

# Dieta w chorobach śródmiażdżowych płuc

Poradnik dla pacjentek i pacjentów





# Spis treści

---

## Poradnik

Na początek przydatne informacje o chorobach śródmiąższowych płuc	6
Jeśli zauważysz u siebie poniższe objawy, podejmij odpowiednie kroki:	8
Masz biegunki?	8
Masz chorobę refluksową lub zgagę?	15
Masz trudności z połykaniem?	15
Masz zbyt niską masę ciała?	16
Zmagasz się z nadmierną masą ciała?	17
Dostarczenie odpowiedniego poziomu energii i składników odżywczych	18
Utrzymanie sprawności układu odpornościowego	19
Wsparcie siły mięśniowej i odpowiednia podaż białka	20
Odpowiednie nawodnienie	21
Aktywność fizyczna i sen jako fundamenty dobrego stanu zdrowia	22

Zdiagnozowano u Ciebie **chorobę śródmiąższową płuc** lub trwają badania diagnostyczne, które mają potwierdzić, że chorujesz na chorobę śródmiąższową płuc. Podczas choroby możesz napotkać wyzwania dotyczące żywienia i procesów trawiennych. Zadaniem tego poradnika jest pomóc Ci w zapobieganiu tego typu dolegliwościom lub przeciwdziałaniu im. Znajdziesz tu praktyczne informacje i wskazówki, które zostały przygotowane przez specjalistkę dietetyki klinicznej. Możesz je wypróbować według swojego uznania.

Mamy nadzieję, że poradnik ten będzie dla Ciebie wsparciem i zachęci Cię do stosowania diety, która nie tylko wesprze Cię w chorobie, ale będzie również smaczna. Poradnik nie zastępuje indywidualnego doradztwa żywieniowego i leczenia prowadzonego przez specjalistów, dlatego nie wahaj się porozmawiać ze swoim lekarzem, jeśli potrzebujesz dodatkowego wsparcia.

Jaki model żywienia jest najbardziej odpowiedni dla Ciebie, osoby chorującej na włóknienie płuc?	<b>23</b>
Moc kwasów tłuszczowych	<b>24</b>
Dobór odpowiednich węglowodanów	<b>25</b>
Siła w białku	<b>25</b>
Bogactwo antyoksydantów	<b>26</b>
Jak zastosować produkty o działaniu antyoksydacyjnym w swojej diecie?	<b>27</b>

---

### **Część praktyczna**

Jak w praktyce zaplanować swoje posiłki?	<b>30</b>
Zdrowe zamienniki, które zacznij stosować już dziś	<b>31</b>

---

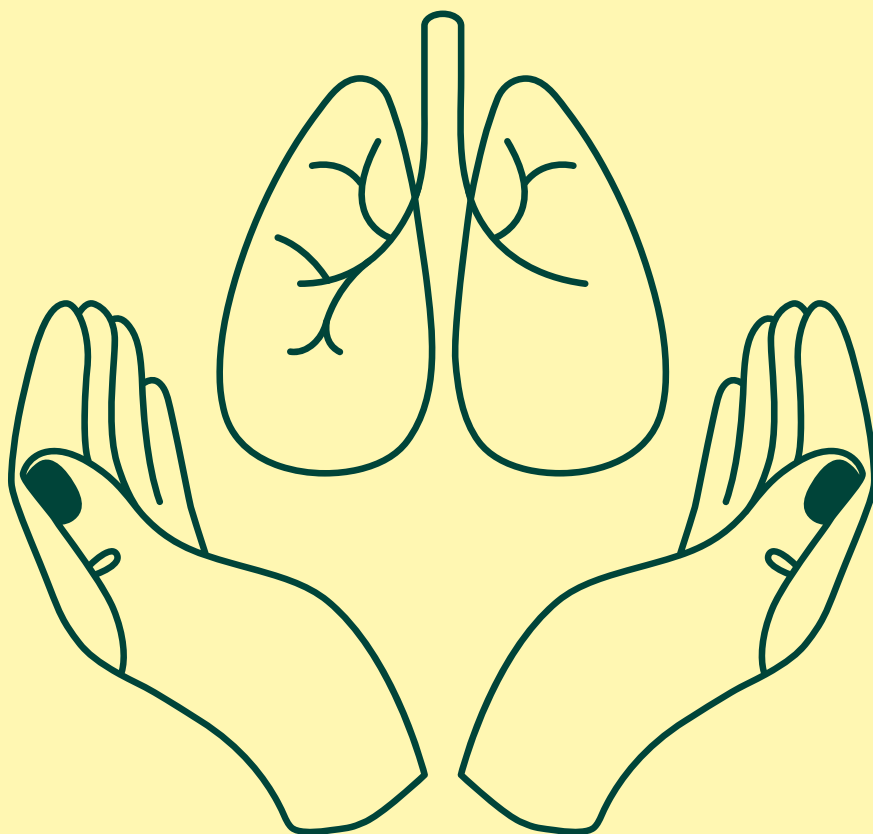
<b>Plan żywieniowy o wartości odżywczej: 1800 kcal, białko 81 g, tłuszcz 64 g, węglowodany 225 g, błonnik pokarmowy 30 g</b>	<b>32</b>
--	-----------

---

<b>Piśmiennictwo</b>	<b>51</b>
----------------------	-----------

# Część 1

## Poradnik



# Na początek przydatne informacje o chorobach śródmiąższowych płuc

Choroby śródmiąższowe płuc – najważniejsze informacje:

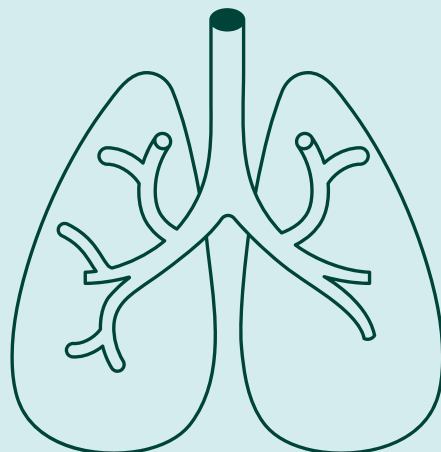
- to przewlekłe i rzadkie choroby układu oddechowego,
- w ich przebiegu w płucach tworzą się blizny (włóknienie),
- blizny zmniejszają elastyczność płuc i utrudniają oddychanie,
- z czasem pojawiają się objawy, takie jak:
  - duszność (najpierw przy wysiłku, później także w spoczynku),
  - przewlekłe zmęczenie,
  - gorsza tolerancja wysiłku,
- przyczyną dolegliwości jest stopniowe ograniczenie ilości tlenu, który trafia do krwi.

---

Czytając ten poradnik spotkasz się ze skrótem **ILD**, który oznacza angielską wersję nazwy chorób śródmiąższowych płuc, tj. *interstitial lung diseases*.

Trzy najważniejsze i najlepiej poznane jednostki chorobowe w tej grupie to:

- **idiopatyczne włóknienie płuc**  
(**IPF** = *idiopathic pulmonary fibrosis*),
- **postępujące włóknienie płuc**  
(**PPF** = *progressive pulmonary fibrosis*),
- **śródmiąższowa choroba płuc w przebiegu twardziny układowej**  
(**SSc-ILD** = *scleroderma-associated interstitial lung disease/systemic sclerosis interstitial lung disease*).



Mimo różnych przyczyn i przebiegu klinicznego, choroby te rozwijają się zwykle powoli, a ich objawy nasilają się z czasem. Wśród najbardziej charakterystycznych objawów są:



- **suchy, uporczywy kaszel** – trwa tygodniami lub miesiącami,



- **duszność** – najpierw pojawia się podczas wysiłku, z czasem występuje także w spoczynku,



- odczucie **przewlekłego zmęczenia i osłabienia**,



- **zmniejszenie kondycji fizycznej** – trudności z wykonywaniem codziennych czynności,



- uczucie „**ciężkich płuc**” lub **ból w klatce piersiowej**,



- **chudnięcie, brak apetytu** – występuje w zaawansowanym stadium choroby,



- u niektórych osób można zaobserwować tzw. **palce pałeczkowate** – pogrubienie i zaokrąglenie końcówek palców dłoni.

Najczęściej stosowanymi formami leczenia ILD są **farmakoterapia** (leki przeciwzwłóknieniowe i immunosupresyjne), **tlenoterapia** oraz **rehabilitacja oddechowa**. Choć leczenie nie cofa choroby, może spowolnić postęp zwłóknienia płuc, złagodzić objawy i poprawić jakość Twojego życia.

W trakcie terapii ILD mogą pojawić się skutki uboczne, na przykład:



- **zaburzenia trawienia**,



- **zmiany częstotliwości wypróżnień, biegunki**,



- **brak apetytu**,



- **nudności, wzdęcia**, a czasem **wymioty**.

Można je złagodzić m.in. dzięki odpowiednim zmianom w diecie. Pomagają one odzyskać lepsze samopoczucie i komfort życia. Dobrze zbilansowana dieta pełni ważną funkcję wspierającą Twoje leczenie, ponieważ:



- **wzmacnia układ odpornościowy**,



- **zmniejsza stan zapalny w organizmie**,



- **zapewnia prawidłową masę ciała**,



- **wspiera siłę mięśni oddechowych**,



- **poprawia samopoczucie**.

# Jeśli zauważysz u siebie poniższe objawy, podejmij odpowiednie kroki:

## Masz biegunki?

Biegunka jest częstym skutkiem ubocznym stosowanego leczenia farmakologicznego w chorobach przebiegających z włóknieniem płuc. Jeśli na co dzień zmagasz się z biegunką, warto, abyś wprowadziła/wprowadził poniższe zmiany do swojego codziennego menu. Pozwoli Ci to odzyskać komfort życia, jak również uniknąć konsekwencji biegunek, jakimi są odwodnienie i nadmierna utrata elektrolitów.

- **Wypijaj minimum 1,5-2 litry płynów dziennie**
  - najlepiej niegazowaną wodę (zalecane są wody o zawartości sodu od 200 mg/l), ale również lekkie napary ziółowe, buliony warzywne czy specjalne doustne płyny nawadniające (ORS). **Nie pij 30 minut przed posiłkiem lub po posiłku.**
- **Unikaj napojów gazowanych, mocnej kawy i alkoholu**, które mogą nasilać biegunkę.
- **Spożywaj produkty o lekkim działaniu zapierającym**, takie jak:
  - biały ryż, kasza manna,
  - czerstwe pieczywo pszenne, sucharki,
  - gotowana marchewka, starte lub pieczone jabłka,
  - niedojrzałe banany, czarne jagody,
  - galaretki, kisiele,
  - jajka na twardo.
- **Unikaj produktów wzmagających perystaltykę jelit**, takich jak:
  - soki owocowe,
  - buraki,
  - suszone śliwki,
  - nasiona roślin strączkowych,
  - pełnoziarniste pieczywo, surowe owoce i warzywa (wprowadzaj je stopniowo po ustąpieniu objawów).
- **Warzywa i owoce warto dodatkowo obierać ze skórki i usuwać pestki** oraz twarde i łykowate części. Dłużej je gotuj lub rozdrabniaj przez miksowanie lub przecieranie.
- Aby nie obciążać przewodu pokarmowego, **wybieraj lekkostrawne metody przygotowywania posiłków**:
  - gotowanie w wodzie lub na parze,
  - duszenie bez obsmażania,
  - pieczenie w folii lub naczyniach żaroodpornych bez tłuszczu.
- Na czas trwania biegunki zastąp mleko i produkty mleczne ich wersjami **bez laktozy** lub **napojami roślinnymi** (np. sojowym, kokosowym, owsianym).
- Spożywaj **5-6 małych posiłków dziennie** w regularnych odstępach czasu (co 2-3 godziny).
- Unikaj **bardzo gorących lub zimnych potraw**
  - mogą podrażniać przewód pokarmowy.
- **Jedz w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu**
  - dokładne przeżuwanie wspomaga trawienie.
- **Ogranicz spożycie substancji słodzących**, takich jak sorbitol, ksylitol, mannitol i fruktoza, ponieważ mogą nasilać objawy biegunki.
- **Całkowicie wyklucz alkohol, ostre przyprawy, produkty wędzone i smażone.**

## Szczegółowy wykaz produktów spożywczych zalecanych i niezalecanych w diecie osób z chorobami włóknieniowymi płuc znajdziesz poniżej.

Grupa produktów spożywczych	 Zalecane	 Niezalecane
<b>Warzywa</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa obrane i po obróbce termicznej (gotowane/pieczone): marchewka, korzeń pietruszki, dynia, kabaczek, cukinia, papryka, brokuł, kalafior, szpinak</li> <li>na surowo: zielona sałata, starta marchewka z jabłkiem, pomidor bez skórki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>fasolka szparagowa, groszek cukrowy</li> <li>cebula, por, czosnek</li> <li>kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki</li> <li>ogórek surowy, papryka ze skórą</li> <li>grzyby</li> <li>warzywa w occie i konserwowe</li> </ul>
<b>Owoce</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>owoce obrane i po obróbce termicznej (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan</li> <li>starte jabłko, niedojrzały banan, drobne owoce w postaci przetartej: jagody, borówki, truskawki, maliny</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>cytryny, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, limonki</li> <li>śliwki, wiśnie, czereśnie, winogrona, gruszki, suszone, kandyzowane, w syropach</li> </ul>
<b>Produkty zbożowe</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>pieczywo: pszenne, bułki pszenne, sucharki</li> <li>drobne kasze: manna, kuskus, kukurydziana, jęczmienna drobna, jaglana</li> <li>ryż biały</li> <li>jasne makarony: pszenne, ryżowe</li> <li>płatki owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe</li> <li>chrupki kukurydziane, wafle ryżowe (mogą być z dodatkiem soli)</li> <li>mąka pszenna oczyszczona, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel</li> <li>płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie</li> <li>otręby: pszenne, żytnie, owsiane</li> <li>gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak</li> <li>ryż: brązowy, dziki, czerwony</li> <li>makaron pełnoziarnisty</li> <li>pieczywo cukiernicze</li> <li>dostadzane płatki śniadaniowe, musli</li> </ul>



Jeżeli pomimo zastosowanych zaleceń objawy nadal się utrzymują, skonsultuj się ze swoim lekarzem. Być może niezbędnym będzie w Twoim przypadku wsparcie farmakologiczne prowadzone pod stałym nadzorem lekarskim.

**Grupa produktów  
spożywczych**

**Zalecane**

**Niezalecane**
**Mleko i produkty  
mleczne**


- mleko do 2% tłuszczu
- produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru) do 2% tłuszczu, np. jogurt, kefir, maślanka, skyr, serek ziarnisty, zsiadłe mleko
- chude i półtłuste sery twarogowe
- mozzarella light
- naturalne serki twarogowe

- mleko pełnotłuste
- mleko skondensowane
- śmietana, śmietanka
- jogurty/serki owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne
- ser pełnotłusty twarogowy
- ser topiony, sery żółte, sery pleśniowe typu brie, camembert, roquefort
- ser feta

**Jaja**


- jaja gotowane na miękko, w koszulce
- jajecznica na parze
- omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości tłuszczu
- jaja na twardo

- jaja smażone na dużej ilości tłuszczu: maśle, boczku, smalcu
- jaja z majonezem, tłustymi sosami

**Mięso i przetwory  
mięsne**


- chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik
- w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina (schab środkowy, polędwiczki)
- chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z indyka, kurczaka

- tłuste mięsa, np. wołowina, wieprzowina (żeberka, karkówka, golonka), baranina, gęsiną, kaczka
- tłuste wędliny, np. baleron, salami, boczek, mielonki
- konserwy mięsne, wędliny podrobowe, np. salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka

**Ryby i przetwory  
rybne**


- chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp

- ryby w oleju, np. śledzie
- ryby wędzone
- konserwy rybne
- paluszki rybne w panierce

**Nasiona roślin  
strączkowych**


- napój sojowy bez dodatku cukru
- naturalne tofu

- wszystkie nasiona, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób
- pasty z nasion roślin strączkowych
- mąka sojowa
- makarony z nasion roślin strączkowych, np. z fasoli, grochu

## Grupa produktów spożywczych



### Zalecane



### Niezalecane

#### Tłuszcze roślinne



- tłuszcze roślinne, np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany
- masło i masło klarowane
- mieszanki masła z olejami roślinnymi
- margaryny miękkie

- smalec, słonina
- margaryny twarde (w kostce)
- oleje tropikalne: palmowy, kokosowy

#### Słodycze i słone przekąski



W umiarkowanych ilościach:

- domowe niskostodzone ciasto drożdżowe/szarlotka
- kisiele, galaretki, budyń na mleku bezlaktozowym bez dodatku cukru, biszkopty, sucharki, chałka
- dżemy owocowe bez pestek, o niskiej zawartości cukru
- miód w ograniczonych ilościach
- gorzka czekolada (min. 70% kakao)

- cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, fruktoza
- konfitury i dżemy wysokostodzone
- czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladowe
- cukierki i gumy bez cukru zawierające sorbitol, mannitol lub ksylitol
- lody
- ciasta z kremem, ciasta, torty, batony, bita śmietana, pączki, faworki
- cukierki, chałka
- słone przekąski, np. krakersy, słone paluszki

#### Napoje



- woda mineralna niegazowana
- mocny napar z herbaty czarnej, herbata zielona i owocowa
- sok pomidorowy z solą
- kakao na wodzie
- bulion warzywny
- napary ziołowe (z liści borówek, jeżyn, rumiankowe, miętowe, z kopru włoskiego)
- kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa
- kompoty bez dodatku cukru
- napoje roślinne wzbogacane, bez dodatku cukru, np. ryżowe, owsiane, migdałowe
- doustne płyny nawadniające

- kawa naturalna
- woda gazowana
- wody smakowe
- soki owocowe, nektary
- słodkie napoje gazowane i niegazowane
- słodzone cukrem/syropem glukozowo-fruktozowym/fruktozą
- napoje energetyczne
- napoje alkoholowe
- mrożone napoje

## Grupa produktów spożywczych



### Zalecane



### Niezalecane

#### Przyprawy i sosy



- pieprz ziołowy, melisa, cynamon, wanilia, goździki, kminek, ziele angielskie, papryka słodka, szafran
- suszone zioła, np. natka pietruszki, koperek, lubczyk, majeranek, tymianek, oregano, estragon, bazylija, zioła prowansalskie, imbir, rozmaryn
- sok z cytryny, limonki
- sól kuchenna, himalajska, morska w ograniczonej ilości

- kostki rosółowe
- mieszanki przypraw z dodatkiem glutaminianu sodu
- płynne przyprawy wzmacniające smak
- gotowe sosy
- majonez
- ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chili, ostra papryka
- musztarda, chrzan, ocet

#### Potrawy



- zupy na słabych wywarach warzywnych lub chudych mięsnych
- mięsa i ryby przyrządzone z wykorzystaniem zalecanych technik kulinarnych
- ryż, kasze i makarony z grupy produktów zalecanych, lekko rozklejone
- kopytka, kluski śląskie, kluski lane z wody, pierogi z wody z chudym mięsem lub serem twarogowym, naleśniki smażone na patelni bez tłuszczu

- zupy na tłustych wywarach mięsnych
- zupy i sosy z zasmażką
- zupy, sosy w proszku, zupki chińskie
- żywność typu fast food, np. frytki, hamburgery, hot dogi, kebab, zapiekanki
- gotowe dania w stoikach, w panierce
- mięsa i ryby w panierce

#### Obróbka technologiczna potraw

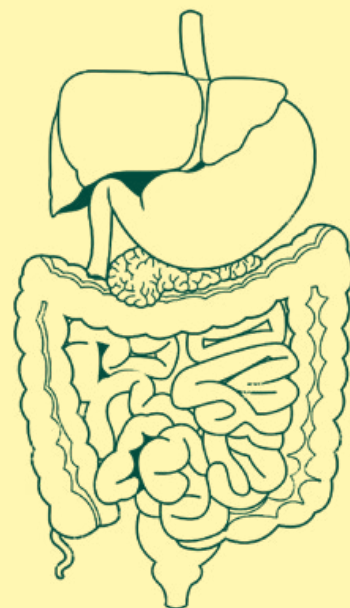


- gotowanie: w wodzie, na parze, grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe, w przypadku grilla węglowego/ogrodowego – na tackach)
- pieczenie w folii, pergaminie lub pod przykryciem bez tłuszczu\*
- smażenie bez dodatku tłuszczu\*
- duszenie bez wcześniejszego obsmażenia
- \* Staraj się nie dodawać tłuszczu, jednak okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego, np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego

- smażenie na głębokim tłuszczu
- duszenie z wcześniejszym obsmażeniem na głębokim tłuszczu
- pieczenie w dużej ilości tłuszczu
- panierowanie

# Wsparcie prawidłowej pracy przewodu pokarmowego

**Przewód pokarmowy** to jeden z najważniejszych układów w Twoim ciele. To właśnie tutaj zachodzą kluczowe procesy, które pozwalają Ci przyswajać wszystkie składniki odżywcze, które dostarczasz organizmowi. Prawidłowa równowaga **mikroflory jelitowej** (czyli bakterii, które zamieszkują Twoje jelita) jest kluczowa. Dzięki niej składniki odżywcze, które spożywasz, są lepiej wchłaniane i trafiają do krwi, a stąd – do każdej komórki Twojego ciała. Dobrze funkcjonujący układ pokarmowy to podstawa dobrego stanu zdrowia i lepszego samopoczucia.



*Garbniki i pektyny przyjmuj w odstępie 2 godzin od przyjęcia leków, aby nie zaburzyć ich wchłaniania w przewodzie pokarmowym.*

## Jak dodatkowo możesz dbać o swoje jelita?

Z pomocą przyjdą Ci **pektyny**, czyli tzw. **błonnik rozpuszczalny**. W jelitach wiąże wodę, zwiększając swoją objętość. Pektyny obecne są w warzywach (szczególnie bataty, cukinia, marchew) i owocach (szczególnie jabłko, banan).

### ZUPA MARCHEWKOWA

**Składniki:**  
250 g **marchwi**,  
0,5 l **wody**,  
0,5 łyżeczki **sol**i.

**Wykonanie:**  
Marchewki obierz i pokrój w plastry. Ugotuj do miękkości w osolonej wodzie, a następnie zmiksuj.

### PURÉE Z JABŁKA/BANANA

**Wykonanie:**  
Owoc obierz ze skórki i zmiksuj lub rozgnieć widelcem. Dodaj sok z cytryny i całość dokładnie wymieszaj. Przecier możesz wykorzystać np. do kleiku ryżowego lub zjeść samodzielnie.

Kleik ryżowy i owsianki także wspomogą Twoje jelita i wptyną korzystnie na konsystencję stolca. Przy ciężkich biegunkach w ciągu całego dnia możesz ich zjeść do 1,5 litra, najlepiej w 6-8 porcjach.

Można je przygotować na słodko, dodając owoce (np. banan, jagody), kakao, albo na wytrawnie z gotowaną marchewką, łagodną kurkumą czy bulionem mięsny lub warzywnym.

**Garbniki** obecne w czarnej i zielonej herbacie, jagodach, ciemnej czekoladzie czy kakao uszczelniają błonę śluzową Twoich jelit.

Mniejszy przepływ wody do jelit ogranicza ilość wody w masach stolcowych, korzystnie wpływając na ich konsystencję, co jest pomocne w przypadku biegunek.

**Probiotyki** warto rozważyć do okresowego stosowania w celu przywrócenia prawidłowej równowagi mikroflory jelitowej. Mogą one wspomóc Twój przewód pokarmowy w lepszym wchłanianiu wody i składników odżywczych. Badania wskazują, że w leczeniu i zapobieganiu biegunce najlepiej sprawdzają się szczepy: **Lactobacillus rhamnosus GG**, **Saccharomyces boulardii**, **Bifidobacterium bifidum**. Ważne jest, aby wybierać preparaty zawierające przebadane szczepy o udokumentowanej skuteczności.

### KLEIK RYŻOWY

#### Składniki:

szklanka **wody** lub **mleka** (jeśli dobrze tolerujesz), 2,5 łyżki **płatków ryżowych**, pół łyżeczki **sol**.

#### Wykonanie:

Ugotuj płatki na wodzie/ mleku do miękkości i dopraw solą. Można dodatkowo przetrzeć kleik do postaci purée.

### OWSIANKA

#### Składniki:

szklanka **wody** lub **mleka** (jeśli dobrze tolerujesz), 2 łyżki **płatków owsianych błyskawicznych**, 2 łyżki **płatków górskich**, cukier lub sól.

#### Wykonanie:

Ugotuj płatki na wodzie do miękkości i dopraw solą/cukrem.

#### I.

1 łyżkę rozdrobnionych **suszonych jagód** dodaj do szklanki z **wrzącą wodą** i pozostaw do zaparzenia na 10 min. Po tym czasie napar możesz pić małymi łykami.

#### II.

1 lub 2 łyżeczki **suszonych jagód** przeżuwasz, popijając je niewielką ilością płynów, a następnie połknij.

#### III.

**Czarną** lub **zieloną herbatę** parz co najmniej 10 minut, a następnie pij małymi łykami.



*Pamiętaj, ogólna kondycja Twojego organizmu zależy od stanu odżywienia. To jeden z kluczowych filarów zdrowia, który wynika z ilości i jakości spożywanych na co dzień składników odżywczych. Warto zatem zadbać o swoje codzienne menu – małe zmiany mogą mieć duży wpływ na Twoje zdrowie!*

# Masz chorobę refluksową lub zgagę?

Przede wszystkim **unikaj przyjmowania pozycji leżącej zaraz po posiłkach.**

Najbezpieczniej jest odczekać ok. 3 h, zanim położysz się spać lub pójdziesz na drzemkę.

Staraj się **jak najczęściej układać na lewym boku.**

W codziennej diecie zrezygnuj z potraw smażonych, tłustych, kwaśnych i pikantnych.

Unikaj spożywania cebuli, pomidorów i przetworów pomidorowych, czekolady, kawy, soków pomarańczowych i grejpfrutowych, napojów gazowanych i alkoholu. Są to najczęstsze produkty wzmagające zarzucanie treści pokarmowych z żołądka do przełyku.

Pamiętaj, że lista produktów źle tolerowanych może być dłuższa, ponieważ jest to kwestia bardzo indywidualna. Dlatego warto na początku prowadzić dzienniczek i obserwować sygnały płynące z Twojego ciała, co pomoże określić indywidualne zalecenia dla Ciebie.

**Staraj się jeść lekkostrawnie, regularnie i bez pośpiechu, nie przejadaj się, a posiłki spożywaj w spokojnej atmosferze.**

## Masz trudności z połykaniem?

Dostosuj swoją dietę do stopnia trudności w połykaniu, z jakim się zmagasz – to klucz do bezpiecznego i komfortowego spożywania posiłków.

**Dieta płynna** (koktajle, zupy krem)

– dla osób z poważnymi trudnościami w przełykaniu.

**Dieta papkowata** (potrawy w formie purée, kremów czy musów)

– dla osób z umiarkowanymi trudnościami w połykaniu.

**Dieta półpłynna** (budynie, gęste zupy, jogurty) – dla osób, które mogą przełykać gęste płyny.

Pomocne może też okazać się sięganie po produkty/potrawy z poniższej listy:

- jajecznica na parze,
- pudding, galaretka, serki homogenizowane,
- rozgniecione owoce (np. banany, dojrzałe brzoskwinie),
- pulpety z mielonego mięsa w sosie,
- kaszki mleczne i kleiki.

Dodatkowo spożywaj posiłki w pozycji siedzącej, z głową lekko pochyloną do przodu.

Bierz małe kęsy i jedz powoli. Skup się na samej czynności jedzenia – unikaj rozmawiania i rozpraszaczy podczas posiłków (np. telefon, TV). Pomocne może być także korzystanie z kubeczków „z dziubkiem”, które ułatwiają kontrolowanie porcji przyjmowanego płynu.

# Masz zbyt niską masę ciała?

Kluczowe znaczenie dla wzrostu masy ciała ma **stopniowe zwiększanie podaży energii i białka**. Rozpocznij od dodatkowej podaży 200 kcal dziennie i systematycznie zwiększaj ją do wartości 500 kcal. Możesz wprowadzić dodatkowy posiłek, który będzie tym „bonusem” kalorycznym, lub zwiększyć porcje dotychczasowych posiłków.

Posiłki rozpoczynaj od spożycia mięsa, ryb, jajek, makaronu czy ziemniaków, a warzywa jedz na końcu.

Jeśli dodatkowo zmagasz się z problemami z połykaniem, sięgnij po **płynną żywność specjalnego medycznego przeznaczenia**, która w niewielkiej objętości dostarcza dużą ilość kalorii i białka. Łatwo ją zabrać ze sobą i zjeść jako przekąskę lub wykorzystać do przygotowania placków, naleśników czy deserów.

Korzystnymi produktami, które również warto wprowadzić do codziennego menu, są:

- **orzechy, nasiona słonecznika, sezamu** – do owsianek, sałatek, w formie zmielonej jako składnik placków czy naleśników,
- **masto orzechowe** – dodatek do owsianki, wysokokalorycznych ciasteczek, muffinek,
- **awokado** – dodatek do owsianki, past na kanapki,
- **suszone owoce** – dodatek do owsianek, pieczywa, ciasteczek,
- **sery żółte** – samodzielna przekąska lub dodatek do zapiekanek, omletów, wrapów.

Jeśli dodatkowo towarzyszy Ci **brak apetytu** lub bardzo szybko uzyskujesz **uczucie sytości** podczas posiłku, postaraj się wdrożyć poniższe wskazówki:

- **Poproś kogoś bliskiego o przygotowywanie posiłków dla Ciebie**, szczególnie tych ciepłych. Sam widok jedzenia, a tym bardziej jego zapach podczas przygotowywania, może nasycić Twoje zmysły, przez co możesz odczuwać słabszy głód podczas jedzenia.
- **Pomieszczenie**, w którym spożywasz posiłki, **staraj się dobrze przewietrzyć** przed porą posiłku.
- Wybieraj **potrawy**, które są dla Ciebie **atrakcyjne wizualnie i smakowo**.
- Posiłki typu **obiad staraj się jeść po aktywności fizycznej**, wtedy masz szansę na odczuwanie większego apetytu.
- Spożywaj **posiłki częściej, ale mniejsze objętościowo**.

# Zmagasz się z nadmierną masą ciała?

Kluczowe znaczenie ma wprowadzenie do codziennej diety **deficytu kalorycznego wynoszącego 500 kcal**. Oznacza to, że Twoja codzienna podaż energii powinna być o 500 kcal mniejsza niż Twój dzienny wydatek energetyczny.

W celu kontroli ilości spożywanych kalorii możesz korzystać z dostępnych na rynku bezpłatnych aplikacji mobilnych, które zwiększą Twoją świadomość żywieniową.

Dodatkowo:

- wyklucz cukier i podjadanie między posiłkami,
- ogranicz spożycie słodczy do maksymalnie jednego dnia w tygodniu,
- zwiększ swoją codzienną aktywność fizyczną – np. wybierając spacer zamiast jazdy samochodem lub komunikacją miejską, korzystając ze schodów zamiast windy czy wydłużając spacer w czasie wolnym.



# Utrzymanie właściwego stanu odżywienia wymaga uwzględnienia jego najważniejszych komponentów:

## Dostarczenie odpowiedniego poziomu energii i składników odżywczych

To, ile energii potrzebuje Twój organizm każdego dnia, zależy od kilku czynników – takich jak **wiek**, **płeć**, **masa ciała**, **masa Twoich mięśni** oraz poziom **codziennej aktywności**. Każdy z nas jest inny, dlatego zapotrzebowanie kaloryczne również będzie się różnić.

Ważne jest nie tylko „ile”, ale też „co” jesz. Twój organizm potrzebuje codziennie odpowiedniej ilości **białka**, **tłuszczów** i **węglowodanów** – to tzw. **makroskładniki**. Nie można też zapominać o **mikroskładnikach**, czyli **witaminach** i **składnikach mineralnych**.

Dieta powinna być więc nie tylko sycąca, ale przede wszystkim pożywna. Zadbaj, by jedzenie wspierało Twoje zdrowie, a nie tylko zaspokajało głód fizyczny – bo to właśnie ono daje Twojemu ciału siłę do działania każdego dnia.





## Utrzymanie sprawności układu odpornościowego

W **chorobach autoimmunologicznych**, takich jak np. twardzina układowa, układ odpornościowy zamiast chronić organizm, zaczyna atakować jego własne komórki i tkanki, co prowadzi do przewlekłego stanu zapalnego i uszkodzeń tkanek. To ogromne obciążenie dla Twojego organizmu. W tej sytuacji możesz go wspierać na wiele sposobów – jednym z nich jest dobrze skomponowana dieta. Twoim sprzymierzeńcem są **antyoksydanty** – to naturalne związki obecne w żywności, które pomagają „uspokoić” stan zapalny. Działają jak tarcza: wychwytyują szkodliwe cząsteczki (tzw. **wolne rodniki**). Substancje o działaniu antyoksydacyjnym znajdziesz m.in. w **kolorowych warzywach** i **owocach**, w **orzechach**, **nasionach** czy w dobrej jakości **tłuszczach roślinnych**.

Dodatkowe wsparcie otrzymasz także od **kwasów omega-3**. Są one szczególnie cenne dla Twojego mózgu. Udowodniono, że ich niedobór wiąże się z większym ryzykiem wystąpienia obniżenia nastroju czy depresji. Ich bogatymi źródłami są **oleje** (np. **oliwa**, **olej lniany**, **rzepakowy**), **orzechy**, **ryby morskie** oraz **nasiona słonecznika** i **dyni**. To codzienne wsparcie Twojego ciała w trudnej walce o równowagę w organizmie.

## Wsparcie siły mięśniowej i odpowiednia podaż białka

**Ostabienie siły mięśni** może być jednym z pierwszych sygnałów, że Twoja dieta nie dostarcza wystarczającej ilości składników odżywczych. Szczególnie narażone są na nią osoby, które na co dzień jedzą zbyt mało lub zmagają się z **brakiem apetytu, nudnościami** czy **biegunkami**. Trudność z utrzymaniem odpowiedniej masy mięśniowej możesz zauważyć u siebie np. kiedy szybciej męczysz się podczas zwykłych czynności, odczuwasz ostabienie siły lub masz obniżoną tolerancję wysiłku fizycznego.

Jeśli **Twoja masa ciała obniżyła się w ciągu ostatnich 3 miesięcy o 5% lub więcej**, to wyraźny sygnał, że trzeba zadbać o dietę, a w szczególności o odpowiednią ilość **białka**, które jest niezbędne do odbudowy i utrzymania mięśni. Niektóre **aminokwasy**, czyli części składowe białek (np. **cysteina, metionina**) biorą udział w syntezie **glutationu** – substancji o właściwościach antyoksydacyjnych (patrz: punkt wcześniej) wytwarzanej przez Twój organizm. Warto zatem w diecie uwzględnić produkty będące bogatym źródłem glutationu, takie jak **wołowina, ryby, drób, brokuły, brukselka, jarmuż** czy **gorczyca**. Innym aminokwasem, którego nie powinno zabraknąć w Twojej diecie, jest **tryptofan**. Znajdziesz go w **rybach, drobiu, pestkach słonecznika, dyni**, nasionach **sezamu, kakao** i **orzechach**. Tryptofan jest niezbędny do produkcji **serotoniny i melatoniny**, które poza korzystnym wpływem na nastrój, wpływają również na jakość Twojego snu i nocną regenerację.

# Odpowiednie nawodnienie

**Woda** jest niezbędnym elementem przebiegu większości procesów metabolicznych w Twoim ciele oraz warunkuje prawidłową pracę układu nerwowego, dlatego zwracaj uwagę, czy pijesz jej odpowiednią ilość.



*Nawet niewielkie niedobory wody są szybko odczuwalne przez mózg.*

Możesz to zauważyć u siebie jako **problemy z koncentracją, trudności w łączeniu faktów, wyciąganiu wniosków** czy też **ogólne pogorszenie samopoczucia**.

Ból głowy to również częsty objaw słabego nawodnienia organizmu. Dlatego pij wodę regularnie, nie czekając na pojawienie się pierwszych oznak odwodnienia.

Samokontrola ilości przyjmowanych płynów jest szczególnie ważna, jeśli na co dzień zmagasz się z biegunkami. Nie zapominaj, że **źródłem wody** są także **zupy, buliony, herbaty ziołowe, lemoniady** (najlepiej bez cukru) oraz **napoje izotoniczne** – najlepiej w temperaturze pokojowej lub letniej.

Indywidualne, dzienne zapotrzebowanie na płyny (z wykluczeniem stanów podgorączkowych, upałów, intensywnych treningów fizycznych):

**Masa ciała (kg) × 30 ml**

**Przykład:**

Jeśli ważysz 65 kg, powinieneś przyjmować codziennie 1950 ml (ok. 2 l) płynów.





## Aktywność fizyczna i sen jako fundamenty dobrego stanu zdrowia

Pamiętaj, że obok diety **codzienna aktywność fizyczna i sen** to naturalne narzędzia wspierające Twoje zdrowie/ Twój organizm.

Choć objawy choroby mogą Cię zniechęcać do ruchu, **codzienna aktywność fizyczna jest bardzo ważna do zachowania ogólnej sprawności i Twojej wydolności oddechowej**. Nie chodzi o intensywne treningi czy biegi maratońskie. Chodzi o łagodny, regularny ruch, który wzmacnia Twoje mięśnie, poprawia krążenie, dotlenienia mózg, całe ciało i oczywiście pomaga lepiej oddychać. Będąc aktywnym lub korzystając z zajęć rehabilitacji oddechowej, możesz zwiększyć swoją wydolność i poprawić jakość życia.

**Zdrowy sen** to nie tylko odpoczynek – to czas, kiedy Twój organizm regeneruje się

i walczy z procesami zapalnymi. Osoby niewyspane trudniej radzą sobie z codziennością, a tym bardziej z przewlekłą chorobą, z którą się mierzą.

Badania pokazują, że zbyt krótki sen zaburza wydzielanie hormonów, które regulują apetyt. W konsekwencji częściej sięgasz po niezdrowe przekąski (wysokotłuszczowe i wysokocukrowe), jesz nieregularnie i częściej masz nadwagę lub chorujesz na otyłość.

Zgodnie z rekomendacjami *National Sleep Foundation*, dla zachowania względnie dobrego zdrowia i samopoczucia, osoby dorosłe z reguły potrzebują **7-9 godzin snu** w ciągu doby. Choć optymalna ilość snu może być indywidualna, z pewnością **niewskazane jest spanie krócej niż 6 godzin**.



*Pamiętaj, Twoje ciało potrzebuje dobrego odżywiania, ale także aktywności i odpoczynku w odpowiednich proporcjach.*

Wróćmy jeszcze do tematu związanego z dietą.

## Jaki model żywienia jest najbardziej odpowiedni dla Ciebie, osoby chorującej na włóknienie płuc?

**Twoja dieta** powinna być przede wszystkim **spersonalizowana, czyli dopasowana do Twojego stanu zdrowia i stylu życia.**

Nie ma jednej uniwersalnej diety dla wszystkich chorych zmagających się z włóknieniem płuc, a zalecenia żywieniowe będą zależały od intensywności przebiegu Twojej choroby oraz ewentualnego występowania u Ciebie chorób współtowarzyszących. Z pewnością podstawą Twojego codziennego celu żywieniowego powinno być wsparcie pracy układu oddechowego, układu odpornościowego oraz opóźnienie postępu choroby.

Spośród różnych wzorców żywieniowych **dieta śródziemnomorska** wyróżnia się najwyższym potencjałem korzystnym w przypadku Twojej choroby. Model ten bazuje na zwiększonym spożyciu produktów bogatych w wielonienasycone kwasy tłuszczowe omega-3. Kluczowym elementem jest również ograniczenie rafinowanych węglowodanów, takich jak oczyszczone produkty zbożowe i słodzycze, przy jednoczesnym zwiększeniu udziału orzechów, nasion i pestek w codziennej diecie. Dodatkową korzyścią tego modelu odżywiania jest jego niski indeks glikemiczny.



*Zindywidualizowane zalecenia żywieniowe pozwolą Ci łatwiej wypracować zdrowe nawyki żywieniowe, które mają kluczowe znaczenie w utrzymaniu korzystnych efektów dietoterapii.*



## Przypomnijmy kluczowe elementy diety śródziemnomorskiej:

# Moc kwasów tłuszczowych

Zwróć uwagę, jakiego rodzaju tłuszczu używasz w swojej kuchni. Protekcyjne działanie w Twojej chorobie wykazują tłuszcze jednonienasycone i wielonienasycone. Znajdziesz je w takich produktach, jak: oliwa, olej lniany, olej rzepakowy, ryby, awokado, orzechy i siemię lniane. Ryby morskie, które są szczególnie bogate w wielonienasycone kwasy tłuszczowe z rodziny omega-3, powinny być spożywane 2 razy w tygodniu, z czego raz powinna to być ryba tłusta, taka jak makrela, łosoś, śledź czy pstrąg. Zaleca się spożywanie 2 porcji orzechów w tygodniu, gdzie porcja to 30 g (garść). Orzechy możesz spożywać także w formie zmielonej. Pamiętaj, aby po zmieleniu przechowywać je krótko w lodówce w szklanym opakowaniu. W warunkach temperatury pokojowej, szczególnie latem, zawarte w nich kwasy tłuszczowe łatwo ulegają utlenieniu, czyli tzw. jętczeniu.



### Kluczowe dla zdrowia:

produkty zawierające kwasy tłuszczowe wielonienasycone omega-3 (ryby, owoce morza, orzechy włoskie, pestki dyni, słonecznika, len, olej lniany, olej rzepakowy) i omega-6 (olej słonecznikowy, sezamowy, sojowy, z pestek winogron i margaryny powstałe z tych olejów).



### Bardzo zdrowe:

produkty zawierające kwasy tłuszczowe jednonienasycone (oliwa, orzechy pistacjowe, laskowe, ziemne, migdały, awokado, tuńczyk, sardynki).



### Ograniczaj w diecie:

produkty zawierające kwasy tłuszczowe nasycone (masło, smalec, margaryna, mięso i wyroby mięsne, pełnotłuste mleko, olej palmowy i kokosowy).



### Wyklucz z diety:

produkty zawierające kwasy tłuszczowe trans (chipsy, pączki, frytki, ciasteczka z masą tłuszczową, śmietanki w proszku, żywność typu fast food, potrawy smażone).



# Dobór odpowiednich węglowodanów

Regularne spożycie węglowodanów o wysokim indeksie glikemicznym, takich jak jasne pieczywo czy mąki o niskim przemiele (np. mąka tortowa), przyczynia się do długotrwałego podwyższenia poziomu glukozy we krwi, co z kolei nasila produkcję wolnych rodników i cytokin prozapalnych. Z tego względu warto, aby w Twojej diecie przeważały produkty zbożowe pełnoziarniste, np. pieczywo pełnoziarniste, razowe, typu graham, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, kasze (gryczana, jęczmienna, jaglana, bulgur, komosa ryżowa, amarantus), płatki zbożowe, np. owsiane, żytnie, gryczane. Wyjątkiem jest sytuacja, kiedy zmagasz się na co dzień z biegunkami. Wówczas, aby uniknąć podrażnienia jelit, zrezygnuj z produktów wysokobłonnikowych, takich jak wymienione powyżej. Należy je wówczas zamienić na uboższe, pod kątem odżywczym, produkty zbożowe oczyszczone, które są mniej drażniące dla przewodu pokarmowego, takie jak jasne pieczywo czy mąka.

## Siła w białku

Białko jest podstawowym składnikiem odżywczym dla wszystkich Twoich komórek. Nie może go zabraknąć w diecie, ponieważ bierze udział w produkcji komórek układu odpornościowego, hormonów, enzymów oraz w regeneracji masy mięśniowej po wysiłku fizycznym czy urazach. Jeśli zmagasz się z niedożywieniem lub masz niską masę ciała, zwróć szczególną uwagę na podaż białka.

### Dobrymi źródłami białka w diecie jest:

- chude mięso,
- ryby niezależnie od zawartości w nich tłuszczu (to tłuszcz pożądany!),
- jajka,
- nabiał – szczególnie produkty fermentowane (kefir, jogurt, maślanka),
- nasiona roślin strączkowych, o ile nie zmagasz się z biegunkami lub wzdęciami (czerwona soczewica oraz tofu są zazwyczaj najlepiej tolerowanymi roślinnymi białkami).



# Bogactwo antyoksydantów

Twoja dieta, oprócz dostarczania głównych makroskładników, powinna być przede wszystkim bogata w związki bioaktywne. Są to naturalnie występujące w żywności składniki, które wykazują korzystny wpływ na Twoje zdrowie. Dieta śródziemnomorska jest ich bogatym źródłem. Głównym zadaniem substancji o działaniu antyoksydacyjnym jest neutralizowanie wolnych rodników, które mogą uszkadzać komórki w Twoim organizmie. Antyoksydanty pełnią zatem w Twoim organizmie funkcję ochronną. W Twoim ciele stres oksydacyjny jest inicjowany przez różne czynniki. Część z nich jest niezależna od Ciebie, ale na część z nich masz wpływ (palenie tytoniu, stres, intensywność aktywności fizycznej, rodzaj stosowanej diety). Bez wątpienia o odpowiednią podaż antyoksydantów musisz zadbać samodzielnie, dokonując wyboru produktów spożywczych będących ich bogatym źródłem.

Najwyżej na tej liście znajdują się:

- Przyprawy: goździk, kurkuma, rozmaryn, cynamon, oregano, tymianek
- Naturalne gorzkie kakao
- Imbir
- Zielona herbata
- Warzywa: karczoch, liście buraka, kapusty, jarmuż, szpinak, szczypiorek, czosnek, brokuł, kietki
- Owoce: maliny, borówka, agrest, porzeczki, granat, suszone śliwki

Niezależnie od tego, wśród substancji o działaniu antyoksydacyjnym, które proponujemy, abyś uwzględniła/ uwzględnił w swojej diecie są:

- **Polifenole** – zielona herbata, oliwa z oliwek, winogrona, kakao, owoce jagodowe (aronia, truskawka, malina, borówki, jeżyny).
- Karotenoidy: **beta-karoten** – marchewka, dynia; **likopen** – pomidory; **luteina** – szpinak, jarmuż.
- **Siarczki** – czosnek, cebula, szczypiorek, por.
- **Fitosterole** – oleje roślinne, nasiona roślin strączkowych, orzechy, nasiona sezamu i słonecznika.
- **Selen** – drożdże, ryby, jaja, kasza gryczana, kakao, orzechy brazylijskie.
- **Cynk** – wołowina, wątróbka, ryby, ostrygi, ser żółty, kasza gryczana, jaja, ryż, biała fasola, pestki dyni, nasiona słonecznika, kakao.
- Witaminy: **witamina A** (wątróbka, tłuste ryby, marchewka, pietruszka, jarmuż, papryka), **witamina C** (owoce cytrusowe, papryka, natka pietruszki), **witamina E** (orzechy, oleje roślinne, zielone liściaste warzywa).
- **Glukozynolany** – zielone warzywa liściaste oraz warzywa kapustne. Aby aktywować te niezwykle korzystne dla Twojego organizmu związki, musisz jeść je w bardzo konkretny sposób. Wystarczy, że pokroisz te warzywa i odstawisz je na kilkanaście minut, aby mogła zadziałać aktywacja glukozynolanów dzięki obecności enzymu mirozynazy.

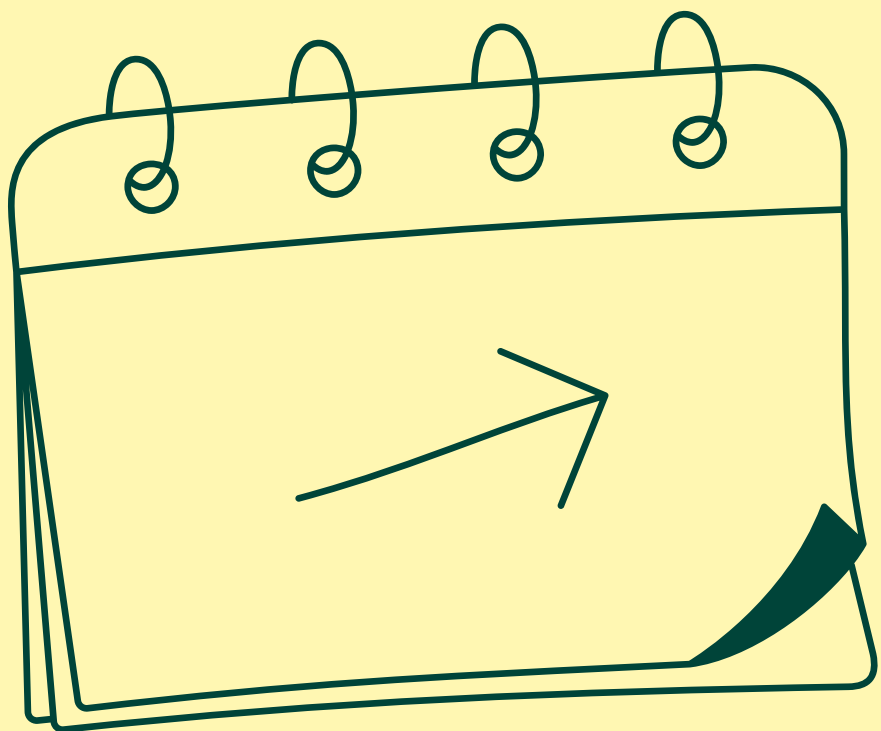
## Jak zastosować produkty o działaniu antyoksydacyjnym w swojej diecie?

- **Goździk** – pobudza apetyt i reguluje perystaltykę jelit. Używaj go do gotowania ryb morskich, kompotów, pieczenia ciast i muffinek.
- **Kurkuma** – jest składnikiem curry i w tej postaci występuje jako ostra przyprawa, którą należy stosować ostrożnie (wyklucz w przypadku biegunek). Jako samodzielna przyprawa jest delikatna i doskonale pasuje do potraw z jaj, ryżu, ryb i sosów.
- **Rozmaryn** – jest idealny do przyprawiania mięsa, ryb oraz sałatek z pomidorów.
- **Cynamon** – pobudza apetyt i wspomaga trawienie. Doskonały do potraw mącznych, mlecznych, ryżu z jabłkami, farszów, naleśników z serem oraz ciast.
- **Oregano** – świetnie komponuje się z potrawami z ciemnych mięs, pomidorami, makaronami oraz pieczonymi warzywami.
- **Tymianek** – nadaje się do przyprawiania mięs, sosów, zup oraz pieczonych warzyw, takich jak pomidory, papryka, bakłażan, cukinia czy dynia.
- **Imbir** – pobudza wydzielanie soków trawiennych i usprawnia pracę żołądka. Pomocny w przypadku wymiotów i nudności. Możesz dodawać go do sosów, zup, czerwonej kapusty, sosu pomidorowego, pasztetów drobiowych, herbaty oraz potraw z ryżu i warzyw.
- **Kakao** – używaj jako składnik masy do naleśników, muffinek i ciast. Jeśli dobrze tolerujesz mleko, możesz również pić tradycyjne kakao.
- **Zielona herbata** – warto sięgać po nią między posiłkami, w ilości 2–4 filiżanek dziennie.
- **Zielonolistne warzywa** – możesz przygotowywać z nich sałatki (koniecznie z dodatkiem oliwy lub oleju) lub dodawać do warzywno-owocowych koktajli i smoothie.



# Część 2

## Część praktyczna



# Jak w praktyce zaplanować swoje posiłki?

- **W ciągu dnia warto spożywać 3-6 posiłków.** Jest to szczególnie polecane w przypadku, jeśli zmagasz się z nudnościami, nie masz apetytu lub Twoja masa ciała jest zbyt niska. Pomocne może się okazać korzystanie z żywności specjalnego przeznaczenia medycznego, oczywiście w porozumieniu ze specjalistą (lekarzem lub dietetykiem klinicznym).
- Godziny posiłków dostosuj do swojego rytmu dnia. W zależności od ilości posiłków w ciągu dnia warto, aby pomiędzy nimi robić 2-4 h przerwy. Ostatni posiłek powinno się zjeść najpóźniej na 2 h przed snem.
- W głównych posiłkach uwzględnij produkty będące bogatym źródłem białka w ilości 25-35 g. Jeśli masz niską masę ciała lub zmagasz się z niedożywieniem, białko powinno być obecne w każdym Twoim posiłku. Jeśli nie masz apetytu, rozpocznij posiłek od spożycia białka, a dopiero później zjedz pozostałe składniki.
- W głównych posiłkach połowę objętości Twojego talerza powinny zajmować warzywa, minimum jedną czwartą białko, a pozostałą część dodatek zbożowy.
- Wypijaj każdego dnia minimum 1,5 litra płynów między posiłkami. Pamiętaj, aby pić często, ale małymi łykami i nie bezpośrednio przed zbliżającą się porą posiłku. Jeśli w ciągu dnia wypijasz małą ilość płynów, dodatkowo wprowadź do swojej diety zupy. Jeśli na co dzień zmagasz się z biegunkami, wypijaj 2-3 l płynów w ciągu dnia.
- Do każdego posiłku dodawaj warzywa w różnej postaci (surowej, gotowanej, duszonej, pieczonej lub kiszonej). Nie zapominaj o zielonolistnych warzywach. Jeśli masz biegunki, usuń z diety surowe i kiszone warzywa. Gotowane i duszone będą dla Ciebie najlepsze.
- Do warzyw zawsze dodawaj olej lniany, oliwę lub olej rzepakowy.
- Codziennie zjedz 1-2 porcje owoców (szczególnie owoce jagodowe).
- Codziennie zjedz 30 g orzechów i nasion. Mogą być podane w postaci do gryzienia lub zmielone – dodane do sałatki/surówki, koktajli, placków lub naleśników oraz zup.
- Staraj się nie pomijać żadnego z posiłku. Jeśli w danej chwili masz mniejszy apetyt, zjedz nieco mniejszą porcję.



# Zdrowe zamienniki, które zacznij stosować już dziś:

- Słodkie napoje zamień na wodę, herbaty owocowe, rooibos, herbatę zieloną.
- Smażenie, grillowanie zamień na gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie lub pieczenie.
- Gotowe mieszanki przypraw i sól zamień na pojedyncze przyprawy świeże lub suszone.
- Tłuszcz zwierzęcy zamień na tłuszcz roślinny.
- Czerwone mięso zamień na białe mięso i ryby.
- Produkty wysokoprzetworzone zamień na naturalne (np. chipsy na pieczone warzywa).
- Produkty z długim składem na opakowaniu zamień na produkty o krótszym składzie.

Życie z chorobą przewlekłą, jaką jest włóknienie płuc, to wyzwanie – ale nie jesteś w tym sama/sam. Dzięki wiedzy, zrozumieniu swojego stanu i codziennej trosce o własne zdrowie masz realny wpływ na swoje samopoczucie i przebieg choroby.

To, co robisz każdego dnia – przyjmowanie leków, aktywność fizyczna, odpoczynek oraz sposób odżywiania – ma znaczenie. Nawet drobne zmiany mogą przynieść poprawę jakości Twojego życia.

Dzięki świadomym zmianom możesz:

- poprawić jakość swojego życia,
- lepiej radzić sobie z objawami choroby,
- wspierać działanie leczenia farmakologicznego,
- zachować sprawność na dłużej.

Zadbaj o siebie tak, jak potrafisz najlepiej. Korzystaj ze wsparcia bliskich, specjalistów i sprawdzonej wiedzy. Ten poradnik to tylko początek – reszta jest w Twoich rękach.

Przedstawiony na kolejnych stronach plan żywieniowy pokazuje, jak w praktyce zastosować zalecenia, które przekazaliśmy Ci w tym poradniku.

# Część 3

## Plan żywieniowy

o wartości odżywczej:

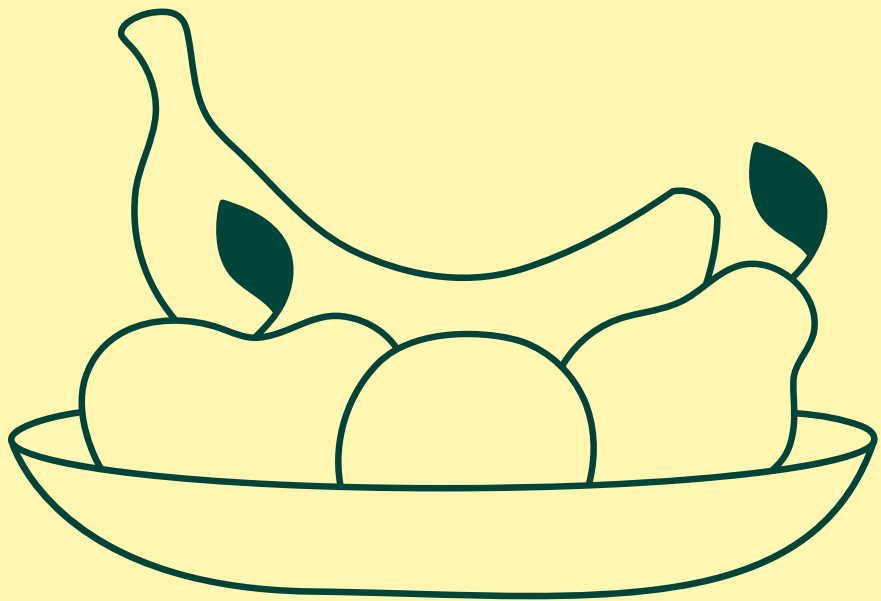
1800 kcal,

białko 81 g,

tłuszcz 64 g,

węglowodany 225 g,

błonnik pokarmowy 30 g





## ŚNIADANIE

### KASZA JAGLANA Z BANANEM I KAKAOWYM SOSEM

<b>Banan</b>	120 g (1 szt.)
<b>Kasza jaglana</b>	40 g (3 łyżki)
<b>Orzechy pistacjowe</b>	18 g (2 łyżki)
<b>Kakao</b>	10 g (1 łyżka)
<b>Ksylitol/Stewia</b>	0,5 łyżeczki

1. Przygotuj sos kakaowy: do kakao dodaj ksylitol i odrobinę wrzątku, tak by się rozpuściło, ale nie było zbyt rzadkie.
2. Kaszę ugotuj do miękkości, dodaj pokrojonego banana i polej sosem kakaowym.
3. Górę potrawy posyp pistacjami (można je drobno rozkruszyć lub zmielić).

## DRUGIE ŚNIADANIE

### SAŁATKA Z RUKOŁĄ

<b>Ogórek</b>	180 g
<b>Pomidor</b>	120 g (1 szt.)
<b>Ser mozzarella</b>	50 g
<b>Rukola</b>	2 garście
<b>Oliwa z oliwek</b>	1 łyżka
<b>Oregano</b>	0,5 łyżeczki
<b>Jabłko</b>	150 g (1 szt.)

1. Ser, pomidor i ogórek pokrój w plastry i utóż na liściach rukoli.
2. Skrop oliwą i posyp oregano.
3. Umyj jabłko i zjedz niezależnie od sałatki.



## OBIAD

### ŁOSOŚ PO WŁOSKU Z KASZĄ JAGLANĄ

Brokuły	150 g
Łosoś świeży	100 g
Kasza jaglana	80 g
Groszek zielony	50 g
Szpinak	1 garść
Oliwki czarne	15 g (1 łyżka)
Suszone pomidory	2 szt.
Olej rzepakowy	1 łyżka

1. Pomidory suszone, szpinak i oliwki pokrój w drobną kosteczkę. Wymieszaj z olejem i dobrze posmaruj rybę.
2. Rybę upiecz w piekarniku około 30 minut w temperaturze 180°C.
3. Brokuły ugotuj na parze razem z groszkiem.
4. Ugotowaną kaszę jaglaną wymieszaj z groszkiem i brokietami. Można doprawić do smaku.
5. Rybę zjedz z kaszą i warzywami.

## KOLACJA

### ZUPA CUKINIOWA Z PIECZARKAMI I SOCZEWICĄ

#### Przepis na 2 porcje, zjedz 1 z 2 porcji

Cukinia	300 g (1 szt.)
Pieczarki	6 szt.
Cebula	100 g (1 szt.)
Marchew	90 g (2 szt.)
Soczewica czerwona	4 łyżki
Koperek	2 łyżki
Oliwa z oliwek	1 łyżka

#### Przyprawy:

estragon, kurkuma, sól,  
pieprz czarny mielony, tymianek,  
mielona słodka papryka

1. Do 500 ml wody dodaj startą na tarce cukinię oraz marchewkę.
2. Do gotujących się warzyw wsyp soczewicę i gotuj, mieszając co chwilę.
3. Pieczarki pokrój na cienkie plasterki, a cebulę w piórka.
4. Na oliwie podduś cebulkę, a następnie dodaj pieczarki, aby się razem podduś.
5. Dodaj do cukinii i marchewki podduśzone pieczarki z cebulką, dolewając w razie potrzeby trochę wody.
6. Gotuj, aż soczewica i warzywa będą miękkie.
7. Przypraw do smaku.
8. Na talerzu porcję zupy posyp koperkiem.

## ŚNIADANIE

## OWSIANKA Z MIGDAŁAMI I TRUSKAWKOWYM MUSEM

Mleko spożywcze 2%	200 ml
Truskawki	100 g
Czarne jagody	100 g
Płatki owsiane	30 g
Migdały w płatkach	2 łyżki

1. Płatki ugotuj na mleku, aż zgęstnieją.
2. Wytłóż owsiankę do miseczki, wylej na nią zmiksowane lub pokrojone truskawki, możesz dodać jagody i posypać migdałami.

## DRUGIE ŚNIADANIE

## PLACUSZKI SZPINAKOWE

Jogurt naturalny	80 g
Jajko	1 szt.
Mąka pszenna pełnoziarnista	3 łyżki
Ser twarogowy półtłusty	30 g
Szpinak	1 garść
Koperek	1 łyżka
Oliwa z oliwek	0,5 łyżki
Soda oczyszczona	0,5 łyżeczki
Przyprawy: pieprz czarny, sól	
Pomarańcza	1 szt.

1. Jajko, szpinak, mąkę, połowę jogurtu, sól, pieprz oraz sodę zblenduj.
2. Smaż placuszki z obu stron na oliwie.
3. W międzyczasie wymieszaj twaróg z resztą jogurtu, solą i pieprzem.
4. Do twarożku dodaj posiekany koperek.
5. Placuszki szpinakowe podaj z twarożkiem.
6. Pomarańczę obierz ze skórki i zjedz niezależnie od placuszków.



## OBIAD

### GULASZ Z CUKINII I KURCZAKA Z KASZĄ GRYCZANĄ

Ogórki małosolne/kiszone	2 szt.
Cukinia	150 g (0,5 szt.)
Pierś z kurczaka	100 g
Kasza gryczana	80 g
Pomidory krojone w soku pomidorowym	50 g
Papryka czerwona	70 g (0,5 szt.)
Oliwa z oliwek	1 łyżka
Sok z cytryny	0,5 łyżki
Natka pietruszki	1 łyżeczka

**Przyprawy:** sól, pieprz, mielona słodka papryka, papryka słodka wędzona

1. Cukinię, paprykę i mięso pokrój w kostkę.
2. Kaszę ugotuj w lekko osolonej wodzie.
3. W garnku na oliwie podduś czerwoną paprykę i mięso. Po kilku minutach dodaj cukinię, sok z cytryny, pomidory z puszki i przyprawy.
4. Całość duś aż cukinia będzie miękka, a mięso ugotowane.
5. Potrawę obsyp natką pietruszki i podaj z kaszą i ogórkami.

## KOLACJA

### WIOSENNY OMLET Z TZATZIKAMI

Jogurt naturalny	100 g
Jajko	1 szt.
Ogórek	1 szt.
Mąka gryczana lub pszenna pełnoziarnista	2 łyżki
Rzodkiewka	2 szt.
Mleko spożywcze 2%	20 ml
Wędlna drobiowa	1 plasterek
Szczypiorek	2 łyżeczki
Oliwa z oliwek	1 łyżka

1. Jajko roztrzep, dodaj mleko i mąkę.
2. Wymieszaj ze szczypiorkiem i drobno pokrojoną wędliną.
3. Masę usmaż na patelni z oliwą.
4. Z jogurtu, startego ogórka i rzodkiewki przygotuj sos. Możesz go doprawić solą, pieprzem.
5. Omlet zjedz z sosem.



## ŚNIADANIE

## JAJECZNICA Z KURKUMĄ I SZPINAKIEM

Jajko	2 szt.
Szpinak	1 garść
Masło	1 łyżeczka
Szczypiorek	1 łyżeczka
Czosnek	1 ząbek
Chleb graham	60 g (2 kromki)

**Przyprawy:** natka pietruszki, kolendra, kurkuma, sól, pieprz czarny

1. Wbij jajka do miski. Dodaj przyprawy i wszystko razem dokładnie wymieszaj.
2. Na patelni rozgrzej masło i wrzuć przeciśnięty przez praskę czosnek. Po chwili dodaj umyte liście szpinaku i całość podduś przez 2-3 minuty.
3. Kiedy szpinak będzie wiotki wlej masę jajeczną i delikatnie mieszaj aż do ścięcia się jajek.
4. Jajecznicę zjedz z pieczywem.

## DRUGIE ŚNIADANIE

## PUDDING JAGLANY Z MUSEM JABŁKOWYM

Jabłko	1 szt.
Banan	120 g (1 szt.)
Kasza jaglana	40 g (3 łyżki)
Migdały w płatkach	10 g (1 łyżka)

1. Kaszę ugotuj i zmiksuj z bananem.
2. Jabłko obierz, pokrój w kawałki, ugotuj i zmiksuj na mus.
3. Pudding wyłóż do miski, na górę połóż mus i płatki migdałów.



## OBIAD

### PEŁEN WARZYW KURCZAK CURRY Z KASZĄ BULGUR

<b>Cukinia</b>	150 g (0,5 szt.)
<b>Pierś z kurczaka</b>	100 g
<b>Kasza bulgur</b>	80 g
<b>Papryka</b>	70 g (0,5 szt.)
<b>Mleczko kokosowe</b>	60 g
<b>Oliwa z oliwek</b>	1 łyżka
<b>Sos sojowy ciemny</b>	1 łyżka
<b>Czosnek</b>	1 ząbek
<b>Curry</b>	szczypta

1. Mięso kurczaka pokrój na kawałki. Czosnek posiekaj cienko, paprykę pokrój na ok. 2 cm kawałki, a cukinię na półplasterki.
2. Rozgrzej oliwę na patelni, dodaj curry i podsmażaj 1 minutę. Dodaj czosnek i smaż kolejne 30 sekund. Dodaj kawałki kurczaka i duś wszystko jeszcze ok. 2 minuty.
3. Dodaj cukinię, paprykę i całość podduszaj przez ok. 2 minuty. Wszystko zalej mlekiem kokosowym. Dodaj sos sojowy, wymieszaj i gotuj wszystko, aż sos nieco odparuje (ok. 5-6 minut).
4. Podawaj z kaszą bulgur.

## KOLACJA

### KASZA GRYCZANA Z FETĄ I PIECZONYM BURAKIEM

<b>Burak</b>	100 g (1 szt.)
<b>Kasza gryczana</b>	50 g (4 łyżki)
<b>Ser feta</b>	50 g
<b>Oliwa z oliwek</b>	1 łyżka
<b>Szcypiorek</b>	1 łyżeczka

1. Kaszę ugotuj w osolonej wodzie.
2. Buraka pokrój w kostkę i upiecz (około 20 minut w 180°C).
3. Wymieszaj buraka z kaszą i pokrojoną w kostkę fetą. Dopraw oliwą. Dodaj szczypiorek i ulubione przyprawy.



## ŚNIADANIE

## WITAMINOWA OWSIANKA

Jogurt naturalny	200 g
Morele	90 g (2 szt.)
Płatki owsiane	40 g (4 łyżki)
Orzechy włoskie	1 łyżka
Zarodki pszenne	1 łyżka
Nasiona chia	1 łyżeczka

1. Owoce pokrój na drobne cząstki.
2. Orzechy drobno pokrój lub zmiel w młynku do kawy.
3. Płatki zalej wrzątkiem i odstaw na 5 minut pod przykryciem. Nadmiar wody odlej.
4. Połącz wszystkie składniki z jogurtem i zarodkami pszennymi.
5. Całość posyp nasionami chia.



## DRUGIE ŚNIADANIE

## KANAPKI Z PASTĄ AWOKADO

Awokado	70 g (0,5 szt.)
Butka grahamka	1 szt.
Kiełki brokuła	2 łyżki
Koper	1 łyżka
Sok z cytryny	1 łyżka
Szcypiorek	1 łyżeczka
Gruszka	1 szt.

1. Zmiksuj blenderem składniki oprócz kiełków. Dopraw powstałą pastę do smaku.
2. Pieczywo posmaruj pastą i nałóż kiełki.
3. Gruszkę umyj i zjedz jako niezależną przekąskę.



## OBIAD

### PSTRĄG PIECZONY Z RYŻEM I POMIDORAMI W SOSIE OLIVKOWO-ORZECHOWYM

<b>Pstrąg</b>	150 g
<b>Ryż biały</b>	50 g
<b>Sok z cytryny</b>	2 łyżki
<b>Oliwa z oliwek</b>	1 łyżka
<b>Pomidor</b>	240 g (2 szt.)
<b>Oliwki czarne</b>	1 łyżka
<b>Orzechy włoskie</b>	1 łyżka
<b>Przyprawy:</b>	
sól, pieprz czarny, tymianek, oregano	

1. Dopraw filet ryby sokiem z cytryny, tymiankiem, oliwą, pieprzem i solą.
2. Piecz w nagrzanym piekarniku przez około 15 minut w temperaturze 180°C.
3. Pomidory pokrój na ósemki. W międzyczasie ugotuj ryż.
4. Zmiksuj orzechy, oliwki i oliwę z dodatkiem pieprzu i oregano.
5. Wymieszaj pomidory z oliwkowo-orzechowym dressingiem.
6. Rybę zjedz z ryżem i sałatką z pomidorów.

## KOLACJA

### HISZPAŃSKA ZUPA Z CIECIERZYCY

#### Przepis na 3 porcje, zjedz 1 z 3 porcji

<b>Bulion warzywny</b>	1 l
<b>Papryka zielona</b>	140 g (1 szt.)
<b>Cebula</b>	100 g (1 szt.)
<b>Komosa ryżowa (quinoa)</b>	100 g
<b>Seler naciowy</b>	45 g (1 łydga)
<b>Oliwa z oliwek</b>	1 łyżka
<b>Czosnek</b>	2 ząbki
<b>Sok z cytryny</b>	1 łyżka
<b>Pomidory krojone w soku pomidorowym</b>	400 g
<b>Ciecierzycza (w zalewie)</b>	300 g
<b>Batata</b>	200 g (1 szt.)
<b>Przyprawy:</b> kolendra, papryka słodka wędzona, kumin	

1. Ciecierzycę odsącz i optucz z zalewy.
2. Do garnka nalej oliwę i zeszklij na niej pokrojoną w dużą kostkę cebulę.
3. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek, kumin, kolendrę i duś około 2 minuty.
4. Do garnka wrzuć pokrojone w centymetrową kostkę paprykę, seler i batat.
5. Dodaj pomidory i wlej bulion lub wodę. Doprowadź do wrzenia.
6. Wsyp komosę ryżową oraz paprykę słodką.
7. Gotuj około 20 minut. Po tym czasie dodaj ciecierzycę.
8. Zupę dopraw sokiem z cytryny, solą i pieprzem.



## ŚNIADANIE

### TWAROŻEK Z WARZYWAMI I PIECZYWEM

Ser twarogowy półtłusty	50 g
Chleb żytni	60 g (2 kromki)
Jogurt naturalny	40 g
Rzodkiewka	2 szt.
Ogórek	1 szt.
Kietki lucerny	1 łyżka
Masło	1 łyżeczka

1. Twaróg przetóż do miski.
2. Warzywa pokrój w drobną kosteczkę, wsyp do twarogu.
3. Dodaj jogurt, przyprawy i całość wymieszaj.
4. Pieczywo posmaruj masłem, wyłóż na górę twarożek i kietki.

## DRUGIE ŚNIADANIE

### MUS MALINOWY

Maliny	240 g
Banan	120 g (1 szt.)
Woda	100 ml
Płatki jaglane	30 g (3 łyżki)

Wszystkie składniki zmiksuj blenderem.

## OBIAD

### DUSZONA PIERŚ Z KURCZAKA ZE SZPARAGAMI I KASZĄ OWSIANĄ

Pierś z kurczaka	100 g
Szparagi	90 g (3 szt.)
Kasza owsiana	50 g
Cebula	0,5 szt.
Marchew	0,5 szt.
Oliwa z oliwek	1 łyżka
Przyprawy według uznania	

1. Mięso pokrój w kostkę i przypraw, a następnie odstaw na min 1 h do lodówki lub na całą noc.
2. Warzywa pokrój w słupki.
3. Na oliwie podduś chwilę mięso, a następnie dodaj cebulę i marchewkę. Wszystko dobrze wymieszaj i podgrzewaj aż do ugotowania się mięsa. Dopraw do smaku.

### MIX SAŁAT Z POMIDOREM

Pomidor	120 g (1 szt.)
Nasiona słonecznika	10 g (1 łyżka)
Salata rzymska	4 liście
Rukola	1 garść
Roszonka	1 garść
Oliwa z oliwek	0,5 łyżki

4. W międzyczasie ugotuj kaszę i szparagi.
5. Pod koniec gotowania się mięsa z warzywami możesz dodać ugotowaną kaszę dla lepszego połączenia się smaków całego dania.
6. Sałaty umyj i porwij. Pomidora pokrój w ósemki. Całość skrop oliwą i posyp nasionami słonecznika.

## KOLACJA

### SAŁATKA Z AWOKADO I JAJKIEM

Jajko	2 szt.
Ogórek zielony	50 g
Awokado	0,5 szt.
Oliwki	2 łyżki
Pieczywo graham	60 g (2 szt.)
Rukola	1 garść
Oliwa z oliwek	1 łyżka

1. Jajka ugotuj na twardo.
2. Warzywa i jajka pokrój w plastry.
3. Wszystko wymieszaj i dopraw oliwą.
4. Zjedz z pieczywem.



## ŚNIADANIE

### BANANOWA JAGLANKA

Jogurt naturalny	200 g
Banan	120 g (1 szt.)
Kasza jaglana	50 g (4 łyżki)
Migdały w płatkach	1 łyżka

1. Kaszę ugotuj na wodzie do miękkości, pod koniec gotowania wrzuc pokrojonego w drobną kostkę banana.
2. Kaszę wyłóż do miski, dodaj jogurt, płatki migdałowe.

## DRUGIE ŚNIADANIE

### JAGODOWE CIASTECZKA OWSIANE

#### Przepis na 8 porcji, zjedz 1 z 8 porcji

Banan	240 g (2 szt.)
Płatki owsiane (górskie)	220 g
Czarne jagody	200 g (1,5 szkl.)
Jajko	1 szt.
Nasiona chia	4 łyżeczki
Ksylitol	2 łyżeczki
Proszek do pieczenia	1 łyżeczka

1. 50 g płatków owsianych zmiel na mąkę i przesyp do miski.
2. Dodaj pozostałe płatki, nasiona chia, proszek do pieczenia, ksylitol i rozgniecione widelcem banany.
3. Ubite jajko delikatnie wymieszaj z całą masą.
4. Do foremki przetóż połowę masy, a następnie posyp jagodami i przykryj pozostałą częścią ciasta.
5. Piecz w piekarniku (termoobieg 160°C) ok. 30 minut, aż do uzyskania lekko złocistego koloru.
6. Ostudzone ciasto wyjmij z formy i podziel na 8 części.

Forma do pieczenia 20 cm x 20 cm



## OBIAD



### ŁOSOŚ GRILLOWANY Z KASZĄ GRYCZANĄ I CHRUPIĄCA SAŁATKA

Łosoś	150 g
Kasza gryczana	80 g
Oliwa z oliwek	1 łyżka
Sok z cytryny	1 łyżka
Papryka czerwona	140 g (1 szt.)
Ogórek	3 szt.
Kiетки rzodkiewki	3 łyżki
Ocet jabłkowy	1 łyżeczka
Oliwa z oliwek	1 łyżeczka
Przyprawy: sól, pieprz, oregano, pieprz czarny, bazylia	

1. Kaszę ugotuj w osolonej wodzie.
2. Rybę skrop sokiem z cytryny i oliwą, a następnie grilluj na patelni z rusztem po około 3-4 minuty z każdej strony.
3. Dressing: dokładnie wymieszaj oliwę z octem i łyżką wody, a następnie dodaj przyprawy.
4. Pokrój warzywa i wymieszaj je z kietkami i dressingiem.
5. Podawaj z kaszą.

## KOLACJA

### PIECZONE WARZYWA Z SOCZEWICĄ

Pomidor	120 g (1 szt.)
Papryka czerwona	70 g (0,5 szt.)
Dynia	50 g
Soczewica czerwona	50 g
Cebula czerwona	50 g (0,5 szt.)
Marchew	1 szt.
Seler naciowy	45 g (1 łydyga)
Szpinak	1 garść
Oliwa z oliwek	1 łyżka
Sok z cytryny	1 łyżka
Natka pietruszki	1 łyżeczka
Ocet balsamiczny	1 łyżeczka
Przyprawy: sól, pieprz czarny	

1. Warzywa pokrój w kostkę. Cebulę i natkę pietruszki drobno posiekaj.
2. Soczewicę przepłucz zimną wodą i ugotuj do miękkości.
3. Dynię i paprykę utóż w naczyniu żaroodpornym, skrop oliwą i oprósź przyprawami. Piecz w piekarniku ok. 30 minut w temperaturze 180°C.
4. Pozostałe warzywa podduś na patelni i po ok. 8 minutach dodaj ugotowaną soczewicę i szpinak.
5. Na półmisek przetóż zawartość patelni, pieczone warzywa. Całość skrop octem balsamicznym i posyp natką pietruszki.

## ŚNIADANIE

## OMLET Z WARZYWAMI I ŁOSOSIEM

Jajko	2 szt.
Brokuły	100 g
Papryka czerwona	70 g (0,5 szt.)
Cebula	50 g (0,5 szt.)
Łosoś wędzony	30 g
Koperek	1 łyżeczka
Oliwa z oliwek	0,5 łyżki
<b>Przyprawy:</b> bazylia, sól, pieprz czarny	

1. Pokrój warzywa oraz łososa, a następnie podduś na tłuszczu pod przykryciem.
2. Rozmieszaj jajka widelcem i dopraw przyprawami.
3. Dodaj jajka do warzyw i ryby i duś pod przykryciem do ścięcia. Posyp koperkiem i przetóż na drugą stronę.

## DRUGIE ŚNIADANIE

## KOKTAJL „BOMBA ANTYOKSYDANTÓW”

Jogurt naturalny	150 g
Porzeczki czarne	100 g
Czarne jagody	65 g
Otręby gryczane	2 łyżki
Nasiona chia	2 łyżeczki

1. Owoce dokładnie umyj.
2. Wszystkie składniki zmiksuj razem w blenderze.



## OBIAD

### BOWL Z KASZĄ, TOFU I DRESSINGIEM ORZECHOWYM

Tofu wędzone	100 g
Pieczarka	4 szt.
Komosa ryżowa (quinoa)	50 g
Cebula	50g (0,5 szt.)
Masto orzechowe	30 g
Sos sojowy jasny	1 łyżka
Woda	20 ml
Oliwa z oliwek	1 łyżka
Przyprawy: sól i pieprz czarny	

1. Ugotuj komosę w osolonej wodzie.
2. Przygotuj sos: masło orzechowe wymieszaj z sosem sojowym oraz 2 łyżkami ciepłej wody.
3. Obierz cebulę, przekrój na pół i pokrój w plasterki.
4. Pieczarki pokrój na plasterki lub na połówki.
5. Tofu pokrój w kostkę.
6. Na patelni rozgrzej oliwę, wrzuć cebulę i pieczarki, dopraw pieprzem i solą.
7. Smaż, aż pieczarki puszczą soki i woda odparuje.
8. Dodaj tofu i chwilę podgrzewaj razem.
9. Przetóż na talerz, dodaj kaszę i polej sosem.

## KOLACJA

### ZIELONE PLACKI Z SOSEM TZATZIKI

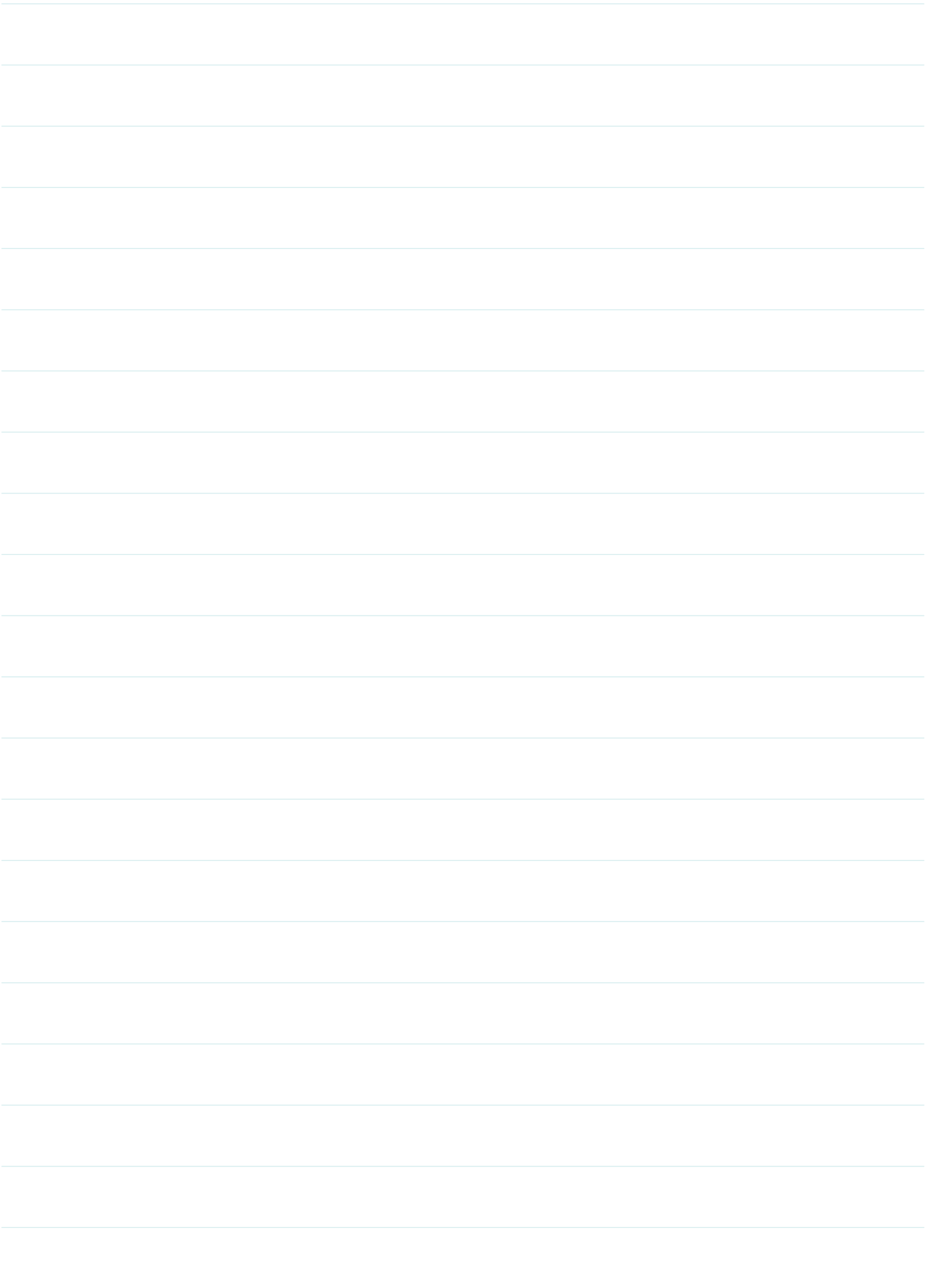
Cukinia	100 g
Jogurt grecki	100 g
Brokuły	50 g
Jajka	1 szt.
Mąka orkiszowa	1 łyżka
Ogórek	0,5 szt.
Szpinak	0,5 garści
Oliwa z oliwek	0,5 łyżki
Koperek	1 łyżka
Natka pietruszki	1 łyżeczka
Starta skórka z cytryny	0,5 łyżeczki
Czosnek	0,5 ząbka
Przyprawy: sól, pieprz czarny, mięta	

1. Na tarce o grubych oczkach zetrzyj cukinię i odsącz płyn.
2. Dodaj drobno pokrojone różyczki brokołu, posiekany szpinak i natkę pietruszki.
3. Ubij jajka, a następnie dodaj zielone warzywa i startą skórkę z cytryny. Wszystko delikatnie wymieszaj ze sobą i połącz z mąką i przyprawami.
4. Rozgrzej patelnię i na małej ilości oliwy smaź placki z obu stron (ok. 2 łyżki na placek).
5. Ciepłe/zimne placuszki zjedz z sosem tzatzikowym.

#### Sos tzatziki:

1. Ogórek pokrój w drobną kostkę. Posiekaj koperek i miętę. Opcjonalnie można użyć czosnek przeciśnięty przez praskę.
2. Jogurt wymieszaj z warzywami i dopraw solą i pieprzem do smaku.







#### Piśmiennictwo:

1. Ricker M.A., Haas W.C. Anti-Inflammatory Diet in Clinical Practice: A Review. *Nutr Clin Pract.* 2017 Jun; 32 (3): 318-325. doi: 10.1177/0884533617700353.
2. <https://www.drweil.com/diet-nutrition/anti-inflammatory-diet-pyramid/dr-weils-anti-inflammatory-food-pyramid/> [Dostęp 28.10.2025].
3. Jovanović K.G. i wsp. The Efficacy of an Energy-Restricted Anti-Inflammatory Diet for the Management of Obesity in Younger Adults. *Nutrients* 2020, 12, 3583. Dostępny w: <https://doi.org/10.3390/nu12113583>. [Dostęp 28.10.2025].
4. Wirth M.D. i wsp. Anti-inflammatory Dietary Inflammatory Index scores are associated with healthier scores on other dietary indices, *Nutrition Research*, Volume 36, Issue 3, 2016, Pages 214-219, ISSN 0271-5317. Dostępny w: <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2015.11.009> [Dostęp 28.10.2025].
5. Tolkien K. i wsp. An anti-inflammatory diet as a potential intervention for depressive disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin Nutr.* 2019 Oct; 38 (5): 2045-2052. doi: 10.1016/j.clnu.2018.11.007. Epub 2018 Nov 20. PMID: 30502975.
6. <https://dietetycy.org.pl/analiza-skali-orac/> [Dostęp 28.10.2025].
7. Szajdek A., Borkowska J. Właściwości przeciwutleniające żywności pochodzenia roślinnego. *Żywność. Nauka. Technologia. Jakość.* 2004; 4 (41): 5-28.
8. [https://www.ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/80400525/Articles/AICR07\\_ORAC.pdf](https://www.ars.usda.gov/SP2UserFiles/Place/80400525/Articles/AICR07_ORAC.pdf) [Dostęp 28.10.2025].
9. <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/choroby-ukladu-pokarmowego/biegunka-zalecenia-i-jadlospis2/> [Dostęp 28.10.2025].
10. Poniewierka E. *Dietetyka Kliniczna*. Wydawnictwo *UMW*, Wrocław, 2016.
11. Ciborowska H., Rudnicka A. *Dietetyka. Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka*. PZWL, Warszawa, 2021.
12. Grzymistawski M. *Dietetyka Kliniczna*. PZWL, Warszawa, 2021.
13. Zhang M. i wsp. Dietary and Lifestyle Factors Related to Gastroesophageal Reflux Disease: A Systematic Review. *Ther. Clin. Risk. Manag.* 2021; 17: 305-323. doi: 10.2147/TCRM.S296680.



**Boehringer Ingelheim Sp. z o.o.**, ul. Józefa Piusa Dziekońskiego 3  
00-728 Warszawa, tel.: (22) 699 0 699, fax: (22) 699 0 698  
[www.boehringer-ingelheim.pl](http://www.boehringer-ingelheim.pl), [info.waw@boehringer-ingelheim.com](mailto:info.waw@boehringer-ingelheim.com)



MPR-PL-101148

*Life forward*