



RECEPTY
SE SNÍŽENÝM
OBSAHEM TUKŮ,
ZEJMÉNA CHOLESTEROLU

Bc. Vladimíra Havlová, prof. MUDr. Alexandra Jirkovská, CSc.



VYŠEHRAĐ

VAŘÍME S DIETNÍ SESTROU

Recepty se sníženým obsahem tuků, zejména cholesterolu

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.ivysehrad.cz
www.albatrosmedia.cz



Vladimíra Havlová, Alexandra Jirkovská
Recepty se sníženým obsahem tuků, zejména cholesterolu – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  MEDIA

RECEPTY
SE SNÍŽENÝM
OBSAHEM TUKŮ,
ZEJMÉNA CHOLESTEROLU

Bc. Vladimíra Havlová,
prof. MUDr. Alexandra Jirkovská, CSc.

VYŠEHRAĐ



Až se nasytíte všech skvělých receptů v této knize,
nechte ji poškádlit chuťové buňky dalších labužníků.
Do světa ji snadno pošlete s pomocí **www.restorio.cz**.

Albatros Media podporuje udržitelný rozvoj, který vrací použitým
věcem smysl. On-line antikvariát Restorio vaše knihy odkoupí
a zaplatí vám ihned – nečekáte, až se prodají. Získané peníze
si můžete nechat, nebo si vyberete charitu, kterou jimi podpoříte.
V tom případě navýší Restorio částku o 20 %.

Obsah této knihy je sestaven s nejlepším vědomím autorů.
Z praktického uplatnění nevyplývají pro autory
ani pro nakladatelství žádné právní důsledky.

© Bc. Vladimíra Havlová, prof. MUDr. Alexandra Jirkovská, CSc., 2024

ISBN tištěné verze 978-80-7601-978-2
ISBN e-knihy 978-80-7601-983-6 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)
ISBN e-knihy 978-80-7601-988-1 (1. zveřejnění, 2024) (epub)
ISBN e-knihy 978-80-7601-989-8 (1. zveřejnění, 2024) (mobi)

OBSAH

ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ, ZEJMÉNA VÝZNAM SLOŽENÍ TUKŮ VE STRAVĚ

Úvod.....	13
Výběr potravin a zdrojů mastných kyselin v dietách s omezením tuků	24
Závěr	29
Technologie vaření	31
O receptech.....	31

POLÉVKY

Gulášová polévka.....	35
Krupicová polévka s vejcem	36
Kukuřičná polévka	36
Bramborová polévka	37
Čočková polévka	38
Kuřecí polévka s rýží	39
Pórková polévka.....	39
Rajská polévka s ovesnými vločkami	40
Rybí polévka	40
Rýžová polévka.....	41
Slepičí polévka	42
Zeleninová polévka s hovězím masem.....	43
Zeleninová polévka.....	43
Zeleninová polévka se sýrovým kapáním.....	44
Špenátová polévka	45

HOVĚZÍ MASO

Hovězí filé s brambory	47
Hovězí maso na zelených fazolkách	48
Hovězí pečeně na houbách	49
Hovězí maso s mrkví	50
Vídeňská roštěná	51
Hovězí maso na rajčatech	51
Hovězí závitok s rýží	52
Rumunský guláš	53
Hovězí maso po tatarsku	54
Vařené hovězí maso v zelenině	55

VEPŘOVÉ MASO

Vepřové maso s lilkem	57
Vepřové na kari	58
Vepřové přírodní řízky se žampiony	58
Vepřové maso s kukuřicí	59
Vepřové maso na rajčatech a na zelené paprice	60
Vepřové v zelí	61
Vepřové rizoto s koriandrem	62
Vepřové plněné kotlety	62
Vepřová kýta se žampiony	63

DRŮBEŽ

Kuře s mrkví a paprikami	65
Pečené kuře na meruňkách	66
Kuře pečené v zelí	66
Kuřecí guláš s houbami	67
Alibaba a čtyřicet loupežníků	68
Kuřecí řízky v alobalu	68
Kuře v jogurtu	69
Kuře v kukuřici	70
Kuře na pórku	70

Kuře na rozmarýnu.....	71
Krůtí maso s brokolicí	72
Krůtí plátky na leču.....	73

RYBY

Rybí filé po italsku.....	75
Kapr na pomeranči	76
Dušené rybí filé na zelenině.....	76
Dušené rybí filé na špenátu	77
Dušené rybí filé s tykví	77
Kapr namodro.....	78
Rybí filet na houbách	79
Štika na jogurtu	80
Rybí filé v alobalu	81
Treska s křenovou omáčkou	81
Treska po pekařsku	82
Treska se šunkou	82
Štika na rožni v alobalu	83

TĚSTOVINY A RÝŽE

Těstoviny se sýrovou omáčkou.....	85
Těstoviny se zelím.....	86
Těstoviny se zeleninou	86
Těstoviny s tykví	87
Těstoviny s houbami	88
Zapečené těstoviny s houbami	89
Rizoto s filé	90
Kuřecí rizoto	91

LUŠTĚNINY

Pikantní čočka	93
Čočka se šunkou.....	94
Bílé fazole s majoránkou.....	94

Barevné fazole nakyselo	95
Čočka s mrkví	95
Šumajstr	96
Fazole s masem	96
Hrách s kysaným zelím	97

ZELENINA

Květák se sýrem	99
Dušená tykev s rajčaty	99
Květák po italsku	100
Zapečené fazolky se šunkou	100
Fazolky s jogurtem	101
Zeleninové hranolky	102
Kapustové závitky	103
Omeleta s paprikou	103
Zadělávaný pórek	104
Paprika se sýrovou nádivkou	104
Zeleninové karbanátky	105
Zelenina SE žampiony	106
Dušený celer na víně	107

BRAMBORY

Bramborové noky se sýrem	109
Bramborové karbanátky s rybou	110
Zapékané brambory	110
Bramborová kolečka se sýrem	111
Grenadýrský pochod	112
Brambory s rajčaty	113
Bramborové čtverečky s tvarohem	114
Bramborová kaše se špenátem	114
Bramborové šišky se zelím	115
Brambory se šunkou	116
Pečené brambory se sýrem	117

POMAZÁNKY

Pomazánka z rybího filé	119
Pomazánka ze žervé se šunkou	120
Pažitkový krém.....	120
Tvarohová pomazánka s mrkví	121
Šunková pomazánka.....	122
Pomazánka z olejovek s ředkvičkami.....	123
Masová pomazánka	123
Pomazánka z taveného sýra a šunky	124
Pikantní sýrová pomazánka s kapíí.....	124
Pomazánka ze sardinek.....	125

SALÁTY ZE ZELENINY A LUŠTĚNIN

zelný salát s jablky a křenem.....	127
ředkvičkový salát s olivami	128
Salát ze zmrazené zeleniny	128
Salát ze syrové růžičkové kapusty.....	129
žampionový salát.....	130
zelný salát s mrkví.....	130
Salát z tykve.....	131
Čočkový salát	132
Salát z tykve a červeného zelí	133
Salát z hrášku a mrkve.....	133
fazolový salát	134
Čočkový salát s pórkem a šunkou	134
čočkový salát.....	135
Čočkový salát s olivami	135
kedlubnový salát	136
Fazolový salát.....	137
Fazolový salát z barevných fazolí.....	137

OVOCNÉ SALÁTY

Podzimní ovocný salát.....	139
Ovocný salát s ořechy.....	140
Ovocný salát s jogurtem.....	140
Ovoce pod sněhem.....	141
Lesní salát.....	142
Ovocný salát míchaný.....	143
Ovocný salát Tropik.....	143

SLADKÁ JÍDLA A MOUČNÍKY

Kakaové řezy.....	145
Rýžová kaše s jablky.....	146
Nudle s perníkem.....	146
Bramborová bublanina s višněmi.....	147
Jablkové čtverečky.....	148
Bramborový makovec.....	149
Tvarohový dort s jahodami.....	149
Palačinky s tvarohem a ovocem.....	150
Použitá literatura a webové stránky.....	151

ZDRAVÉ STRAVOVÁNÍ, ZEJMÉNA VÝZNAM SLOŽENÍ TUKŮ VE STRAVĚ

ÚVOD

Dostala jsem opět za úkol přepracovat úvod k receptům se sníženým obsahem tuků, zejména cholesterolu. Předchozí vydání této útlé brožurky zřejmě vyvolalo zájem veřejnosti a byla by škoda v praktických návodech na zdravé stravování nepokračovat. Proto jsem pečlivě pročetla literaturu a přidala vlastní zkušenosti s pacienty (a nejen s nimi...), abych vám mohla popsat, co se událo za několik posledních let v oblasti nutričních doporučení z hlediska zdravé výživy omezující riziko srdečně-cévních (kardiovaskulárních) onemocnění. Zaměřila jsem se přitom zejména na tuky ve stravě, jak to odpovídá receptům uvedeným v této publikaci.

Na téma zdravého stravování s ohledem na prevenci srdečně-cévních i dalších „civilizačních“ onemocnění byla provedena řada studií. Tyto studie byly hodnoceny souhrnně moderními statistickými metodami, tzv. **metaanalýzami**. Jejich cílem je najít dostatečné důkazy pro odpovědi na základní otázky, zda dané dietní opatření ovlivní příslušnou

nemoc nebo zda ovlivní významně rizikové faktory, které k onemocnění vedou. Ze všech analýz vyplývá, že **zlepšení stravovacích návyků zůstává jedním z nejdůležitějších opatření při prevenci srdečně-cévních onemocnění**. Samozřejmě má být doprovázeno ovlivněním dalších rizikových faktorů pro rozvoj aterosklerózy.

Na základě posouzení řady studií a jejich metaanalýz jsou pak vypracována mezinárodní doporučení (guidelines). V souvislosti s prevencí kardiovaskulárních onemocnění, k níž patří zdravá výživa, je klíčové **doporučení vydané v roce 2021 Evropskou kardiologickou společností (ESC) ve spolupráci s dalšími odbornými společnostmi**. Zvýšené riziko kardiovaskulárních onemocnění mají lidé s jakýmkoli z následujících rizikových faktorů, mezi něž patří: rodinná anamnéza předčasného kardiovaskulárního onemocnění, familiární hypercholesterolemie, kouření, zvýšený krevní tlak (hypertenze), diabetes mellitus, zvýšená hladina krevních tuků, obezita nebo jiná závažná onemocnění zvyšující riziko kardiovaskulárních onemocnění.

Nade vší pochybnost je prokázána základní role frakce celkového cholesterolu v krvi, tzv. nízkodenzitního cholesterolu (LDL-cholesterolu) a dalších lipoproteinů obsahujících bílkovinnou součást, tzv. apolipoprotein B (apo-B). Cílové hodnoty LDL-cholesterolu jsou závislé na míře rizika kardiovaskulárních onemocnění, zejména na přítomnosti hypertenze a na kouření, a také na tom, zda člověk již toto onemocnění má, nebo má pouze jeho zvýšené riziko. **Doporučení cílových hladin LDL-cholesterolu se pohybují od hodnoty pod 2,6 mmol/l u osob s nízkým rizikem, přes doporučení pod 1,8 mmol/l u vyššího rizika, až po doporučení pod 1,4 mmol/l u nejvyššího rizika kardiovaskulárního onemocnění nebo jeho zhoršení**. Součástí doporučení je především zanechání kouření, udržování dobrého krevního tlaku (horní tlak, tj. systolický, pod 130 až 140 mmHg) a samozřejmě i úprava životního stylu, především zdravé stravování a fyzická aktivita.

ZDRAVÁ VÝŽIVA OMEZUJÍCÍ RIZIKO KARDIOVASKULÁRNÍCH ONEMOCNĚNÍ PODLE MEZINÁRODNÍCH DOPORUČENÍ

Stravovací návyky ovlivňují kardiovaskulární riziko zejména prostřednictvím již zmíněných rizikových faktorů, jako jsou lipidy, krevní tlak, tělesná hmotnost a glykémie. Následující tabulka č. 1 shrnuje hlavní charakteristiky zdravé výživy.

Tabulka č. 1

Hlavní charakteristiky zdravé výživy podle doporučení Evropské kardiologické společnosti z roku 2021

- Zaměřte se více na stravu rostlinného a méně živočišného původu.
- Nasycené mastné kyseliny charakteristické pro živočišné tuky by měly tvořit méně než 10 % z celkové energetické hodnoty stravy za den a měly by se nahradit jinými mastnými kyselinami: polynenasycenými (PUFA), obsaženými zejména v některých druzích olejů, jako jsou řepkový, slunečnicový, lněný, či v rybím tuku, a mastnými kyselinami mononenasycenými (MUFA), obsaženými hlavně v olivovém oleji (viz tabulka č. 2).
- Tzv. trans nenasycené mastné kyseliny, vznikající přepalováním a rafinováním tuků, by měly být ve stravě maximálně omezeny, nejlepší je však se jim zcela vyhnout.
- Denní spotřeba soli by měla být méně než 5 g.
- Denní spotřeba vlákniny by měla být mezi 30 až 45 g, nejlépe z celozrnných výrobků, zeleniny a ovoce; doporučuje se denně více než 200 g ovoce a více než 200 g zeleniny.
- „Červené“ maso by mělo být redukováno na maximálně 350 až 500 g týdně, průmyslově zpracované maso (masné výrobky) by mělo být maximálně omezeno.
- Ryby, zejména tučnější, se doporučují 1 až 2× týdně.
- 30 g nesolených ořechů denně může zlepšit složení mastných kyselin, pozor však na jejich vyšší obsah energie při obezitě.
- Konzumace alkoholu by měla být omezena na maximálně 100 g týdně. Toto doporučení je ale příliš obecné a větší omezení je nutné