

PATIEKALŲ RECEPTAI

SERGANTIEMS UŽDEGINĖMIS ŽARNYNO LIGOMIS





„Ką turėčiau valgyti?“ – tai vienas iš dažniausiai pasitaikančių klausimų, kuriuos užduoda uždegiminėmis žarnyno ligomis (UŽL) sergantys pacientai. Nors klausimas paprastas, tačiau paprasto atsakymo nerasime. Mėginant atsakyti į tokį klausimą, pirmiausia reikia sugrįžti prie ligos esmės ir atminti, kad UŽL suserga žmonės, kurie yra paveldėję tam tikrus genus, tačiau tuo pačiu metu nepamiršti, kad UŽL nebūtinai išsivystys visiems, kurie paveldi tokius genus.¹

Neseniai atliktų mokslinių tyrimų rezultatai parodė, jog UŽL vystymąsi nulemia genetiniai ir aplinkos veiksniai, mikrobiota bei imuninis atsakas.² Tyrinėta daug aplinkos veiksnių, įskaitant mitybą.² Populiacijos lygmens tyrimai rodo, kad jei racione yra daug skaidulų, kurių randama vaisiuose, daržovėse, grūduose ir ankštiniuose, UŽL rizika sumažėja. O jei racione daug riebalų, gyvulinės kilmės baltymų ir cukraus, UŽL rizika padidėja.^{3,4} Pateikiame Jums keletą receptų, tinkančių sergantiems UŽL.



OBUOLIŲ PYRAGAS

Vegetariškas • Veganiškas • Be laktozės



JUMS REIKĖS:

ĮDARUI:

- 5 obuolių
- 3 valgomųjų šaukštų smulkiai sukapotų graikinių riešutų (jei sergate obstrukcine liga, dėl graikinių riešutų pasitarkite su savo dietologu)
- ½ arbatinio šaukštelio cinamono
- 2 valgomųjų šaukštų cukraus

TRUPININIAM PAGRINDUI:

- 240 gramų miltų (pusė jų galėtų būti viso grūdo miltai)
- 75 ml alyvuogių aliejaus (jei kvapas per daug aitrus, galima imti kokosų aliejų arba kitokį augalinį, pvz., rapsų, aliejų)
- 100 gramų cukraus

GAMINIMO EIGA

Įkaitinkite orkaitę iki 170 °C. Obuolių žieveles nulupkite. Obuolius supjaustykite plonomis skiltelėmis. Tada įdarui skirtus ingredientus (obuolius, riešutus, cinamoną ir cukrų) sumaišykite, suberkite į kepimo indą ir jame tolygiai paskirstykite. Dideliame dubenyje sumaišykite miltus ir cukrų, palaipsniui pildami aliejų maišykite tol, kol gausite trupininę tekstūrą. Gautą tešlą tolygiai išdėliokite ant paruoštų obuolių viršaus. Kepkite orkaitėje 170 °C temperatūroje 30 min.

DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Obuoliuose gausu ląstelienos, todėl šis pyragas yra gerokai palankesnis sveikatai negu įprasti pyragai. Obuolius kepant, jie suminkštėja, todėl pyragas pagal šį receptą sudaro galimybę juos lengviau vėl įtraukti į jūsų racioną.

Graikiniuose riešutuose gausu riebalų rūgščių. Smulkiai sukapojus riešutus, jų tekstūra tampa švelni, todėl juos gali vartoti visi pacientai.



KEPTA BALTOJ ŽUVIES FILĖ SU DARŽOVĖMIS

Be laktizės • Be glitimo



JUMS REIKĖS:

- 4 baltos žuvies (pvz., tilapijos, paprastojo vilkešerio, jūrinio karšio ir kt.) filė
- 2 skiltelių česnako
- ½ citrinos sulčių
- 3 valgomųjų šaukštų alyvuogių aliejaus
- 2 valgomųjų šaukštų susmulkintų kalendrų lapelių (jei nemėgstate, kalendras pakeiskite petražolėmis)
- druskos ir pipirų
- 8 vyšninių pomidorų
- ½ saldžiosios raudonosios paprikos

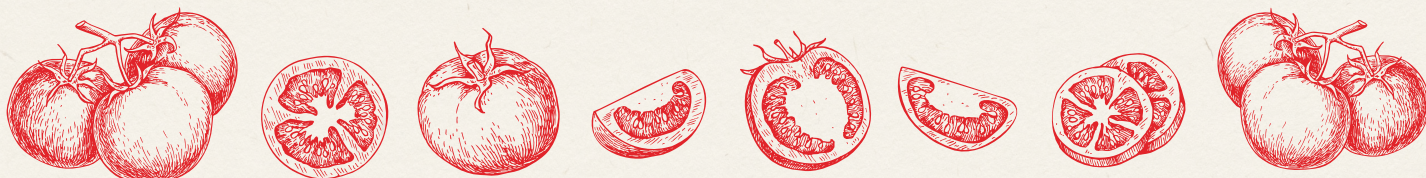
GAMINIMO EIGA

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Sumaišykite griežinėliais supjaustytą česnaką, citrinos sultis, alyvuogių aliejų, kalendras (arba petražoles), druską ir pipirus. Kiekvieną filė apvoliokite gautu mišiniu ir įdėkite į kepimo indą. Kai visa žuvis bus paruošta, likusį mišinį užpilkite ant filė viršaus. Vyšninius pomidorus perpjaukite pusiau, papriką supjaustykite griežinėliais ir viską išdėliokite aplink žuvį. Kepkite orkaitėje 15–20 minučių.

DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Žuvyje gausu omega-3 riebalų rūgščių ir baltymų. Iškepusios daržovės suminkštėja ir puikiai tinka kaip garnyras.

Pomidoruose ir paprikose yra daug likopeno – stipraus antioksidanto, kurį organizmas įsisavins geriau, jei daržovės bus ruošiamos su aliejumi, pvz., šio recepto atveju – su alyvuogių aliejumi.



JOGURTO IR VAISIŲ KOKTEILIS

*Vegetariškas • Tinka veganams
Nedaug laktozės • Be glitimo*



JUMS REIKĖS:

- 200 ml jogurto be priedų (jei ruošiate veganišką variantą, imkite sojų pagrindu pagamintą jogurtą)
- vaisių derinio, kurį galima sudaryti pagal savo pageidavimus, pvz.:
- ½ puodelio braškių ir 1 nedidelio banano
- 1 griežinėlio meliono ir 1 nedidelio banano
- ½ puodelio mango kubelių ir 1 nedidelio banano
- 2 arbatinių šaukštelių riešutų (migdolų, anakardžių, lazdynų) užtepėlės
- 1/3 puodelio ledo kubelių

GAMINIMO EIGA

Visus ingredientus suberkite į trintuvą ir trinkite tol, kol gausite vienalytę masę.

Jei sergate obstrukcine liga, prieš gerdami kokteilį, jį perkoškite.

DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Vaisiai – tai didžiulis vitaminų, mineralinių medžiagų ir skaidulų šaltinis. Jei nesmulkintų vaisių valgyti negalite, juos sutrinkite. Sutrynus vaisius, jų tekstūra pasikeičia, todėl juos vėl galima įtraukti į racioną.

Jogurtuose gausu naudingų bakterijų – probiotikų. Be to, jogurtas yra baltymų ir kalcio šaltinis. Netoleruojantiems laktozės patariama naudoti įvairių prekių ženklų jogurtą be laktozės, nors iš esmės manoma, kad jogurtuose laktozės būna nedaug.



MARINUOTOS VIŠČIUKŲ KULŠELĖS

Be laktozės • Be glitimo



JUMS REIKĖS:

- 8 viščiukų kulšelių

MARINATUI:

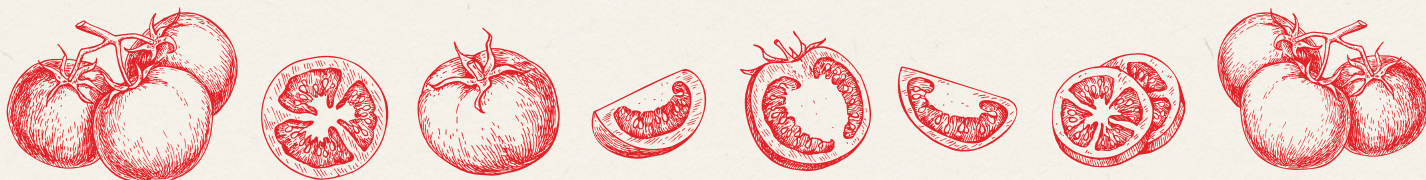
- 1/3 puodelio alyvuogių aliejaus
- 1 valgomojo šaukšto Dižono garstyčių
- 3 valgomųjų šaukštų klevų sirupo
- 2 valgomųjų šaukštų sojų padažo
- 2 valgomųjų šaukštų 100% pomidorų padažo

GAMINIMO EIGA

Viščiukų kulšeles nuplaukite, nusausinkite ir išdėliokite kepimo inde. Nedideliame dubenyje sumaišykite visus marinato ingredientus. Gautą mišinį užpilkite ant kulšelių. Gerai įtrynę jas marinatu, palaikykite šaldytuve 2 valandas. Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Kepimo indą su kulšelėmis uždenkite folija ir kepkite orkaitėje 60 minučių. Po to foliją nuimkite ir kepkite kulšeles dar 15–20 minučių, kol jos gražiai apskrus. Patiekite su ryžiais arba su grūstomis bulvėmis. Odelės nevalgykite.

DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Vištiena – puikus baltymų šaltinis. Daugelis esame įpratę prie „paruoštų vartoti“ padažų bei marinatų, kuriuose daug natrio, sočiųjų riebalų ir maisto priedų. Pagal šį receptą marinatą pasigaminsite iš įprastų ingredientų, kurių būna kiekvienoje virtuvėje. Toks marinatas yra gerokai palankesnis sveikatai ir leidžia mėgautis pikantišku aromatu. Be to, šį patiekalą paruošite ypač greitai.



SALOTOS SU MAKARONAIS

Vegetariškas



JUMS REIKĖS:

- 1,5 puodelio virtų makaronų (kvietinių, spelta rūšies kvietinių arba ryžių miltų)
- 5–8 vyšninių pomidorų
- 3 bazilikų lapelių
- 1 valgomojo šaukšto alyvuogių aliejaus
- 2–3 valgomųjų šaukštų tarkuoto fetos sūrio arba ½ puodelio mažų mocarelos rutuliukų
- pjaustytų pakepintų daržovių (cukinijų, paprikų, baklažanų)

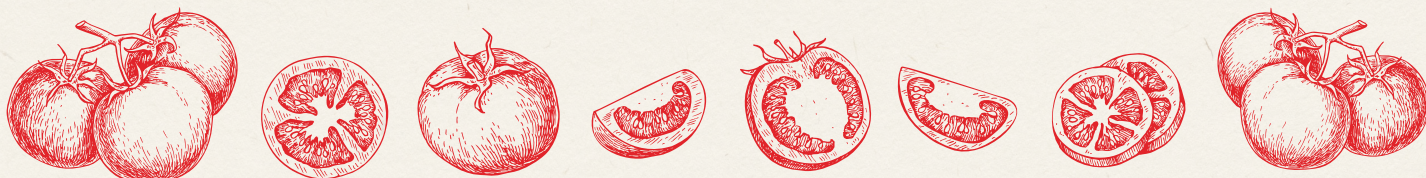
GAMINIMO EIGA

Išvirkite makaronus pagal gamintojo nurodymus. Ataušinkite. Vyšninius pomidorus supjaustykite ketvirčiais. Sumaišykite makaronus su pomidorais, bazilikų lapeliais ir pakepintomis daržovėmis. Viską apšlakstykite alyvuogių aliejumi, pagardinkite druska ir pipirais. Užberkite fetos sūrio arba išdėliokite mocarelos rutuliukus.

DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Kai makaronus išverdame ir po to atvėsiname, pasikeičia jų sudėtyje esančio krakmolo struktūra. Vykstant šiems procesams, susiformuoja skaidulinis audinys, kuris vadinamas atspariuoju krakmolu. Jis žarnynui naudingas taip pat, kaip ir visos kitos skaidulos.

Sūris – tai kalcio, kuris padeda užtikrinti kaulų sveikatą, šaltinis. O daržovėse gausu skaidulų, vitaminų ir mineralinių medžiagų.



ŽIRNIŲ SRIUBA

Vegetariškas • Veganiškas
Be laktozės • Be glitimo



JUMS REIKĖS:

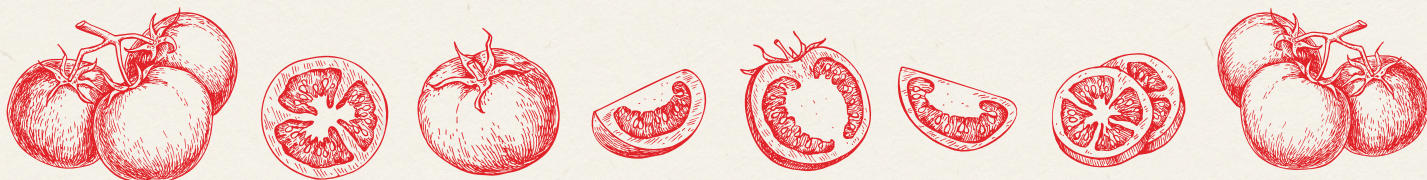
- 1,5 puodelio šviežių arba šaldytų žirnelių
- 1 nedidelio svogūno
- 3 morkų
- 1 petražolių šaknies
- 1 cukinijos
- 4 salierų stiebelių
- 3 valgomųjų šaukštų alyvuogių aliejaus
- druskos ir pipirų

GAMINIMO EIGA

Susmulkinkite svogūną, morkas, cukiniją ir petražolių šaknį. Svogūnus apkepinkite alyvuogių aliejuje, kol taps permatomi. Tada sudėkite žirnelius, morkas, cukiniją ir petražoles. Viską kepinkite maždaug 5 minutes, pagardinkite druska ir pipirais. Po to įpilkite 2,5 litro vandens, sudėkite salierų stiebelius, užvirinkite ir ant lengvos ugnies virkite 90 minučių. Išvirusią sriubą atvėsinkite, išimkite salierų stiebelius ir rankiniu trintuvu viską kaip galima geriau sutrinkite. Gautą sriubą perkoškite, kad neliktų žirnelių apvalkalo, ir patiekite.

DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Žirniai yra ankštinių šeimos kultūra. Juose daug vitaminų (pvz., vitamino A, vitamino K, vitamino B) bei mineralinių medžiagų (kalio, geležies). Be to, žirneliuose gausu augalinių baltymų ir skaidulų. Sutrinant ir nukošiant sriubą, dalis skaidulų (minkštimo) pašalinama. Likusi skaidulų dalis yra tinkama jūsų būklei. Tai reiškia, kad jūs turite galimybę su maistu gauti tų maistingųjų medžiagų, kurių esama žirniuose ir kitose į sriubą dedamose daržovėse.



PICA

Vegetariškas • Nedaug laktozės



JUMS REIKĖS:

TEŠLAI:

- 1 valgomojo šaukšto mielių
- 1 valgomojo šaukšto cukraus
- 180 ml šilto vandens
- 2 puodelių (280 g) viso grūdo spelta rūšies kvietinių miltų (jei sergate obstrukcine liga, juos galite pakeisti įprastais kvietiniais miltais)
- 3 valgomųjų šaukštų alyvuogių aliejaus
- 1 valgomojo šaukšto druskos

POMIDORŲ PADAŽUI:

- 2 šviežių pomidorų
- 2 valgomųjų šaukštų 100% pomidorų pastos
- 1 valgomojo šaukšto alyvuogių aliejaus
- raudonėlių
- druskos ir pipirų

APIBARSTYMUĮ:

- 200 gramų mocarelos

GAMINIMO EIGA

Paruoškite tešlą. Pirmiausia vandenyje išmaišykite mieles ir cukrų. Tada sudėkite likusius ingredientus ir gautą masę 7 minutes maišykite mikseriu. Jei tešla per lipni, įberkite daugiau miltų. Suminkykite rutulį ir įdėkite jį į alyvuogių aliejumi pateptą dubenį. Uždenkite drėgna skepe-taite ir pastatykite šiltai 1–2 val., kad tešla pakiltų ir savo tūriu padvigubėtų.

Sutrinkite pomidorus. Į gautą masę sukrėskite pomidorų pastą, supilkite alyvuogių aliejų, suberkite sukapotus raudonėlius, druską ir pipirus. Viską gerai išmaišykite. Jei padažas per daug vandeningas, įpilkite daugiau alyvuogių aliejus. Palikite pastovėti 5–10 min.

Kai tešla bus pakilusi, įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Kepimo popierių pabarstykite miltais, centre padėkite tešlą ir ją iškočiokite. Iškočiotą tešlą kartu su kepimo popieriumi perkelkite ant kepimo skardos. Ant viršaus tolygiai paskirstykite padažą ir apibarstykite tarkuota mocarela. Kepkite orkaitėje maždaug 20 min., kol sūris taps auksinės spalvos.



PICA

Vegetariškas • Nedaug laktozės



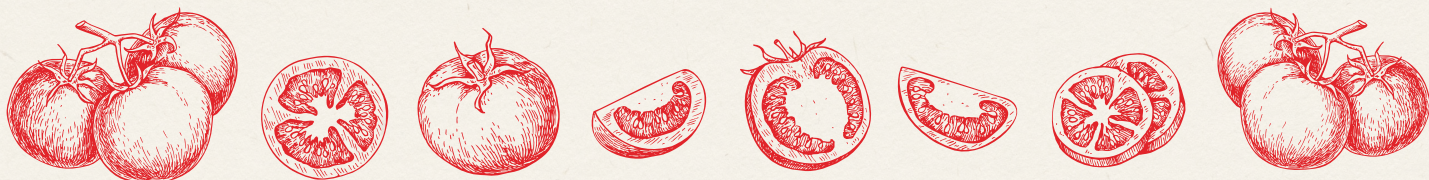
DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Pagal šį receptą kepta pica – tai puikus pakaitalas mūsų mėgstamai picai, kurią mėgstame užsisakyti restorane. Visi ingredientai – alyvuogių aliejus, viso grūdo miltai, švieži pomidorai – yra palankesni sveikatai.

Spelta rūšies kvietiniuose arba viso grūdo miltuose yra skaidulų ir B grupės vitaminų.

Alyvuogių aliejuje gausu omega-9 riebalų rūgščių, kurios turi priešuždegiminių savybių.

Mocareloje būna nedaug laktozės, tačiau joje gausu kalcio, kuris turi svarbią reikšmę kaulų sveikatai.



KEPTOS DARŽOVĖS

*Vegetariškas • Veganiškas
Be laktozės • Be glitimo*



JUMS REIKĖS:

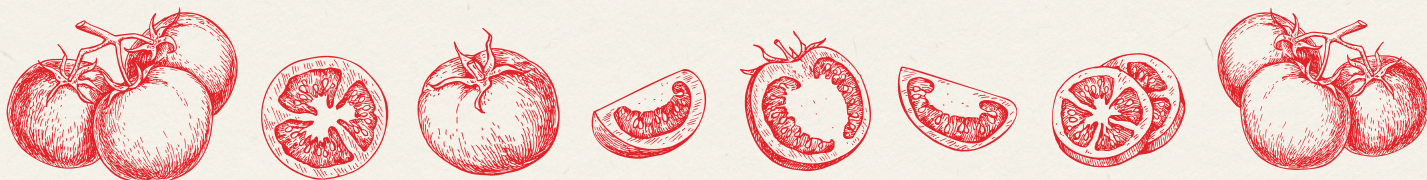
- 300 gramų moliūgų
- 3 morkų
- 1 baklažano
- 2 cukinijų
- 1 svogūno
- 1/4 (60 ml) puodelio alyvuogių aliejaus
- druskos, pipirų, raudonėlių, čiobrelių

GAMINIMO EIGA

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Nuluptą moliūgą, nuskustas morkas, baklažaną, cukinijas ir svogūną supjaustykite griežinėliais, apipilkite alyvuogių aliejumi, apibarstykite prieskoninėmis žolelėmis ir sumaišykite. Skardą išklorkite kepimo popieriumi ir ant jos tolygiai paskirstykite paruoštas daržoves. Kepkite 45 min., kol morkos suminkštės.

DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Daržovėse gausu skaidulų, kurios kepant suminkštėja ir tampa lengviau virškinamomis. Morkose ir moliūguose gausu vitamino A, kurį organizmas pasisavina tada, jei patiekale būna alyvuogių ar kitokio aliejaus.



FRITATA SU ŠPINATAIS IR FETOS SŪRIU

Vegetariškas • Nedaug laktozės • Be glitimo



JUMS REIKĖS:

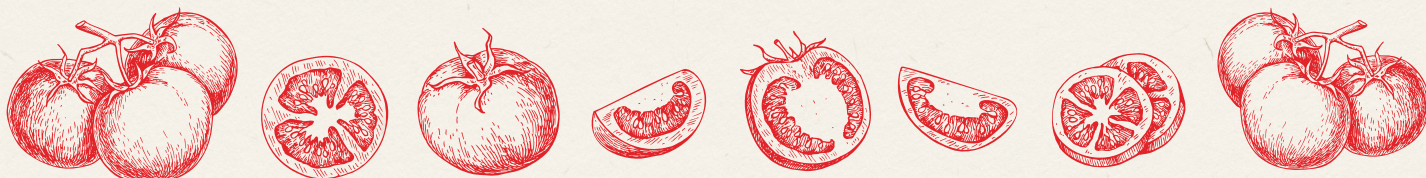
- 1 nedidelės virtos bulvės
- ½ valgomojo šaukšto alyvuogių aliejaus
- ¼ nedidelio svogūno
- 1 puodelio šviežių špinatų lapelių
- 2 kiaušinių
- 1 valgomojo šaukšto tarkuoto fetos sūrio
- druskos ir pipirų
- parmezano

GAMINIMO EIGA

Nedidelėje keptuvėje apkepinkite susmulkintą svogūną. Sudėkite špinatus ir nuolat maišydami kepinkite, kol špinatai suminkštės. Sudėkite kubeliais supjaustytą bulvę. 2 kiaušinius išplakite ir sumaišykite su fetos sūriu, pagardinkite druska bei pipirais ir viską supilkite ant svogūno, špinatų ir bulvių mišinio. Keptuvę uždenkite dangčiu ir kepkite maždaug 5 minutes. Kai fritatos apačia apskrus, ją apverskite ir pakepinkite dar 3–4 minutes. Iškeptą fritatą pagal skonį pabarstykite tarkuotu parmezanu.

DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Tai – keptuvėje gaminamo patiekalo receptas. Šioje fritatoje gausu aukštos kokybės kiaušinių baltymų. Be to, ją gaminant dedama sūrio, kuriame nedaug laktozės, todėl patiekalas tinkamas tiems, kurie netoleruoja laktozės.



JOGURTINIAI BLYNAI (6–8 VNT.)

Vegetariškas



JUMS REIKĖS:

- 1 puodelio (240 gramų) viso grūdo kvietinių arba spelta rūšies kvietinių miltų (jei sergate obstrukcine liga, juos galima pakeisti įprastais kvietiniais miltais)
- ¼ puodelio (60 ml) alyvuogių aliejaus
- ¼ puodelio (60 ml) medaus arba cukraus
- 1 kiaušinio
- 1 arbatinio šaukštelio kepimo miltelių
- 200 gramų natūralaus jogurto (3–7 % riebumo)
- ¼ puodelio (60 ml) pieno (3 % riebumo)

GAMINIMO EIGA

Dubenyje sumaišykite miltus ir kepimo miltelius. Įmuškite kiaušinį, sudėkite medų arba cukrų, supilkite alyvuogių aliejų, jogurtą bei pieną ir viską gerai išmaišykite. Įkaitinkite keptuvę, patepkite ją augaliniu (pvz., rapsų) aliejumi. Pasemkite samtelį tešlos ir supilkite ant įkaitusios keptuvės. Kai ant blyno pasirodys burbuliukai, jį apverskite ir kepkite dar 1–2 minutes.

Blynus galima patiekti su natūralia riešutų (žemės riešutų, migdolų ir kt.) užtepėle arba aplietus klevų sirupu ar medumi, sumaišytu su jogurtu. Prie blynų galima patiekti vaisių salotų.

DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Dietologai ypač rekomenduoja jogurtą, nes jame gausu kalcio, baltymų ir probiotikų.

Riešutai yra svarbus sveikatai naudingų riebalų, vitaminų ir mineralinių medžiagų šaltinis. Vartodami įvairias natūralias riešutų užtepėles UŽL sergantys pacientai gali ne tik mėgautis puikiu skoniu, bet ir gauti riešutuose esančių maistingųjų medžiagų.



BANANINIAI KEKSIUKAI SU ŠOKOLADO DROŽLĖMIS

Vegetariškas • Veganiškas • Be laktozės



JUMS REIKĖS:

- ½ puodelio cukraus
- 3 prinokusių sutrintų bananų
- 2 valgomųjų šaukštų alyvuogių aliejaus (jei kvapas jums per stiprus, naudokite rapsų aliejų)
- 1 kiaušinio arba ¼ puodelio obuolių tyrės, jei gaminote veganišką variantą
- 1,5 puodelio viso grūdo miltų (jei sergate obstrukcine liga, juos pakeiskite įprastais kvietiniais miltais)
- 1 arbatinio šaukštelio kepimo miltelių
- 2 valgomųjų šaukštų pieno arba sojų pieno, jei gaminote veganišką variantą
- ¾ puodelio šokolado drožlių (kakavos šokolade turėtų būti ne mažiau kaip 60%)



GAMINIMO EIGA

Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Tešlą galima maišyti rankomis arba mikseriu. Dubenyje išplakite kiaušinį, aliejų, bananus ir cukrų. Tada suberkite miltus, kepimo miltelius, supilkite pieną ir maišykite tol, kol gausite vienalytę tešlą. Po to atsargiai įmaišykite šokolado drožles. Paruoštą tešlą išpilstykite į keksiukų kepimo formą (turėtumėte gauti 12 keksiukų). Kepkite orkaitėje 25 minutes.

Keksiukus galima užšaldyti ir suvalgyti vėliau.

DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Bananuose gausu skaidulų ir kalio, todėl rekomenduojama juos valgyti nuolat. Keksiukų tekstūra – švelni, tačiau jei neramu dėl to, kad kartu su keksiukais į organizmą pateks ir skaidulos, prie jų pratinkitės palaipsniui.

Jeį naudosite viso grūdo miltus, keksiukai bus proga į savo racioną įtraukti ir viso grūdo miltus.

Naminiai keksiukai visada bus sveikiau, nes jiems gaminti naudojamas sveikatai naudingas aliejus ir nededama jokių konservantų.



VIŠTIENOS GABALĖLIAI ARBA ŽIEDAI

Be laktozės



JUMS REIKĖS:

- 500 gramų vištienos krūtinėlės faršo
- 3 valgomųjų šaukštų avinžirnių miltų
- 3 kiaušinių
- druskos ir pipirų, maltos paprikos, kumino
- 1 puodelio miltų
- 3 puodelių džiovintų pomidorų
- alyvuogių aliejaus
- kepimo popieriaus

GAMINIMO EIGA

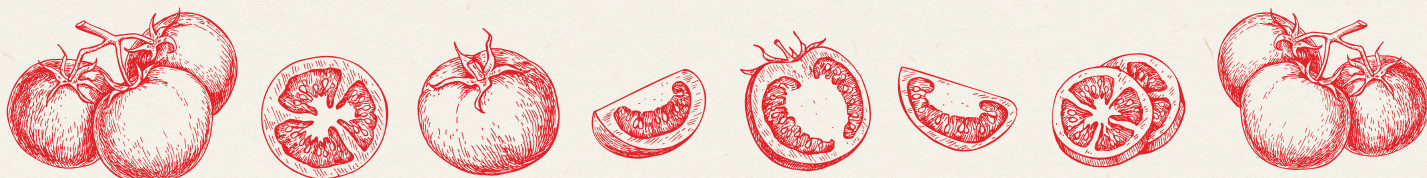
Į vištienos krūtinėlės faršą suberkite avinžirnių miltus, įmuškite kiaušinį, įberkite druskos, pipirų, maltos paprikos ir kumino. Viską gerai išmaišykite pastatykite valandai į šaldytuvą. 2 kiaušinius lengvai išplakite, įberkite druskos ir pipirų.

Paimkite 2 dubenėlius. Į vieną suberkite 1 puodelį miltų, į kitą – 3 puodelius džiovintų pomidorų. Skardą iškllokite kepimo popieriumi. Įkaitinkite orkaitę iki 150 °C.

Paimkite saujelę paruošto vištienos faršo ir suformuokite nedidelį rutuliuką. Tada jį apvoliokite miltais, po to – plaktu kiaušiniu ir galiausiai – džiovintais pomidorais.

Paruoštus vištienos rutuliukus sudėkite ant kepimo skardos. Jei norite ne rutuliukų, o įprastų gabalėlių, rutuliukus švelniai priplaukite. Jei norite, rutuliuko centre nykščiu išspauskite kiaurymę ir gražiai suformuokite žiedą. Apšlakstykite alyvuogių aliejumi.

Paruoštus kąsnelius kepkite 10 minučių 150 °C temperatūroje. Po to apverskite, vėl apšlakstykite alyvuogių aliejumi ir kepkite dar 10 minučių.



VIŠTIENOS GABALĖLIAI ARBA ŽIEDAI

Be laktozės

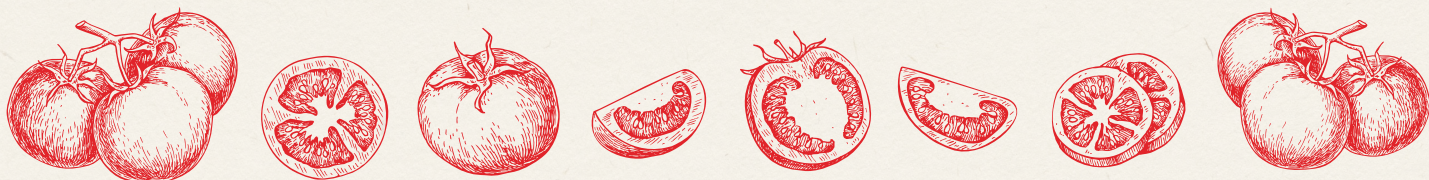


DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Bananuose gausu skaidulų ir kalio, todėl rekomenduojama juos valgyti nuolat. Keksiukų tekstūra – švelni, tačiau jei neramu dėl to, kad kartu su keksiukais į organizmą pateks ir skaidulos, prie jų pratinkitės palaipsniui.

Jei naudosite viso grūdo miltus, keksiukai bus proga į savo racioną įtraukti ir viso grūdo miltus.

Naminiai keksiukai visada bus sveikiau, nes jiems gaminti naudojamas sveikatai naudingas aliejus ir nededama jokių konservantų.



GVAKAMOLĖ

****** Jei sergate obstrukcine liga, pirmiausia pasitarkite su savo dietologu arba gastroenterologu, ar šis patiekalas jums yra tinkamas.

*Vegetariškas • Tinka veganams
Be laktozės • Be glitimo*



JUMS REIKĖS:

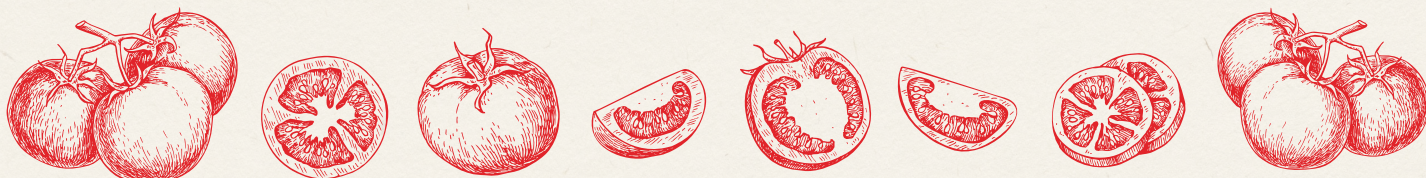
- 1 prinokusio avokado
- 2 kietai virtų kiaušinių (jei gaminsite veganišką, kiaušinių nedėkite)
- ¼ raudonojo svogūno arba 1 valgomasis šaukštas pjaustytų laiškinių česnakų
- ½ citrinos sulčių
- druskos ir pipirų

GAMINIMO EIGA

Sutrinkite avokadą iki vienalytės masės. Pabaigoje suberkite 2 sutarkuotus kietai virtus kiaušinius ir viską gerai išmaišykite. Sudėkite smulkiai pjaustytą raudonąjį svogūną arba laiškinius česnakus, pagardinkite citrinos sultimis, druska ir pipirais. Visą gerai išmaišykite.

DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Gaminant gvakamolę pagal šį receptą, dedami 2 kiaušiniai, todėl joje gausu baltymų. Avokaduose yra daug ląstelienos, tačiau juos sutrynus, patiekalas bus rekomenduojamos tekstūros. Be to, avokaduose yra riebalų, kurių sudėtyje gausu sveikatai naudingų riebalų rūgščių (MUFA), todėl šia gvakamole vertėtų pakeisti sveikatai nepalankius riebalus, kurie yra jūsų racione.



ORANŽINĖ LĖŠIŲ IR DARŽOVIŲ SRIUBA

****** Jei sergate obstrukcine liga, pirmiausia pasitarkite su savo dietologu arba gastroenterologu, ar šis patiekalas jums yra tinkamas.

*Vegetariškas • Tinka veganams
Be laktozės • Be glitimo*



JUMS REIKĖS:

- 1 vidutinio dydžio svogūno
- 3 česnako skiltelių
- 4 morkų
- 2 nedidelių valgomųjų batatų
- 2 puodelio kubeliais supjaustyto moliūgo
- 1 kalioropės (ropinio kopūsto)
- 1 petražolių šaknies
- 1 puodelio raudonųjų lėšių
- ¼ puodelio alyvuogių aliejaus
- druskos ir pipirų

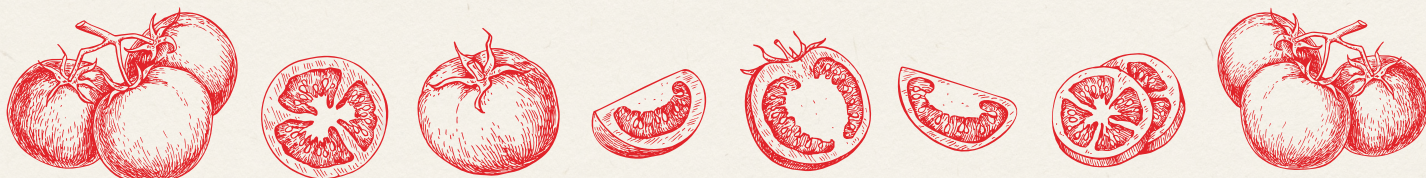
GAMINIMO EIGA

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Svogūną ir česnako skilteles smulkiai sukapokite, morkas, valgomuosius batatus, kalioropę bei petražolių šaknį nuskusite ir supjaustykite kubeliais. Dideliame dubenyje sumaišykite visas daržoves (išskyrus svogūną ir česnaką) su aliejumi ir druska, o paskui tolygiai paskleiskite kepimo inde ir kepkite iš anksto įkaitintoje orkaitėje 20 minučių.

Dideliame puode lengvai apkepinkite svogūnus ir česnakus. Sudėkite keptas daržoves ir nuplautus lėšius. Įpilkite 3 litrus vandens, pagardinkite druska bei pipirais ir virkite 1 valandą. Kai sriuba atvės, sutrinkite ją trintuvu iki glotnios masės. Prireikus galima įpilti truputį vandens.

DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Daržovėse gausu ląstelių, vitaminų ir mineralų, kurie labai svarbūs organizmo sveikatai ir sergantiems UŽL. Lėšiuose irgi gausu ląstelių bei mineralinių medžiagų, tačiau jie yra sunkiai virškinami. Pasigaminę tokios trintos sriubos, gausite puikią porciją pritaikytos tekstūros ląstelių. Jei norite sriubą pritaikyti sergantiems obstrukcine liga, ją papildomai perkoškite.



SPELTA RŪŠIES KVIETINIŲ MILTŲ BANDELĖS

Vegetariškas • Be laktozės



JUMS REIKĖS:

- 500 gramų viso grūdo spelta rūšies kvietinių miltų (jei sergate obstrukcine liga, juos pakeiskite įprastais kvietiniais miltais)
- ½ puodelio alyvuogių aliejaus
- ¾ puodelio medaus
- 2 valgomųjų šaukštai sausų mielių
- 1 valgomojo šaukšto druskos
- 3 puodelių drungno vandens



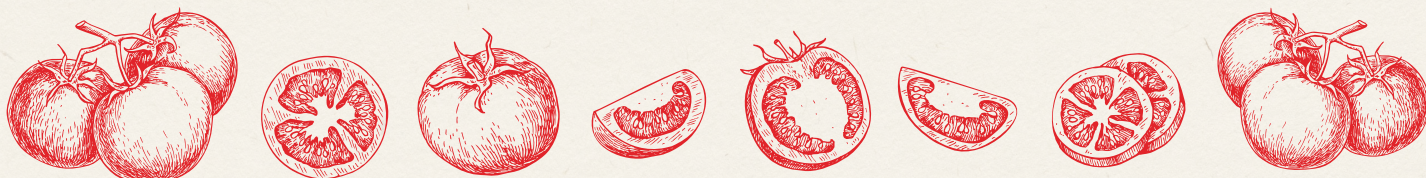
GAMINIMO EIGA

Visus ingredientus sąraše išvardyta tvarka sudėkite į dubenį. Viską maišykite mikseriu 10 minučių, arba, jei maišote rankomis, 15–20 minučių. Gautą tešlą uždenkite drėgna skepetaite ir 2–3 valandoms pastatykite šiltoje vietoje. Įkaitinkite orkaitę iki 180 °C. Iš tešlos suformuokite 30 nedidelių bandelių ir jas kepkite orkaitėje 20 minučių.

Bandeles galima užšaldyti ir suvalgyti vėliau.

DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Daug žmonių, sergančių UŽL, netoleruoja kviečių. Netoleravimo priežastis – specifinės kviečių skaidulos, kurių spelta rūšis neturi. Todėl pacientai, kuriems pasireiškia skrandžio ir žarnyno susirgimų simptomai, tačiau akivaizdžių uždegimo požymių nebūna, vietoje įprastų kvietinių miltų gali vartoti spelta rūšies kvietinius miltus. Naminės bandelės gerokai sveikiau, nes jose nėra jokių konservantų. Be to, jūs patys galite kontroliuoti ingredientų kokybę. Nors kai kam ir atrodo, kad duonos kepimas namuose yra „misija neįmanoma“, tačiau pabandę išsikepti šias paprastas bandeles, pamatysite, kad „misija“ iš tiesų yra nesudėtinga.



KLASIKINĖ VIŠTIENOS SRIUBA

Be laktozės • Be glitimo



JUMS REIKĖS:

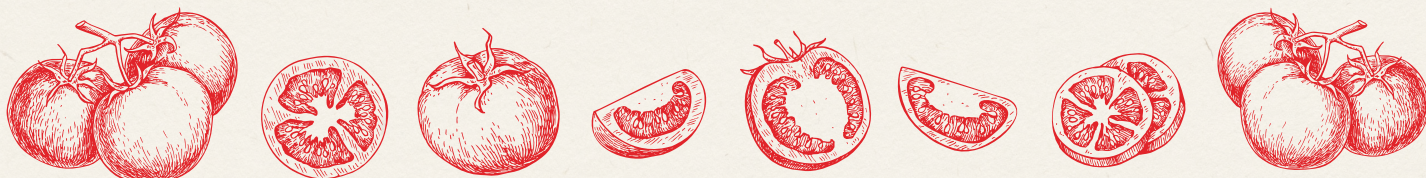
- 6 viščiukų kulšelių arba 3 viščiukų šlaunelių su blauzdelėmis
- 3 bulvių
- 5 morkų
- 2 cukinijų
- 200 gramų moliūgo (didelės bulvės dydžio gabalėlio)
- 1 kalioropės
- 1 petražolių šaknies
- 4 salierų stiebelių (gerai nuplaukite)
- ryšulėlio krapų (gerai nuplaukite)
- druskos ir pipirų

GAMINIMO EIGA

Morkas, kalioropes bei cukinijas nuskusite ir perpjaukite pusiau. Moliūgo gabalėlį ir nuskustas bulves perpjaukite į keturias dalis. Vištieną sudėkite į puodą, užpilkite pasūdytu vandeniu ir pavirinkite 15 minučių. Po to išimkite, sudėkite į švarų puodą ir užpilkite maždaug 4 l švaraus vandens. Tada sudėkite daržoves, pasūdykite, įberkite pipirų. Ant viršaus sudėkite salierų stiebelius ir krapus. Užvirinkite, po to ugnį sumažinkite ir iš lėto virkite 2 valandas. Sriubą nukoškite. Į nukoštą skystį sudėkite bulves, morkas, cukinijas, moliūgą ir vištieną. Patiekite su ryšiais, ryžių arba kiaušinių lakštiniais.

DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Tai – paprastas klasikinės gardžios sriubos, kuri labai tinka tada, kai liga paūmėja, arba kai nelabai gerai jaučiatės. Sriubos sudėtyje nėra jokių dirbtinių prieskonių – visus aromatus suteikia daržovės ir vištiena. Ši sriuba yra subalansuotas patiekalas, kuriame yra daržovių, angliavandenių ir baltymų.



ŽUVIES KEBABAS

Be laktozės • Be glitimo



JUMS REIKĖS:

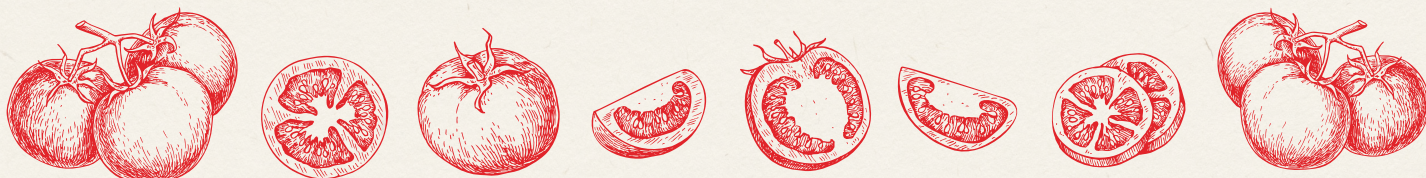
- 700 gramų smulkiai sukapotos žuvies, pavyzdžiui, lašišos ir baltos žuvies (tilapijų, paprastųjų vilkešerių, jūrinių karšių)
- ½ puodelio sukapotų petražolių
- 1 smulkiai supjaustyto raudonojo svogūno
- 2 valgomojo šaukšto citrinų sulčių
- 3 valgomųjų šaukštų alyvuogių aliejaus
- 1 česnako skiltelės

GAMINIMO EIGA

Visus ingredientus sumaišykite, kol gausite vienalytę masę. Tada indą įdėkite į šaldytuvą 1–2 valandoms, kad masė sutvirtėtų. Skardą išklokite kepimo popieriumi. Suformuokite 20 vidutinio dydžio kebabų ir juos sudėkite ant paruoštos skardos. Kiekvieną kebabą apšlakstykite arba šepetėliu aptepkite alyvuogių aliejumi. Kepkite kebabus 10 minučių, po to juos apverskite ir, kitą pusę aptepę alyvuogių aliejumi, kepkite dar 10 minučių.

DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Žuvyje gausu omega-3 riebalų rūgščių, kurios turi priešuždegiminių savybių. Be to, žuvis yra puikus aukštos kokybės baltymų šaltinis, taigi, patiekalas bus gerai subalansuotas. Petražolėse gausu folio rūgšties. Sukapodami petražoles, jų tekstūrą pritaikote taip, kad jos būtų lengviau virškinamos.



NAMINIAI TRAŠKUČIAI

*Vegetariškas • Veganiškas
Be laktozės • Be glitimo*



JUMS REIKĖS:

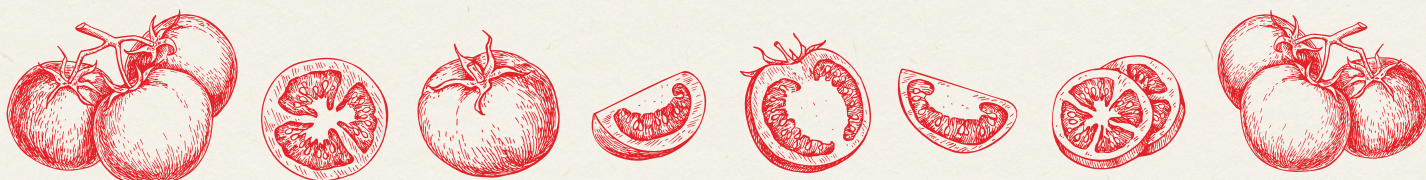
- 3 vidutinio dydžio bulvių
- 2 vidutinio dydžio valgomųjų batatų
- 5 valgomųjų šaukštų alyvuogių aliejaus
- 1 valgomojo šaukšto rupios druskos
- jei mėgstate – 1 arbatinio šaukštelio džiovintų čiobrelių

GAMINIMO EIGA

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Bulves ir valgomuosius batatus nuplaukite, nusausinkite ir supjaustykite kaip galima plonesniais griežinėliais. Jei sergate obstrukcine liga, bulves nuskuskite. Sumaišykite supjaustytas bulves ir batatus su alyvuogių aliejumi, pabarstykite druska ir džiovintais čiobreliais (jei mėgstate). Bulvių ir batatų griežinėlius išdėliokite ant kepimo skardos. Kepkite 30–40 minučių, kol taps auksinės spalvos.

DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Bulvėse ir batatuose yra neįtikėtinai daug skaidulų. Be to, juose gausu organizmui reikalingos mineralinės medžiagos – kalio. Šie traškučiai yra klasikinis garnyras ir geras naminio užkandžio variantas.



LAŠIŠOS FILĖ VIDURŽEMIO JŪROS REGIONO STILIUMI

Be laktozės • Be glitimo



JUMS REIKĖS:

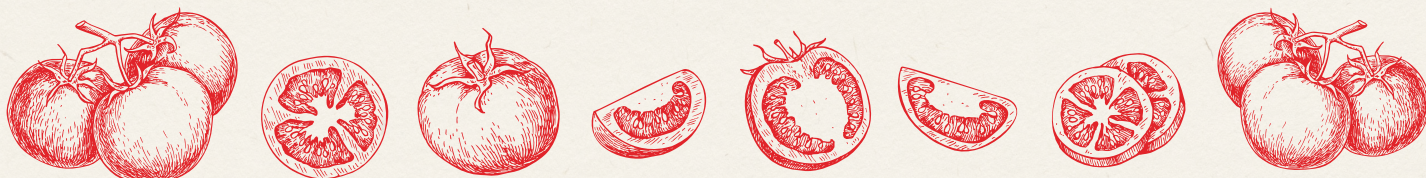
- 500 gramų šviežios lašišos filė
- 2 arbatinių šaukštelių rupios druskos
- 2 valgomųjų šaukštų alyvuogių aliejaus

GAMINIMO EIGA

Įkaitinkite orkaitę iki 200 °C. Kepimo inde įtrinkite į lašišos filė alyvuogių aliejų ir druską. Uždenkite kepimo indą folija ir kepkite lašišą orkaitėje 20 minučių. Po to ištraukite, nuimkite foliją ir vėl pašaukite į orkaitę 5 minutėms.

DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Lašišoje gausu omega-3 riebalų rūgščių, kurios turi priešuždegiminių savybių. Be to, lašiša yra puikus aukštos kokybės baltymų šaltinis, Pagal šį receptą pagaminta lašišas bus puikiai subalansuotas patiekalas.



SEZAMŲ PASTOS SAUSAINIAI

Vegetariškas • Veganiškas • Be laktozės



JUMS REIKĖS:

- $\frac{3}{4}$ puodelio spelta rūšies kvietinių miltų
- $\frac{3}{4}$ puodelio įprastų kvietinių miltų
- $\frac{3}{4}$ puodelio sezamų pastos
- 1 arbatinio šaukštelio kepimo miltelių
- $\frac{3}{4}$ puodelio rudojo cukraus
- $\frac{1}{3}$ puodelio rapsų aliejaus
- $\frac{1}{2}$ arbatinio šaukštelio vanilės esencijos

GAMINIMO EIGA

Įkaitinkite orkaitę iki 175 °C. Visus ingredientus sudėkite į dubenį ir maišykite, kol gausite minkštą tešlą. Jei tešla per minkšta, įberkite daugiau miltų, jei per kieta – įpilkite truputį aliejaus. Suformuokite 20 nedidelių rutuliukų, išdėliokite juos ant kepimo skardos ir suplokite. Kepkite 15–20 minučių, kol taps auksinės spalvos.

DIETOLOGO REKOMENDACIJA

Sezamų pasta yra sveikatai naudingų riebalų, kurie vadinami mononesočiosiomis riebalų rūgštimis, šaltinis. Be to, joje gausu kalcio ir geležies. Todėl šie sausainiai ypač tinka tada, kai tiesiog norisi užkąsti.





*Kadangi mitybos poreikiai gali būti gana individualūs, labai rekomenduojame mitybos klausimus aptarti su savo sveikatos priežiūros specialistų komanda ir (arba) su dietologu, kuris specializuojasi UŽL srityje.

ŠALTINIAI:

Jostins L, Ripke S, Weersma RK, et al. 1. Jostins L, Ripke S, Weersma RK, et al. Host-microbe interactions have shaped the genetic architecture of inflammatory bowel disease. Nature. 2012;491(7422):119–24. doi:10.1038/nature11582. Host-microbe interactions have shaped the genetic architecture o. Nature. 2012;491(7422):119-124. doi:10.1038/nature11582

Kaplan GG, Ng SC. Understanding and Preventing the Global Increase of Inflammatory Bowel Disease. Gastroenterology. 2017;152(2):313-321.e2. doi:10.1053/j.gastro.2016.10.020

Halmos EP, Gibson PR. Dietary management of IBD-insights and advice. Nat Rev Gastroenterol Hepatol. 2015;12(3):133-146. doi:10.1038/nrgastro.2015.11

Lewis, James D MTA. Diet as a Trigger or Therapy for Inflammatory Bowel Diseases. Gastroenterology. 2018;152(2):398-414.e6. doi:10.1053/j.gastro.2016.10.019

Ši svetainė skirta tik Lietuvos respublikos gyventojams. Dėl asmeninės medicininės konsultacijos prašome kreiptis į sveikatos priežiūros įstaigą.

C-ANPROM/LT/RDG/0003, 2022 m. liepos mėn.

