



Lato na talerzu – zadbaj o zdrowie i podziel się swoim przepisem!

Drogi Pacjencie!

Zbliża się lato – czas długich, słonecznych dni, odpoczynku na świeżym powietrzu i wakacyjnych wyjazdów. To również pora roku, która przynosi nam bogactwo świeżych warzyw i owoców. Wiemy jednak, że dla osób dializowanych letnie miesiące wiążą się z dodatkowymi, specyficznymi wyzwaniami dietetycznymi.

Wysokie temperatury sprawiają, że częściej odczuwamy pragnienie, a kolorowe stragany kuszą sezonowymi smakołykami. Dlatego w tym okresie szczególnie ważne jest, aby zachować czujność i dbać o odpowiednią równowagę, nie rezygnując przy tym z przyjemności jedzenia.

O czym warto pamiętać letnią porą?

Kontrola ilości przyjmowanych płynów i orzeźwienie

Upały potęgują pragnienie, ale pamiętaj, że organizm nadal wymaga przestrzegania adekwatnych i ustalonych zaleceń dotyczących ilości przyjmowanych płynów. Dobrym sposobem na bezpieczne orzeźwienie bez przekraczania dziennych limitów może być ssanie kostki lodu (np. z dodatkiem kilku kropel soku z cytryny) lub zamrożenie ulubionych, dozwolonych owoców. Pomaga to zmniejszyć pragnienie i daje przyjemne uczucie chłodu.

Uwaga na potas

Letnie dary natury, takie jak pomidory, młode ziemniaki, morele, brzoskwinie czy czereśnie, choć pyszne, są bardzo bogate w potas. Bezpieczniejszym wyborem będą owoce o jego niższej zawartości, na przykład jabłka, maliny, jagody czy truskawki – oczywiście w umiarkowanych ilościach. Pamiętaj również, że odpowiednia obróbka kulinarna, jak choćby podwójne gotowanie warzyw, pomaga obniżyć zawartość potasu w posiłkach. Każdą większą zmianę w jadłospisie zawsze warto skonsultować z dietetykiem lub lekarzem prowadzącym.

Uwaga na sól

W trakcie letnich miesięcy warto szczególnie zadbać o ilość dodawanej do posiłków soli kuchennej. Sól zawiera sód – ważny składnik dla prawidłowego funkcjonowania organizmu, jednak jego nadmiar powoduje zatrzymywanie wody w organizmie, obrzęki oraz podwyższenie ciśnienia tętniczego. Zupy, sosy, dressingi do sałatek zazwyczaj zawierają duży ładunek sodu, który w efekcie wzmacnia pragnienie. Zwłaszcza w upalne dni należy rozważyć dodanie do potraw ziół, cebuli lub czosnku zamiast tradycyjnej soli kuchennej.



Odwiądź nas!

www.davita.pl

facebook.com/DaVitaPolska



Napiszmy razem 3. część książki kucharskiej!

Jesteśmy przekonani, że przez lata wypracowaliście własne, domowe sposoby na letnie, smaczne i – co najważniejsze – bezpieczne dla nerek posiłki. Może to być wyjątkowa orzeźwiająca sałatka, pomysł na lekki obiad z grilla, czy też napój, który najlepiej radzi sobie z pragnieniem w upalne dni.

Dlatego gorąco zachęcamy do podzielenia się swoimi sprawdzonymi przepisami na letnie (i nie tylko) dania, przyjazne osobom dializowanym.

Najzdrowsze przepisy opublikujemy w 3. części książki kucharskiej.

Jak wziąć udział w jej współtworzeniu?

Prosimy o przekazywanie przepisów pielęgniarkom oddziałowym lub bezpośrednio do redaktor książki: agnieszka.madej@davita.com.

Przepisy zbieramy **do końca czerwca**.

Czekamy na wszystkie kulinarne pomysły z wielką niecierpliwością. Życzymy pięknego, spokojnego i przede wszystkim zdrowego lata!

Przepis na letnią sałatkę jabłkowo-brokutową

Składniki:

- 3 łyżki niskotłuszczowego jogurtu greckiego
- 1 łyżka majonezu
- 2 łyżeczki miodu
- 2 łyżeczki octu jabłkowego
- ok. 150 g świeżego brokuła
- ½ jabłka
- ½ czerwonej cebuli
- 1 garść suszonej żurawiny
- 1 garść orzechów włoskich
- opcjonalnie szczypta świeżej pietruszki

Przygotowanie:

- Brokuły, cebulę i jabłko ze skórą pokrój na niewielkie kawałki. Wrzuć do miski, razem z żurawiną i orzechami.
- W osobnym naczyniu wymieszaj jogurt, majonez, miód, ocet i posiekaną pietruszkę, tworząc sos.
- Połącz wszystkie składniki i polej sosem jogurtowym. Odstaw do lodówki, żeby sałatka się przegryzła. Wymieszaj bezpośrednio przed podaniem.

Smacznego!

