

# UŽIVANJE U ŽIVOTU ZA PACIJENTE S PLUĆNOM ARTERIJSKOM HIPERTENZIJOM

Claudia ENGLISCH  
Dijetetičar  
www.genussvoll-essen.at



## Uživanje u životu s plućnom arterijskom hipertenzijom

**OrphaCare**

  
**Ordens  
klinikum  
Linz**  
Barmherzige  
Schwestern  
Elisabethinen

Public Diagnostic & Health Therapeutic Laboratory & Hospital  
**PH AUSTRIA** *for patients*



- 3**..... Predgovor Eve Otter
- 4**..... Predgovor dr. Regine Steringer-Mascherbauer
- 5**..... Uvod
- 6**..... Dodatni savjeti o prehrani za osobe koje pate od zatajenja srca
- 8**..... Što učiniti ako dobijem proljev?
- 14**..... Što učiniti ako patim od zatvora?
- 18**..... Što učiniti u slučaju nadutosti?
- 21**..... Što učiniti ako osjećam mučninu?
- 23**..... Što učiniti ako izgubim apetit?
- 25**..... Što učiniti ako počnem gubiti na težini?
- 27**..... I na kraju...



## Pravne napomene:

Vlasnik medija i izdavač: Inicijativa „Lebensfreude mit Lungenhochdruck“ | Ordensklinikum Linz GmbH – Elisabethinen, Referentni centar za plućnu hipertenziju Fadingerstraße 1, 4020 Linz | Tel.: +43 (0)732 7676 – 4900 | info@lebensfreude-lungenhochdruck.at | www.lebensfreude-lungenhochdruck.at, Autor: Claudia Englisch Dizajn, komunikacije: Susanne Sametinger, u suradnji s Die Werbezzone e.U. | Zasluge za slike: stranica 3: privatno, stranica 4: Ulli Engleder, stranica 27: privatno, freepik.com, wectezzy.com, adobe stock

**Eva Otter**

PH Austrija  
Inicijativa Lungenhochdruck (Inicijativa za plućnu arterijsku hipertenziju)

Poštovani čitatelji,

Je li i vama poznat - taj čudan osjećaj u trbuhu? Tutnjava u vašoj utrobi koja vas sprječava da izađete?

Ključne terapije nude perspektivu poboljšanja kvalitete života, ali mogu imati i nekoliko nuspojava, kao što su proljev, mučnina ili gubitak apetita.

Ova brošura izrađena je imajući na umu specifične potrebe bolesnika s plućnom arterijskom hipertenzijom (PAH). Osobe s posebnim zdravstvenim zahtjevima trebaju voditi računa o uravnoteženoj prehrani i pobrinuti se da im imunološki sustav bude dobar. Posebno je važno održavati ravnotežu crijevnih bakterija.

Ova brošura daje vam vrijedne savjete o tome kako prilagoditi svoju prehranu kako bi odgovarala promjenama u vašim životnim okolnostima, kao i kako integrirati te promjene u svoju svakodnevnu rutinu - bez žrtvovanja užitka.

Brošura također sadrži mnogo dobrih recepata.

Isprobajte - nećete požaliti!

**S poštovanjem, Eva Otter**



## **Dr. Regina Steringer-Mascherbauer**

Voditeljica specijalističke jedinice za plućnu hipertenziju  
u Ordensklinikum Linz | Elisabethinen

Dragi pacijenti,

Kaže se da hrana i piće povezuju tijelo i dušu. To je točno: možete napraviti gozbu ili omiljeno jelo kako biste usrećili voljenu osobu - ili sebe. Zajedničko kuhanje dobra je prilika za razgovor o važnim stvarima, uspostavljanje prijateljstava i, naravno, za smijeh... prehrana je velik dio kvalitete života.

Ali ona je i mnogo više od toga: pravilna prehrana može pomoći u smanjenju ili čak uklanjanju neugodnih nuspojava koje osjećate kao posljedicu svoje bolesti, te može značajno poboljšati kvalitetu života. U ovom vodiču dijetetičarka Claudia Englisch objašnjava kako to funkcionira.

Što se tiče želje za životom: kao liječnik uvjeren sam da je to - uz sve potrebne terapije - ključ dobrobiti. Stoga sam pokrenula inicijativu za "Lebensfreude mit Lungenhochdruck". Nalazimo se, zabavljamo na otvorenom, kuhamo i jedemo zajedno, idemo u kazalište ili cabaret... radimo stvari zajedno koje nas čine sretnima! Navratite ponekad, veselimo se vašem dolasku: [www.lebensfreude-lungenhochdruck.at](http://www.lebensfreude-lungenhochdruck.at)

**S poštovanjem, dr. Regina Steringer-Mascherbauer**



## Vodič za povećanje kvalitete života

Dijagnoza plućne arterijske hipertenzije (PAH) može promijeniti život pacijenta. Može rezultirati simptomima kao što su proljev, gubitak apetita i gubitak težine, koji utječu na svakodnevni život.

Mnogi pacijenti pitaju što mogu (ili trebaju) jesti.

Dobra vijest: ne postoji "dijeta za plućnu arterijsku hipertenziju". Međutim, postoje određeni načini na koje možete prilagoditi svoju prehranu koja će vam olakšati svakodnevni život.

U ovom ćete vodiču saznati kako možete upravljati svojim simptomima i progresijom bolesti promjenom prehrambenih navika i hrane koju jedete – te poboljšati kvalitetu života i želju za životom s PAH-om.

## Dodatni savjeti o prehrani za osobe koje pate od zatajenja srca

- 1. Pokušajte jesti uravnoteženu prehranu.**  
Voće, povrće i/ili salata trebali bi se nalaziti na svakom obroku! Kalij u tim namirnicama potiče prirodno uklanjanje vode iz tijela. Neslani krumpir i riža također olakšavaju taj proces. Umjesto mesa, pokušajte planirati jedan ili dva obroka s ribom svaki tjedan. Koristite visokokvalitetna biljna ulja za kuhanje i salate (npr. ulje uljane repice, maslinovo ulje, bučino ulje, laneno ulje, ulje orašastih plodova...)
- 2. Pijte dovoljno, ali ne previše.**  
Previše pijenja potiče zadržavanje vode. U pravilu biste trebali piti oko 1,5 litre tekućine dnevno. Ova količina uključuje vodu, čaj, mlijeko, juhu itd. Posavjetujte se sa osobnim liječnikom kako biste saznali koliko tekućine trebate popiti!
- 3. Obratite pažnju na količinu soli u hrani.**  
Sol veže vodu u tijelu i može uzrokovati pogoršanje simptoma zatajenja srca. Ne morate ukinuti unos soli u potpunosti. Pokušajte smanjiti unos soli korištenjem neprerađenih, prirodnih namirnica i ograničavanjem konzumacije prerađene hrane kao što su juhe i umaci, kobasice, mješavine začina i slani zalogaji. Nemojte dodavati sol hrani dok jedete! Koristite velike količine začinskog bilja i začina kako biste začinili svoje obroke.



### Vaš bi moto trebao biti: začinjeno, a ne slano!

- Tijekom kuhanja koristite sol samo umjereno ili tradicionalnu sol zamijenite biljnom soli.
- Jela od povrća i ribe začinite limunom, paprom, češnjakom, čilijem, kurkumom i začinskim biljem.
- Krumpir se može začiniti maslinovim uljem, paprom, ružmarinom, majčinom dušicom, sjemenkama kima i peršinom.
- Preljevima za salatu možete dati osebujnu notu ako dodate senf, limunov sok, vrtnu grbicu, vlasac, češnjak, origano i papar. Budite kreativni i pustite mašti na volju!
- Odaberite mineralnu vodu s niskim udjelom natrija kao što su Alpequell, Vöslauer, Urquelle, Frankenmarkter, Römerquelle itd. Ljekovite i mineralne vode kao što su Rogaška, Sicheldorfer, Johannisbrunnen, Preblauer, Radenska itd. imaju visoku razinu natrija.

**BILJNA SOL:**

- 1 vezica svježeg peršina
- 
- 1 vezica svježih majčine dušice
- 
- 1 vezica svježeg mažurana
- 
- 1 vezica svježeg vlasca
- 
- 1 grančica svježeg ružmarina
- 
- ½ vezice ljupčaca
- 
- ½ kg krupne morske soli
- 

**PRIPREMA**

1. Rasporedite svježe bilje na lim za pečenje i ostavite da se suši u pećnici 25-30 minuta na 35°C (bilje se također može sušiti dehidratorom).
2. Uklonite listove sa stabljika i pomiješajte ih s morskom soli.
3. Mužarom ili električnim uređajem za drobljenje zdrobite sol i začinsko bilje i dobro promiješajte.
4. Ulijte u čiste, suhe staklenke i čvrsto zatvorite poklopce.

**SAVJET**

Začinsko bilje poput bosiljka, origana, kadulje, lavande itd. također se može koristiti za dobivanje biljne soli. Korica limuna, prstohvat čilija u prahu ili sušeni celer dodaju prepoznatljivu notu.

## Što učiniti ako dobijem proljev?

Imate proljev ili ste obavljali veliku nuždu tri ili više puta tijekom 24 sata. Konzistencija stolice je bezoblična (kašasta ili tekuća). Ako proljev traje predugo, možete izgubiti veliku količinu tekućine i elektrolita. Da biste izjednačili te gubitke, trebali biste piti izotonične napitke (napitke s elektrolitima), jer ih tijelo može apsorbirati bolje od obične vode ili čaja.



**Posebno je važno piti puno tekućine - ako imate proljev, trebali biste piti 1-1,5 litre dnevno!**

- Optimalno: tekućina za piće treba biti sobne temperature
- Gazirana pića potiču nadutost
- Nemojte piti previše odjednom. Raspodijelite unos ukupne količine tijekom dana

### Također možete koristiti

- Activomin®- kapsule (prirodna huminska kiselina, dostupno u ljekarni): ako imate akutni proljev, uzmite 3 kapsule dva puta dnevno; ako uzimate kapsule na komplementarnoj osnovi, uzmite 1 kapsulu dnevno
- Ljekovita glina: umiješajte 1-2 žličice u čašu vode i popijte.
- Alternativno, možete uzimati kapsule ljekovite gline.
- Topljiva vlakna, npr. OptiFibre®, OptiFibre® Flora, Omni Logic® Fibre

### Sljedeći čajevi dobri su za nadoknadu tekućine:

- Crni čaj: ostavite da se kuha 10-15 minuta, tako da se tanini, koji izazivaju zatvor, otope
- Zeleni čaj
- Čaj od kamilice (antibakterijski)
- Čaj od listova jagode ili kupine (sadrži tanine, dostupno u ljekarni)
- Čaj od komorača ili miješani čajevi od sjemenki anisa, komorača i kima u jednakim omjerima
- Čaj od suhih borovnica (dostupno u ljekarni):  
8 žlica suhih borovnica + 35 g glukoze + prstohvat soli + 1 litra vode

## Manje preporučljiva pića:

Sljedeći napitci su hiperosmolarni, tj. ne sadrže dovoljno šećera i minerala i stoga nisu prikladni za osobe koje pate od proljeva:

- Obična voda iz slavine
- Čaj bez dodanog šećera.
- Dijetalna pića kao što su Gröbi, Diet Cola/Coca Cola Zero, Diet Scharntner itd.



### SAVJET

#### Vaša prehrana tijekom proljeva:

Ako vam se probava pogoršava, preporučljivo je jesti lako probavljivu hranu. Tijekom takvih faza izbjegavajte tešku tradicionalnu hranu (masna je i potiče nadutost i pražnjenje crijeva). Općenito, trebali biste birati začine poput biljne soli, peršina, kopra, mljevenog muškatnog oraščića, mljevenog kima i korjenastog povrća (mrkva, celer), bundeve, tikvice i komorača.

## RECEPTI AKO IMATE PROLJEV

### NAPRAVITE VLASTITI ELEKTROLITSKI NAPITAK:

#### Sa sirupom

3 žlice sirupa (od npr. maline, bazge, ...) + prstohvat soli + 940 ml vode iz slavine ili negazirane mineralne vode

#### S čajem

1 litra čaja + 2 žlice glukoze + prstohvat soli

#### Sa sokom od mrkve

500 ml soka od mrkve + 500 ml vode iz slavine ili negazirane mineralne vode + prstohvat soli

#### S voćnim sokom

1/2 litre kipuće vode + 1/2 čaše soka od naranče + 1/2 žličice kuhinjske soli + 5 žličica šećera



### SAVJET

ili

- Isostar® pripremljen prema uputama na pakiranju
- Normolyt otopina (dostupna u ljekarni)
- HIPP ORS 200 (napitak na bazi mrkve i riže, dostupan u ljekarni)
- Bezalkoholno pivo (imajte na umu da je gazirano i da se plin može osloboditi)
- Slana, bistra povrtna juha bez masti

### Jela/namirnice koje usporavaju prolaz hrane kroz debelo crijevo (potiču zatvor):

- Proizvodi od bijelog brašna (bijeli kruh, kruh za tostiranje, prepečenci, jučerašnje pecivo, štapići, ...)
- Krumpir, pire krumpir (napravljen od vode ili mlijeka bez laktoze, ali bez maslaca)
- Bijela riža, tjestenina - kuhana dok ne omekša
- Kaša (od riže ili zobi, zobena kaša, griz)
- Juha od mrkve, kaša od mrkve - kuhana dulje vrijeme
- Pire od povrća ili povrće na pari (celer, špinat, bundeva, tikvica, zelena salata - marula, mrkva)
- Pire od borovnica ili kompot od borovnica
- Pire od banane, naribane jabuke (tanko naribane s korom, tako da posmeđe), dodati ih piškotama, i evo ukusnog deserta!
- Biskvit
- Kuhana nemasna perad ili teletina
- Nemasna riba kuhana na pari (smuđ, iverak zlatopjeg, bakalar)
- Nemasni krem sir, svježi sir, nemasni sir -> najbolje bez laktoze
- Kakao, gorka čokolada

### Pektini podržavaju funkciju crijeva

Pomažu u izbacivanju štetnih nusproizvoda probave iz debelog crijeva i IZVOR su PREHRANE za zdrave crijevne bakterije. Također povećavaju količinu vode koja se apsorbira iz debelog crijeva u krv.

Sljedeće namirnice sadrže pektin: neoguljene jabuke, banane, mrkva, borovnice (posebno sušene), džemovi i marmelade.

## RIŽINA KAŠA

4 do vrha pune žlice riže

1/2 l vode (nekuhane)

Sol

Po želji: korjenasto povrće (mrkva, celer)

### PRIPREMA

1. Stavite rižu u hladnu vodu, pustite da zavrije i ostavite da se krčka dva sata na laganoj vatri. S vremena na vrijeme dodajte hladnu vodu. Promiješajte pjenjačom kako biste lagano odvojili zrna riže.
2. Procijedite juhu kroz cjedilo i dodajte vodu kako bi se kaša dovela do željene konzistencije. Ponovno prokuhajte i začinite solju.

Umjesto riže može se koristiti griz.



## KREM JUHA OD MRKVE U MORO STILU

500 g oguljene mrkve

1 litra vode

1 žličica soli

### PRIPREMA

1. Mrkvu ogulite i narežite na kockice, kuhajte je 1-1,5 sati, a zatim je pasirajte štapnim mikserom.
2. Dodajte 1 žličicu soli



## ZOBENA KAŠA

2 žlice zobi ili zobene pulpe

¼ l vode

Sol, peršin, mljeveni muškatni oraščić

### PRIPREMA

Stavite zob u hladnu vodu, pustite da zavrije i ostavite da se krčka ½ sata na laganoj vatri. Juhu procijedite kroz cjedilo. Dovedite juhu do željene konzistencije dodajući vodu. Ponovno prokuhajte i začinite po ukusu

## JUHA OD BRAŠNA

2 do vrha pune žlice pšeničnog brašna

¼ l vode

Zeleni peršin

Sol, mljevene sjemenke kima

### PRIPREMA

Pržite brašno bez ulja na dnu vruće tave (suho pečenje), prelijte vodom, dobro promiješajte pjenjačom za jaja i začinite po ukusu. Po vrhu pospite sitno nasjeckani peršin kao ukras.

## KAŠA OD MRKVE

Kuhajte na pari 500 g narezane mrkve u ¼ l vode. Propasirajte mrkvu, dodajte ½ žličice soli i 2 žličice glukoze (ili šećera) te limunovog soka po ukusu. Važno: ostavite mrkvu da se kuha što je dulje moguće!

## UMAK OD KOPRA

2 do vrha pune žlice pšeničnog brašna

Kopar

Sol

Voda po potrebi



### PRIPREMA

Pržite brašno bez ulja (= suho pečenje), prelijte vodom, dobro izmiješajte pjenjačom za jaja i reducirajte. Začinite koprom i solju.

## KAŠA OD BOROVNICE

Prokuhajte 20 g suhih borovnica, klinčić i koru cimeta u ¼ l vode, zatim propasirajte i zasladite po želji.

Alternativa: pire od borovnice dostupan kao hrana za bebe u tegli u trgovini.

## ZDROBLJENA BANANA/PIRE OD BANANE

1 zrelu bananu zdrobite vilicom, dobro umutite pjenjačom (ili pasirajte štapnim mikserom) i dodajte nekoliko kapi limunovog soka po ukusu.

Neka banane posmeđe!

## GRIZ NA MLIJEKU

15 g pšenične krupice (otprilike jedna do vrha puna žlica)

20 g sirupa od maline

200 g vode

Šećer prema potrebi

### PRIPREMA

Vodu od maline prokuhajte s grizom dok se ne dobije gusta kaša. Ostavite da se ohladi, a zatim izmiješajte u mikseru

## KREMA OD SVJEŽEG SIRA I BRESKVE

100 g svježeg sira (od skute) s niskim udjelom laktoze

30 g nemasnog jogurta s niskim udjelom laktoze

50 g breskvi iz konzerve

1 žlica šećera u prahu

Sok od limuna

### PRIPREMA

Pomiješajte svježi sir s jogurtom i šećerom. Breskve pasirajte štapnim mikserom ili narežite na male komadiće i dodajte smjesi od skute. Stavite kremu u malu zdjelu i ukasite.

## DESERT OD VANILIJE S JAGODAMA

1/8 l mlijeka bez laktoze

1/8 l vode

20 g praha za desert od vanilije

2 žlice kristal šećera

50 g jagoda (svježih ili smrznutih)



### PRIPREMA

Pripremite desert od vanilije prema uputama te umiješajte jagode (narezane na komade ili pasirane).

## Što učiniti ako patim od zatvora?

Imate zatvor ako se pražnjenje crijeva događa samo u duljim intervalima. Medicinski, govorimo o zatvoru ako imate stolicu manje od tri puta tjedno. Ako nemate stolicu svakodnevno, to ne znači da imate zatvor. Ako vas dugo muči zatvor (= kronični zatvor), trebali biste se posavjetovati sa svojim liječnikom!

### Uzroci zatvora:

- Nedovoljno konzumiranje vlakana
- Nedovoljan unos tekućine
- Promjene prehrambenih navika
- Nedostatak vježbanja
- Gubitak velike količine tekućine kroz sport (obilno znojenje)
- Stres
- Hormoni (npr. tijekom trudnoće ili menstruacije)
- Lijekovi: sirup protiv kašlja, laksativi, lijekovi protiv bolova, lijekovi za Parkinsonovu bolest, dodaci željeza itd.
- Bolesti, npr. hemoroidi, kronična divertikuloza, neurološki poremećaji kao što su multipla skleroza, Morbus Parkinson itd.

### Laksativi - prednosti i mane

Laksativi dovode do brzog i učinkovitog pražnjenja crijeva. Ako se laksativi uzimaju redovito, debelo crijevo se navikne na kemijski okidač i više ne funkcionira samostalno. Moguće je naviknuti se na laksative! Pokušajte naviknuti svoja crijeva na prirodno izlučivanje stolice.



Ovi savjeti vam mogu pomoći - ali budite oprezni: potrebno je vrijeme da istrenirate debelo crijevo! Osnova za regulaciju stolice je redovita konzumacija tekućina. Preporuka: popijte oko 1,5 litru tekućine dnevno. Pokušajte si odrediti ciljani unos tekućine svaki dan. Preporučena pića su:

- Čaj
- Sokovi od voća i povrća
- Voda
- Mineralna voda

Stavite napitke tamo gdje ih možete vidjeti (unaprijed napravite veliku količinu čaja i stavite ga u bocu, u vrč za sok itd.). Tek kada popijete dovoljno tekućine, trebate dodati vlakna, jer vlakna trebaju tekućinu da nabubre. Ako ne pijete dovoljno, možete pogoršati zatvor.

## Vlakna

Vlakna se odnose na neprobavljive dijelove biljaka. Osiguravaju veći volumen stolice i pospješuju stolicu.

### Sljedeće namirnice sadrže vlakna:

- Proizvodi od cjelovitih žitarica
- Voće
- Povrće
- Salate
- Žitarice (muesli, lanene sjemenke, pšenične mekinje ...)
- Orašasti plodovi i sjemenke

### Savjeti za dodavanje vlakana u vašu prehranu

- Tjesteninu i rižu zamijenite proizvodima od cjelovitih žitarica. Na primjer, okruglice od kruha mogu se nadopuniti mekinjama ili se mogu napraviti od grahama/integralnog kruha.
- Bijeli kruh i bijela peciva mogu se zamijeniti kruhom i pecivima od cjelovitih žitarica. Proizvodi od fino mljevenih cjelovitih žitarica (npr. graham kruh, laneni kruh ...) općenito se lakše probavljaju od proizvoda u kojima je korišteno cjelovito zrno.
- Zamijenite obrok koji sadrži meso obrokom koji sadrži mahunarke.
- Primjeri: leća s okruglicama od integralnog kruha, juha od graha s integralnim kruhom, savijača od graha s krumpirom, njoki od leće s umakom, curry od slanutka s integralnom rižom....
- Sirova hrana, povrće, salate i voće trebali bi se nalaziti u svim jelovnicima.
- Povećavaju volumen stolice i stimuliraju stijenku debelog crijeva.
- Ako imate zatvor, pšenične mekinje i mljevene sjemenke lana također su se pokazale kao dobro rješenje. Količina pšeničnih mekinja potrebna za normalizaciju pražnjenja crijeva obično je između tri i šest žlica dnevno. Količinu treba postupno povećavati kako bi se tijelo moglo naviknuti.
- Napomena: morate povećati unos tekućine ako konzumirate pšenične mekinje! 2 žlice mljevenih lanenih sjemenki dnevno jednako su učinkovite i ne zahtijevaju toliko tekućine da bi nabubrile kao pšenične mekinje.
- Suho voće poput suhih šljiva (i smokava) ima laksativni učinak. Pektin i celuloza su vlakna koja se nalaze u suhim šljivama i ljudsko tijelo ih ne može probaviti. Te tvari također mogu značajno nabubriti. Konzumiranje suhih šljiva pospješuje prirodno pražnjenje crijeva.

Kako ih koristiti: ostavite 5-10 suhih šljiva u ¼ l vode preko noći da omekšaju i ujutro ih pojedite.

Ako je moguće, na prazan želudac popijte vodu u kojoj ste namakali suhe šljive. Korisna vlakna također ulaze u vodu koja se koristila za omekšavanje voća.

Možete jesti obične omekšane suhe šljive ili ih ispasirati i umiješati u jogurt, dodajući (na primjer) pšenične mekinje, muesle, lanene sjemenke, voće itd. (pogledajte recept na stranici 17).

- Mliječni proizvodi (posebno fermentirani mliječni proizvodi) sadrže prirodnu laktozu koja potiče rad crijeva. Umiješajte 1-4 žlice laktoze u ¼ litre vode, mlijeka ili voćnog soka. Laktoza se može kupiti u obliku praha u ljekarni ili drogeriji. Budite OPREZNI: previše laktoze može uzrokovati nadutost ili imati laksativni učinak!



### SAVJET

#### Stimulirajte debelo crijevo kako biste potaknuli pražnjenje crijeva pomoću:

- Svježe cijeđenih sokova
- Kiselog kupusa
- Mošta (fermentiranog soka od jabuke)
- Mljevene kave
- Prženih proizvoda
- Prije doručka popijte 1 čašu hladne ili mlake vode ili 1 čašu vode + 1 žličicu jabučnog octa + 1 žličicu meda.

#### Redovitost stolice olakšava pražnjenje crijeva:

- Istrenirajte se da vršite veliku nuždu u određeno vrijeme, bez ikakvog stresa.
- Nemojte potiskivati nagon za pražnjenjem crijeva!
- Savjet: postavite dodatak na zahodsku dasku: stavite oslonac za noge ispod stopala (ne bi trebale visjeti na podu) kako biste opustili mišiće.
- Odredite fiksno vrijeme obroka, odvojite vrijeme za jelo i pojedite nekoliko malih obroka tijekom dana.
- Redovito vježbanje, ciljane vježbe i masiranje trbušne stijenke (u smjeru kazaljke na satu!) potiče probavu.

#### Dodaci prehrani dostupni u ljekarni:

- Caricol® – ekstrakt papaje: sadrži enzim papain koji dijeli bjelančevine i
- poboljšava fermentaciju i probavu hrane.
- OptiFibre® i Omni Logic® Fibre
- Nestle OptiXpress® - prirodni sok od suhih šljiva koji regulira probavu.
- Probiotici (npr. OMNi-BiOTiC® 6)

## MUESLI OD SUHIH ŠLJIVA

1 šalica prirodnog jogurta

2 žlice zobениh pahuljica

1 žličica mljevenih lanenih sjemenki 5 suhih šljiva

Cimet

½ jabuke

### PRIPREMA

Izrežite suhe šljive na male komadiće i ostavite ih da nabubre u jogurtu sa zobenim pahuljicama u hladnjaku preko noći.

Ujutro izrežite ½ jabuke (ili drugog sezonskog voća) na male komadiće i umiješajte u muesle. Dodajte cimet po ukusu.

## SALATA OD MRKVE, KISELOG KUPUSA I ANANASA

100 g mrkve

100 g kiselog kupusa

1 kriška ananasa - svježeg ako je moguće  
(konzervirani ananas je također u redu)

¼ luka

Sok od limuna Sol, papar Prstohvat šećera

2 velike žlice octa

2 velike žlice maslinovog ulja



### PRIPREMA

Mrkvu ogulite i fino naribajte. Kiseli kupus grubo nasjeckajte i stavite u zdjelu s mrkvom. Ogulite luk i sitno nasjeckajte.

Izrežite kriške ananasa na male kockice i umiješajte ih u salatu s lukom. Pomiješajte limunov sok s octom, prelijte maslinovim uljem i začinite solju, paprom i šećerom.

Ostavite sirovu salatu u hladnjaku 15 minuta.

### Što učiniti u slučaju nadutosti?

Nadutost podrazumijeva normalne plinove proizvedene tijekom prirodnog probavnog procesa koji se nakupljaju u debelom crijevu. Normalno je imati vjetrove između 5 i 20 puta dnevno.

#### Uzroci pretjerane nadutosti:

- Prebrzo jedete, gutate previše zraka
- Konzumiranje preobilne hrane
- Konzumiranje hrane koja sadrži leću, grah, kupus, poriluk ili luk
- Jedete previše jaja ako niste navikli na to
- Gazirana pića
- Prekomjerna konzumacija alkohola, kave i nikotina
- Anksioznost i stres
- Osmotski laksativi na bazi šećera (npr. laktuloza)
- Prisutnost kandidate u debelom crijevu ili neravnoteža crijevnih bakterija nakon
- terapije antibioticima
- Nakon operacije
- Bolesti koje uzrokuju nadutost, kao što su crijevna opstrukcija, ciroza jetre, poremećaji debelog crijeva i gušterače – u tom slučaju posavjetujte se sa svojim liječnikom!



### Nadutost se može ublažiti ili liječiti na sljedeći način:

- Izbjegavajte hranu koja uzrokuje nadutost i gazirana pića.
- Izbjegavanje zamjene za šećer ili šećerne alkohole kao što su sorbitol (E420), manitol (E421), izomalt (E953), maltitol (E965), laktitol (E966), ksilitol (E967) i eritritol (E968). Ako se konzumiraju u velikim količinama, mogu potaknuti nadutost, iako se učinak razlikuje, ovisno o tome koju ste od supstanci konzumirali.
- Jedite polako i temeljito žvačite hranu.
- Kada jedete/pijete, pazite da ne progutate previše zraka.
- Idite na planinarenje, trčanje ili druge vrste sportova (to stimulira debelo crijevo).
- Montana House kapi, Iberogast® kapi, SAR-Simplex ® kapi (dostupne u ljekarni).
- Stavite bocu s toplom vodom/jastuk od koštica trešnje na trbuh.
- Karminativi: to su biljni pripravci koji pomažu u uklanjanju nadutosti. "4 winds tea" vrlo je učinkovit kućni lijek\*. Sadrži komorač, sjemenke kima, anis i paprenu metvicu. Ulje paprene metvice također pomaže u smanjenju neugodnog mirisa nadutosti i ublažava grčeve. Alternativno, prikladni su i čajevi kao što su Hippov "Baby's first wellness tea" ili Aleteov čaj od komorača.
- Začini poput kima, komorača, vrkute, bobica kleke, čilija, đumbira, cimeta ili anisa (preporučljivo ih je umiješati u hranu koja može uzrokovati nadutost).
- Čaj od kamilice, komorača ili melise \*
- Pripravci od artičke
- Ostali biljni kućni lijekovi uključuju kurkumu, korijen encijana, maslačak i đumbir.
- Vježbe opuštanja.
- Masiranje trbuha u smjeru kazaljke na satu (npr.) uljem paprene metvice.

\* Preljite čajne mješavine kipućom vodom, ostavite da se kuha 10-15 minuta i pijte nakon jela.

### Sljedeće namirnice mogu uzrokovati nadutost:

- Mahunarke poput graha, graška, leće i slanutka
- Kupus: prokulice, zeleni kupus, kiseli kupus, cvjetača
- Luk, češnjak, rotkvica
- Salata od krastavaca
- Nezrelo voće, posebno šljive i kruške
- Sok od jabuka, krušaka i šljiva, pivo, sva gazirana pića
- Svježi kruh i pekarski proizvodi, posebno kruh od neprosijanog brašna i tijesto od svježeg kvasca



- Kuhajte kupus bez poklopca na loncu ili tavi. Tvari koje uzrokuju nadutost mogu tako ispariti.
- Jela obilno začinite kimom, komoračem, anisom, kardamomom, đumbirom, senfom i kurkumom.
- Kako kuhati cvjetaču: ocijedite prvu vodu u kojoj ste kuhali cvjetaču, ponovo ulijte vodu, prokuhajte bez poklopca na loncu i obilno začinite kimom.
- Jedite polako i strpljivo žvačite.



- Izbjegavajte jesti svoju omiljenu hranu ako osjećate mučninu: mogli biste razviti averziju prema njoj.
- Intenzivne arome hrane mogu pogoršati mučninu. Stoga, izbjegavajte hranu s vrlo jakim mirisom.
- Jedite samo male porcije, ali češće tijekom dana. Mali obrok može pomoći u smirivanju želuca. Polako pojedite bananu, dvopek ili kašu.
- Jedite polako i pažljivo žvačite.
- "Suha" hrana kao što su hruskavi kruh, dvopek, keksi s maslacem i štapići ili krekeri, koji se jedu prije nego ustanete, mogu ublažiti mučninu.
- Glad pogoršava mučninu. Obavezno jedite prije nego što vam želudac počne kruliti.
- Pustite da se hrana malo ohladi prije jela. Pića trebaju biti hladna, ali ne ledena.
- Operite zube nakon jela ili popijte malo čaja od paprene metvice. To može spriječiti dugotrajni osjećaj okusa hrane koji izaziva još jedan val mučnine.
- Cuclanje kiselih bombona ili kockica leda također može pomoći.
- Žvačite žvakaću gumu od pepermintaa - čin žvakanja može potaknuti probavu.
- Pijuckajte limunov sok razrijeđen vodom. Također možete cuclati krišku limuna.
- Odmor i opuštanje tijekom i nakon obroka pomažu u smirivanju probavnog trakta. Odvratite si pažnju čitanjem, slušanjem glazbe itd.
- Nosite udobnu, široku odjeću koja ne steže tijelo.
- Đumbir pomaže u ublažavanju mučnine. Đumbir se može kupiti svježi (u obliku korijena), ili u kapsulama, sirupima, kapima ili prahu. I pivo od đumbira sadrži đumbir.
- Biljni čajevi pomažu u smirivanju želuca. Primjerice, kamilica pomaže smiriti želudac. Cvjetovi kamilice mogu se kombinirati i s drugim ljekovitim biljkama.
- Otvorite prozor i duboko udahnite svjež zrak. Polako popijte čašu vode dok to radite. Izbjegavajte nagle pokrete dok vam se želudac ponovno ne smiri.

### Neki drugi lijekovi iz ljekarne:

- Homeopatski lijekovi: Nux vomica D6. Doziranje: za slučajeve akutne mučnine, uzmite 5 kapi do 6 puta dnevno.
- Ako dođe do poboljšanja, ova se doza može postupno smanjiti na dva puta dnevno.
- Biljni lijek Iberogast® djeluje na različitim mjestima u probavnom traktu. Kapi pomažu u brzom ublažavanju mučnine.
- Vomex A® (dostupan u obliku tableta, kapsula ili sirupa) – za prevenciju i liječenje mučnine i povraćanja radi različitih uzroka. Prije uzimanja ovih lijekova posavjetujte se sa svojim liječnikom!
- Postoje razni pripravci koji se mogu koristiti za ublažavanje putne mučnine i povezanih mučnina, npr. Neo Emedyl ili Travelgum® žvakaća guma. Prije uzimanja ovih lijekova posavjetujte se sa svojim liječnikom!

## RECEPTI U SLUČAJU MUČNINE

### Čajevi ako osjećate mučninu:

- 10 g anisa
- 10 g sjemenki komorača
- 10 g cvjetova kamilice
- 10 g cvjetova melise
- 30 g listova paprene metvice

### Priprema:

Ulijte jednu šalicu kipuće vode u dvije žličice čaja i ostavite da kuha pet do deset minuta.

### Čaj od đumbira:

Ogulite đumbir i narežite ga na sitne komadiće. Prelijte toplom vodom i ostavite da se kuha oko deset minuta, prema ukusu. Dodajte med ako želite. Savjet: zamrznite ostatak korijena đumbira.

### Čaj od kamilice:

Prelijte 150 ml vruće vode preko do vrha pune žlice cvjetova kamilice. Ostavite da kuha deset minuta. Zasladite po potrebi.



## Što učiniti ako izgubim apetit?

Gubitak apetita može rezultirati gubitkom težine i znakovima deficita. Uravnotežena prehrana može pomoći u poboljšanju kvalitete života, jačanju imunološkog sustava i smanjiti odlaske u bolnicu.



- Jedite nekoliko manjih obroka (6-8) tijekom dana. Bogati obroci mogu rezultirati većim osjećajem sitosti i stoga su često kontraproduktivni.
- Jedite polako i dobro žvačite hranu.
- Jedite kad god vam se prohtije! Nemojte se držati tradicionalnih obroka, već pronađite svoj individualni ritam za jelo.
- Jedite male zalogaje i međuobroke kad god vam se prohtije, npr. desertne jogurte, napitke od mlaćenice, žele sa šlagom, mala peciva, prutiće mueslija ili čokoladice, svježe voće, kompot, slane grickalice, mješavine sušenog voća i orašastih plodova, orašaste plodove, kekse s maslacem...
- Započnite dan obilnim doručkom. Po mome iskustvu, tijelo može podnijeti najveću količinu hrane ujutro.
- Cuclajte slatki limun prije jela. Žvakaća guma bez šećera može stimulirati proizvodnju sline.
- Gorke tvari potiču apetit povećanjem protoka krvi i proizvodnjom sokova u želucu i crijevima. Probajte jesti određenu hranu: grejp za doručak, đumbir u obliku čaja ili kao začini ili rukolu, endiviju ili radič u salati.
- Dostupno u ljekarni: bočica biljnog gorkog likera prije obroka ili 10-15 kapi Amara kapi (iz Welede) 3 puta dnevno.
- Povećajte zalihe hrane. Kod kuće biste uvijek trebali imati smrznutu hranu, jogurte, žele ili flan i voćnu salatu - ništa vas neće spriječiti da brzo pripremite obrok. Ako ste preumorni za pripremu hrane, naručite dostavu (obroci na kotačima, lokalni pub itd.) ili izađite van na večeru.
- Servirajte hranu tako da bude užitek za oči! Organizirajte obroke tako da izgledaju ukusno. Obavezno upotrebljavajte male tanjure kako male porcije ne bi izgledale "izgubljeno" na njima.



### Biljni čajevi

Određeni biljni čajevi mogu pospješiti apetit. Dostupni su u ljekarnama:

- Stolisnik
- Kičica
- Pelin
- Maslačak
- Iđirot

Ove mješavine čaja možete pomiješati s voćnim čajem ili voćnim sokovima i zasladiti ih šećerom ili medom.

### Evo primjera mješavine čaja koja potiče apetit

(neka ga pomiješaju za vas u ljekarni)

- 30 g kore gorke naranče
- 30 g stolisnika
- 30 g korijena đumbira
- 10 g bijele marulje



### Čaj od đumbira:

Pogledajte recept na stranici 22.

### Aperitivi

Mali aperitiv prije jela, poput gorkog limuna, soka od naranče, šerija, Camparija, vermuta ili piva može potaknuti apetit. PAŽNJA: uvijek se posavjetujte sa svojim liječnikom prije konzumiranja alkohola!

### Pića

Velike količine tekućine nakratko rastežu želudac i mogu smanjiti apetit ili pojačati osjećaj sitosti. Nemojte piti tekućinu tijekom obroka: bolje je popiti piće ½ sata prije i ½ sata nakon jela.

### Juha

Krepka goveđa ili pileća juha može potaknuti apetit. Međutim, imajte na umu da - iako vas juhe zasite - ne daju vam puno energije. Unaprijed napravite veliku količinu juhe i zamrznite je ili stavite u staklenke veličine porcija i neka vam budu pri ruci u hladnjaku.

## Što učiniti ako počnem gubiti na težini?

Ako izgubite puno kilograma, trebali biste se pobrinuti da vaša prehrana bude visoko kalorična i bogata proteinima.

Dodavanje masti dobar je način povećanja unosa kalorija. Također, mast čini mnoga jela ukusnijima. Ako niste u mogućnosti jesti dovoljnu količinu hrane, dodajte masnoću u svoje obroke (npr. biljna ulja, margarin, maslac, šlag, mast od pečenja, slaninu), jer sadrži puno energije. 1 žlica ulja sadrži 90 kalorija!



- Obilno koristite mast za kuhanje. Koristite najmanje pet žlica ulja dnevno. Biljna ulja kao što su repičino, maslinovo, kukuruzno i suncokretovo ulje su najbolja. Također možete pokapati ulje po hrani tijekom posluživanja.
- Ubacite priloge poput riže, tjestenine, krumpira ili povrća u maslac, margarin ili visokokvalitetna ulja.
- Dodajte namazima od svježeg sira laneno ulje, maslac i/ili kiselo vrhnje.
- Krem juhe, variva, umaci ili deserti mogu se oplemeniti vrhnjem, ili slatkim vrhnjem.
- Za povezivanje juha i umaka koristite brašno.  
Savjet: dodajte krumpir u krem juhe od povrća - veže juhu i izvor je ugljikohidrata. Pire od krumpira u prahu može se koristiti i za zgušnjavanje juha i umaka.
- Sokovi od povrća i voća osiguravaju dodatne kalorije. Čaša soka od jabuke sadrži 115 kalorija.
- Stavite zdjelu orašastih plodova, sušenog voća, grickalica ili slatkiša na vidjelo. To će vas potaknuti da „se poslužite“.
- Mliječni napitci napravljeni od mlijeka ili mlaćenice mogu se doraditi tučenim
- slatkim vrhnjem



### Dodatni načini dodavanja kalorija:

#### Možete ih dobiti od ljekarnika:

- Maltodekstrin je izvor dodatnih ugljikohidrata. Ovaj prah može se miješati u napitke, kao i slana ili slatka jela (upute za pripremu i doziranje nalaze se na pakiranju).
- Ako ne jedete mnogo namirnica bogatih proteinima poput ribe, mesa, mahunarki, kobasica, sira i mliječnih proizvoda, proteinski prah može biti jeftin način dodavanja proteina u prehranu kako biste pokrili svoje dnevne potrebe. Dostupni su sljedeći proizvodi: npr. Nestlé Resource Instant Protein, Nutricia Fortimel prah, Fresenius proteinski prah (informacije o pripremi i doziranju nalaze se na pakiranju).
- Osim toga, tu je i industrijski proizvedena tekuća hrana (astronautska hrana) dostupna u mnogo različitih okusa.
- Tu su: Resource 2.0+fibre, Fortimel Compact, Fresubin Protein i još mnogo toga. Jedna bočica sadrži oko 300-400 kalorija i dobar je način da dopunite svoju prehranu.

#### Dostupno u trgovinama:

- Tekući dodatak Allin® možete kupiti u svim uobičajenim trgovinama. npr. Allin® Complete.

#### Imajte na umu sljedeće u pogledu dodataka prehrani:

- Tekućine biste trebali čuvati na tamnom mjestu.
- Konzumirajte dodatke prehrani ohlađene. Ako su vam preslatki ili previše mekani, pomiješajte ih s jogurtom, mlaćenicom ili fermentiranim mlijekom.
- Ne pijte dodatke prehrani neposredno prije obroka, već ih pijuckajte tijekom dana.
- Neke vrste tekuće hrane također su dostupne u neutralnom okusu (npr. Resurs 2.0 neutralan, Fortimel Energy neutral, Allin® neutral). Također ih možete koristiti za dodavanje kalorija slanoj hrani poput juha, umaka, pirea itd. Međutim, IMAJTE NA UMU: ne zagrijavajte tekuću hranu do visokih temperatura!



## **Claudia ENGLISH**

### **Dijetetičar**

Ova je brošura uglavnom namijenjena medicinskim laicima. Navedeni sadržaj i priprema ponuđeni su/spominju se bez jamstva cjelovitosti. Kao i sve druge znanstvene grane, znanost o prehrani stalno se razvija. Svrha ove brošure je da vam pomogne u upravljanju prehranom, ali se ne može i ne smije smatrati zamjenom za savjetovanje s liječnikom ili - zbog prehrambenih problema - dijetetičarom. Ne jedete samo kako biste pokrili svoje energetske i prehrambene potrebe; hrana bi također trebala biti izvor radosti te fizičkog i mentalnog blagostanja. Užitak također igra ključnu ulogu. Ako pažljivo jedete i pijete, a istovremeno imate tegobe, to ne znači da trebate žrtvovati svoj užitak... to je samo ponovno otkrivanje užitka, njegovo promicanje i svjesno življenje.

Međutim, užitak zahtijeva praksu i potrebni su određeni osnovni uvjeti da bi se doživio procvat (prema R. Lutzu):

- Za užitak treba vremena - užitak se razvija i svatko ga treba otkriti sam za sebe.
- Užitak mora biti dopušten - ne smijete imati grižnju savjesti ili sebi davati dopuštenje da učinite nešto dobro za sebe.
- Užitak nije nešto što se radi "sa strane" - svjesno uživanje zahtijeva pažnju.
- Užitak je individualan i stvar je ukusa - slušajte svoje tijelo!  
Isprobajte različite stvari kako biste vidjeli koje su vaše preferencije!
- Manje je više - uživanje ne znači "što više, to bolje".  
Određena razina apstinencije može povećati uživanje.
- Užitak se događa svaki dan - ne morate čekati određeni trenutak.  
Uživajte sada!
- Užitak zahtijeva iskustvo - da bismo znali što je dobro za nas, moramo steći iskustvo.

**Dakle: zabavite se i uživajte!**



# Uživanje u životu

PLUĆNA ARTERIJSKA HIPERTENZIJA

[www.lebensfreude-lungenhochdruck.at](http://www.lebensfreude-lungenhochdruck.at)