

Kako beljakovinsko obogatiti prehrano?

Beljakovinsko bogata prehrana ima pomembno vlogo pri podhranjenih osebah in osebah, ki so v zadnjem času opazile padec na telesni teži. Uravnotežena prehrana, ki je bogata z beljakovinami, upočasni izgubo in pripomore pri pridobivanju telesne teže, izboljša funkcionalno sposobnost in pomaga pri celjenju ran.

V spodnji preglednici je nekaj praktičnih nasvetov za beljakovinsko obogatitev vsakodnevne prehrane.

BELJAKOVINSKO ŽIVILO	MOŽNI NAČINI UPORABE
Sir in sirni namazi*	<ul style="list-style-type: none"> Sirni namaz na različnih pekovskih izdelkih (kruh, žemlje, krekerji, rogljiči). Nastrgan sir kot dodatek juham, omakam, lazanjam, pire krompirju; kot posip čez zelenjavne jedi, riž, testenine.
Skuta*	<ul style="list-style-type: none"> Skuti se lahko primeša sadje, zelenjava, jogurti ali različne žitarice. Uporabi se jo lahko kot dodatek zelenjavnim jedem, testeninam, jajčnim jedem, pudingovim sladicam, sirovim kolačem ali kot nadev za palačinke ali kanelone.
Mleko*	<ul style="list-style-type: none"> Mleko se lahko doda pri pripravi napitkov in jedi, kadar je le možno. Lahko se ga uživa namesto vode in drugih tekočin. Uporabi se ga lahko za pripravo kosmičev, juh, kakava in pudinga ali kot dodatek omakam, zelenjavi ali drugim jedem. Kot nadomestek mleku so na voljo sojin, ovsen in ječmenov napitek.
Mleko v prahu*	<ul style="list-style-type: none"> Za dodatno okrepitev obroka, se ga lahko doda mleku, mlečnim napitkom in fermentiranim mlečnim izdelkom; enolončnicam, mesnim izdelkom, kruhu, kolačem, omakam, kremnim juham, pudingom in drugim mlečnim sladicam. <p><u>Nasvet:</u> Za pripravo beljakovinsko bogatega napitka se zmeša skupaj pol litra mleka in 4 žlice mleka v prahu, kar se nato dobro premeša. Tako pripravljeno »krepko mleko« se lahko uporabi za pripravo kave, kakava, pudinga; kot dodatek h kremnim juham, pire krompirju in omakam.</p>
Jajca	<ul style="list-style-type: none"> Trdo kuhana, narezana jajca se lahko uporabi kot dodatek solatam (tudi testeninski in krompirjevi), solatnim prelivom, zelenjavi, zelenjavnim juham in mesnim jedem ali kot dodatek v sendvičih. Jajce ali samo jajčni beljak se lahko dodatno doda testu za palačinke in omleti. Jajce se lahko primeša k juham, pasirani zelenjavi, rižu ali testeninam; jajčnim prelivom, omletam, palačinkam. Dodatno jajce se lahko doda v recepte za pripravo mesnih, zelenjavnih polpet in mesnih kroglic. V umešana jajca ali jajčne omlete se lahko doda sir, meso, avokado. <p><u>Opozorilo:</u> Priporoča se izogibanje surovim jajcem ali premalo pečenim jedem z jajci, ker lahko vsebujejo škodljive bakterije. Oboleli posamezniki so namreč zaradi zdravljenja lahko bolj dovzetni za okužbe.</p>

BELJAKOVINSKO ŽIVILO	MOŽNI NAČINI UPORABE
Meso*	<ul style="list-style-type: none"> Narezano in kuhano meso se lahko doda zelenjavi, solatam, juham, omakam in testu. Mleto meso se lahko uporabi kot nadev za omlete, zelenjavne pite, sendviče; dodatek solatam, juham, omakam, praženemu krompirju in jedem iz stročnic. <p><u>Nasvet:</u> Za lažjo prebavo, naj bo meso vedno skuhamo do mehkega. Kadar se pojavi odpor do mesa, se bolje tolerira mleto meso v obliki hašeja, narezano v goveji ali zelenjavni juhi, zmešan s krompirjevim pirejem. Zrezek se lahko pripravi v čebulni, zelenjavni ali paradižnikovi omaki. Zaradi možnosti okužbe s škodljivimi bakterijami se odsvetuje uživanje jedi pripravljenih iz surovega mesa.</p>
Ribe*	<ul style="list-style-type: none"> Ribe se lahko uživa kuhane, dušene, pečene, lahko so v zelenjavni, smetanovi ali paradižnikovi omaki; kot dodatek zelenjavi, solatam, juham, omakam.

* Prednost dajemo posnetim izdelkom.

OSTALI VIRI BELJAKOVIN	MOŽNI NAČINI UPORABE
Oreški in semena (mandlji, orehi, lešniki, pistacije; lanena, bučna, sončnična semena...)	<ul style="list-style-type: none"> Kot dodatek k testu za pripravo kruha, peciva, palačink; kot dodatek receptom za enolončnice. Kot posip čez postreženo sadje, kosmiče, sladoled, jogurte, zelenjavo, solate.
Stročnice (fižol, grah, bob, leča čičerika, soja, arašidi...)	<ul style="list-style-type: none"> Kot dodatek testeninam, solatam, juham, enolončnicam. Za pripravo pekovskih izdelkov so na voljo moka iz naslednjih stročnic: čičerika, soja. Kot nadomestek mleku je na voljo sojin napitek.
Žita (oves, pira, ajda, ječmen, proso, kuskus, riž, kvinoja...)	<ul style="list-style-type: none"> Za jedi ali pri pripravi pekovskih izdelkov se lahko uporabijo cela žita ali moka iz beljakovinsko bogatih žit. Kot nadomestek mleku je na voljo ovsen napitek.

* Ob povišanih potrebah po beljakovinah se priporoča beljakovinsko bogato živilo kot del vsakega obroka.

* Izguba apetita se pojavi pogosto kot posledica stresa, vročine, zdravljenja ali osnovne bolezni. Uživanje visokobeljakovinske hrane je lahko težko, ampak na dolgi rok bo takšna prehrana pripomogla k izboljšanju apetita in fizičnem okrevanju. Priporoča se več manjših obrokov dnevno.

Avtorji: dr. Irena Hren, univ.dipl.živ.tehnol., Katja Rožman dipl.diet.

Prirejeno in povzeto po:

1. University of Pittsburgh Schools of the Health Sciences. <http://www.upmc.com/patients-visitors/education/nutrition/pages/tips-for-increasing-protein-in-your-diet.aspx>. 2. South Eastern Sydney Local Health District. http://www.seslhd.health.nsw.gov.au/rhw/Patient_Leaflets/Dietician/Oncology/High%20energy%20High%20protein%20diet.pdf