiedzą jak to czynić. Większość zainteresowanych nie zdaje sobie sprawy, że komórki nowotworowe do swojego wzrostu potrzebują przede wszystkim dużej porcji węglowodanów, które w rezultacie po strawieniu są już tylko cukrem (glukozą) krążącą we krwi i zasilającą również komórki rakowe. Dlatego, gdy stwierdzono u nas komórki nowotworowe należy zastosować dietę niskowęglowodanową, a taką jest Żywnienie Optymalne. W chorobie nowotworowej Ż.O. odpowiednio modyfikujemy, aby wzmocnić barierę immunologiczną organizmu i żeby nie obciążać organizm trawieniem produktów bardziej złożonych, bazujemy przede wszystkim na żółtkach jako najbardziej wartościowym białku i najlżej strawnym. Jedząc posiłki bogate w żółtka, które jako produkt bez węglowodanów, a za to ze sporą ilością bardzo wartościowego tłuszczu dającego nam energię na przetrwanie trudnych chwil oraz najlepszego białka i dużej porcji witamin potrzebnych do regeneracji chorych tkanek i poprawienia metabolizmu.

Na prośbę chorych i ich opiekunów poniżej podaję kilka przepisów na takie posiłki.

Ilość żółtek na dobę uzależniona powinna być od masy ciała jaką powinien mieć pacjent. Gdy pacjent ma wzrost 160 cm to jego masa ciała powinna wynosić około 60 kg i tyle białka powinien jadać na dobę czyli 60g. Jako, że żółtka to bardzo wartościowe białko to można stosować przelicznik $0,5 \times 60\text{kg} = 30\text{g}$.

Należy założyć, że 1 żółtko waży około 20g to zawiera w sobie około 3,2g wartościowego białka dlatego w pierwszym etapie leczenia musimy zjeść około 10 żółtek na dobę. Niektórzy chorzy mają trudności ze zjedzeniem takich porcji (np. brak apetytu) wtedy należy dobierać tak posiłki (płynne), które łatwo mogą być połknięte.

W pierwszym etapie należy podawać do 10szt (lub 15) żółtek na dobę podzielone na 4-5 posiłków, czyli średnio po 2-3 żółtek jednorazowo zmieszanych z mlekiem i śmietaną 30%, z serem białym, ziemniakami, masłem, rybą, wywarem kolagenowym lub rosołowym z kury (bardzo wskazany), grysik, sucharki itp. doprawione solą jodowaną, bez vegety itp.

Również w pierwszym etapie ilość węglowodanów powinna oscylować koło 20g/dobę.

1. Mleko z żółtkami z masłem i śmietanką.

Mleko zagotować z masłem, dodać świeżej 30% śmietanki. Roztrzepać 4 żółtka i wlać do gotującego się mleka mieszając ciągle i następnie wyłączyć i przykryć pokrywką. Jak trochę ostygnie wymieszać i podawać łyżeczką.

Taką zupę-krem można podawać 3 razy dziennie zmieniając tylko dodatki smakowe, akurat takie trzy porcje powinny zaspokoić zapotrzebowanie dzienne w „BTW” chorego.

Taki krem-zupę mleczną można podawać posoloną z różnymi dodatkami ziołowymi wg gustu chorego np. kurkumą, czosnek, koperek, pietruszka zielona itp.

Gdy zupę chcemy podać słodką dodajemy troszkę (małą łyżeczkę) dżemu niskosłodzonego (truskawkowy lub powidło śliwkowe) lub też płatki migdałowe, zmielone orzechy laskowe.

Mleko i śmietana w formie zupy może zaflegmiać, gdy choremu to przeszkadza należy zamienić na inny posiłek.

2. Jajecznica z żółtek na maśle z cebulką i ząbkiem czosnku.

Rozgrzać masło na patelni, dodać pokrojonej cebulki zielonej lub szczypiorku a między czasie roztrzepać 3-4 żółtek z 2 łyżkami śmietanki 30% i rozgniecionym czosnkiem – wlać na podsmażoną cebulkę i mieszając doprowadzić do lekkiego ścięcia żółtek.

Written by Krystyna Pasiowiec-Żurek

Saturday, 01 May 2004 00:00 - Last Updated Monday, 19 July 2004 22:38

Jajecznice można podawać zamiennie z innym posiłkami (tymi wymienionymi), aby choremu nie uprzykrzać posiłków jednostajnością.

3. Zupa na wywarze kolagenowym lub na intensywnym rosole z kury z kaszką manną i żółtkami.

Przygotować wywar kolagenowy (może być tylko ze skórek wieprzowych) lub esencjonalny rosół z kury wg znanych przepisów. Na tym wywarze ugotować kaszkę manną, a potem do tego wywaru wlewamy roztrzepane żółtka (nie gotujemy) jakąś przyprawę, którą lubi chory i dajemy do picia.

4. Ziemniaki purre z masłem i żółtkami do tego kefir ze śmietaną.

Ugotowane ziemniaki ubijamy z masłem i dokładamy żółtka surowe (w innej wersji mogą być usmażone i położone koło ziemniaków) i popijamy kefirem zmieszany ze śmietanką.

5. Żółtka na twardo utarte z masłem i przyprawami np. zieloną pietruszką lub czosnkiem podawane na chlebie biszkoptowym lub sucharku.

Żółtka wyjąć z ugotowanych jajek dodać masła i utrzeć na gładką masę z pietruszką zieloną lub z czosnkiem. Używać jako smarowidło np. do pieczywa lub dodatek do ziemniaków czy też zupy lub duszonej utartej marchewki lub innej jarzyny. Można to zjadać na kolację lub śniadania, zależy czy chory jest w stanie gryźć.

Po dwóch lub trzech tygodniach jedzenia prawie samych żółtek, można zamienić żółtka przynajmniej w jednym posiłku na wątrobę cielęcą lub wieprzową – duszoną na maśle i zmieloną, również może to być kawałek ryby, a potem podane z zupą czy ziemniakami itp.

W tym czasie również można zwiększać ilość węglowodanów do około 35g/dobę.

Powinny to być jarzyny w formie duszonej: z cebuli, marchewki, buraczków, brukselki, dynia, fasolka szparagowa, jarmuż, kapusta biała, kapusta włoska, koper, szpinak.

Oczywiście są to tylko moje propozycje, które jak mi się wydaje są proste do wykonania. Od wyobraźni i inwencji twórczej kucharza zależy czy choremu będą posiłki smakować.

Przeglądając książkę kucharską dra Jana Kwaśniewskiego i znając już zasady odżywiania chorych na nowotwory, można wiele przepisów wykorzystać do karmienia chorego.

Do punktu 1.

nazwa produktu	białko	tłuszcz	węglowodany
mleko 3,2% 200g	3,3	3,2	4,8
śmietanka 10% 100g	2,2	30	3
masło eks 50g	0	20,5	0
żółtka 4 sz 80g	12,8	25,6	0
razem	18,3	79,3	7,8

Do punktu 2.

Written by Krystyna Pasiowiec-Żurek

Saturday, 01 May 2004 00:00 - Last Updated Monday, 19 July 2004 22:38

nazwa produktu	kilogram	białko	tłuszcz	węglowodany
masło eks	50 g	0	41	0
cebula zielona	50 g	0	0	5
lub (szczyptę)	10 g	0	0	5
śmietanka 20%	200 g	0	6	0
żółtka 5 sz	100 g	16	32	0
czosnek	5 g	0	0	1,7
razem	16	79	6,7	

Do punktu 3.

nazwa produktu	kilogram	białko	tłuszcz	węglowodany
wywar	200 g	4	4	0
kaszka mała	10 g	1	0	7,5
żółtka 4 sz	80 g	12,8	25,6	0
razem	17,8	29,6	7,5	

Do punktu 4.

nazwa produktu	kilogram	białko	tłuszcz	węglowodany
ziemniak	50 g	0	0	9
masło eks	25 g	0	20,5	0
żółtka 4 sz	80 g	12,8	25,6	0
kefir 2% tł.	50 g	1,7	1	2,3
śmietanka 30%	50 g	1	15	1,6
razem	15,5	62,1	12,9	

Do punktu 5 (a).

nazwa produktu	kilogram	białko	tłuszcz	węglowodany
żółtka na 5 szt	5 szt	16	32	0

OPTY nr 023 - kwiecień 2004 - Propozycje posiłkowe dla chorych na nowotwory dla wzmocnienia...

Written by Krystyna Pasiowiec-Żurek

Saturday, 01 May 2004 00:00 - Last Updated Monday, 19 July 2004 22:38

masło eks	50 g	0	41	0
pietruszk	20 g	0	0	0
czosnek	12,5 g	0	0	0,7
I. sucharek	z jajek	0	0	7,6
lub II. chle	biszkoptowy	50 g	10	5
razem (I. sucharek)		16	63	8,4
razem (II. chle	biszkoptowy)	25	70	5,7

Do punktu 5 (b).

nazwa produktu	kilość	białko	tłuszcz	węglowodany
wątroba wieprzowa	20 g	20	4,5	2,6
masło eks	25 g	0	20,5	0
razem	20	25	2,6	

nazwa produktu	kilość	białko	tłuszcz	węglowodany
ryba (dorsz)	100 g	18	0	0
masło eks	50 g	0	41	0
razem	18	41	0	