

PRAKTIČNI NASVETI ZA PREHRANO PRI IMUNSKI POMANJKLJIVOSTI



Andreja Širca Čampa
Ljubljana, 15.09.2012

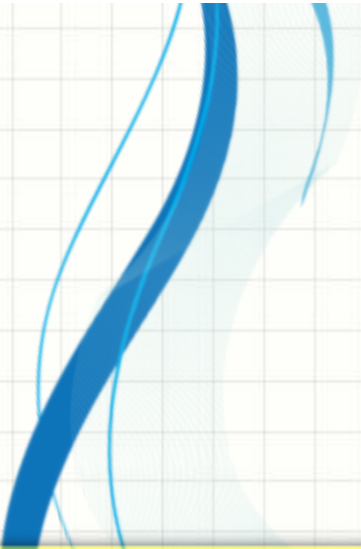
"STERILNA DIETA"

Namen neturopenične prehrane je zmanjšati vnos bakterij, gliv in drugih mikroorganizmov iz živil v organizem.

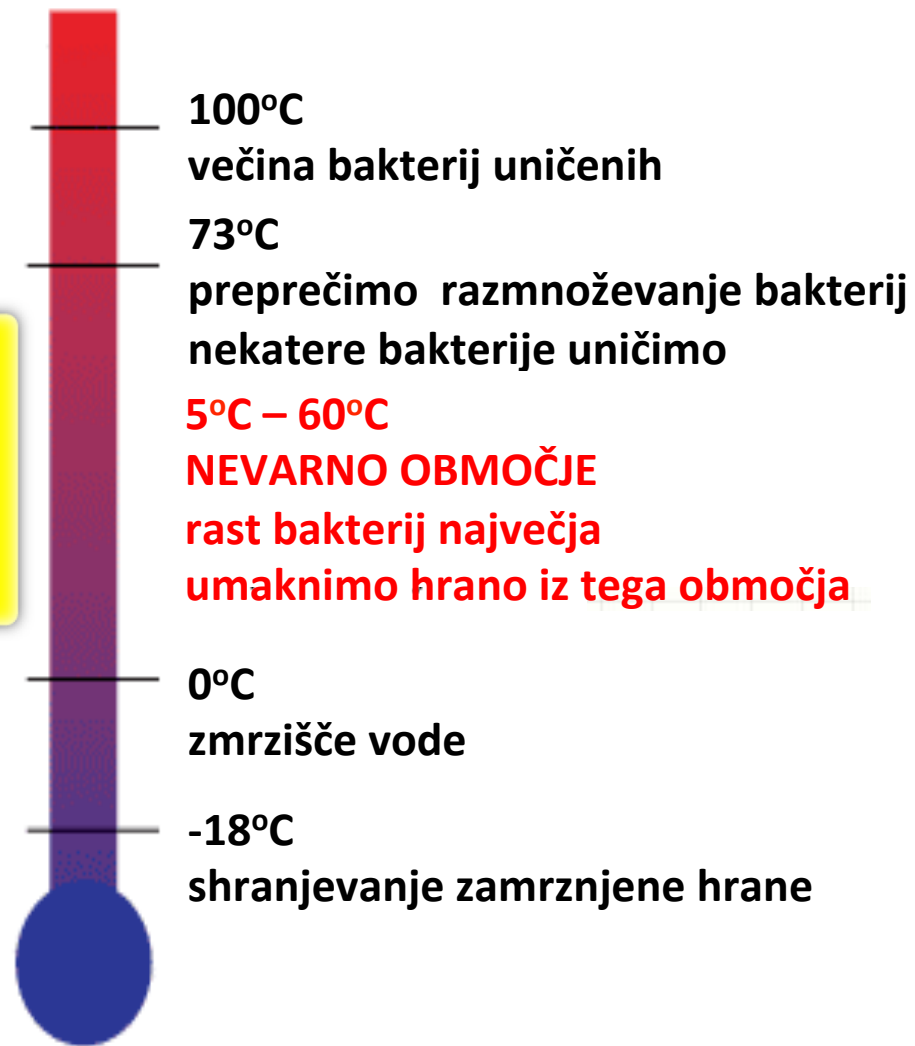




Bakterije so mikroorganizmi, ki so najpogostejši povzročitelji z hrano povzročenih okužb prebavil. Zato je potrebna posebna pozornost pri pripravi hrane za takega bolnika.



**DANGER
ZONE**



V trgovini

- Preverimo rok uporabe.
 - Ob nakupu živila naj bo ta večji od 5 dni.
 - Ne kupujemo živil tik pred potekom roka trajanja.
- Ne kupujemo hrane v poškodovani embalaži.
- Ne kupujemo konzerv, ki so napihnjene, poškodovane ali imajo na površini sledove rje.
- Ne kupujemo “svežih” mlečnih izdelkov.



V trgovini



Zmrznjena živila je potrebno čimprej po nakupu bodisi pripraviti ali pa dati v zamrzovalnik.

Če bo trajala pot od nakupa do doma več kot 30 minut, je najbolje taka živil domov pripreljati v hladilni torbi.

Hladilnik



- Hladilnik (police) čistite redno z vročo vodo in čistilom.
- Vsako razlitje po policah hladilnika takoj očistite z vročo vodo in čistilom ter polico zbrišite do suhega.
- Temperatura hladilnika naj bo med 0°C in +4°C. V hladilnik namestite manjši termometer, temperaturo preverite vsako jutro, ko prvič odprete hladilnik.

Zamrzovalnik

- Temperatura v zamrzovalniku naj bo

pod -18°C

(običajno od -18°C in - 24°C).

- Tudi v zamrzovalnik namestite termometer za spremljanje temperature, če zamrzovalnik še ni opremljen z njim.



Hladilnik - meso

- Meso hranite v hladilniku na spodnji polici, da preprečimo, kapljanje po drugi hrani.
- Meso na spodnji polici hranite v zaprti stekleni posodi, ker steklo lažje očistimo kot plastiko.
- Meso razen perutnine in rib hranite v hladilniku največ 4 dni.



Hladilnik - ribe



- Ribe hranite v hladilniku največ 1 dan.
- Mleto meso porabite še isti dan.
- Perutnino porabite še isti dan.
Pri perutnini obstaja velika nevarnost okužbe s salmonelo!
- Jajca hranite vedno v posebnem predalu v vratih.



Priprava hrane

Germ Farm

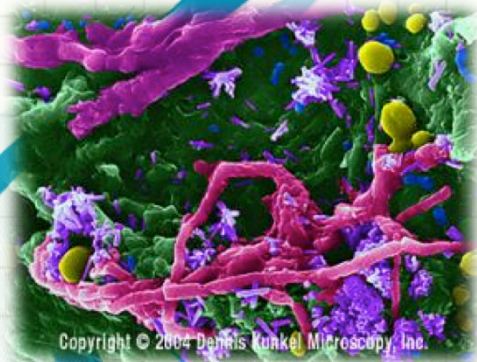


Scrub'em!

www.1st-in-handwashing.com

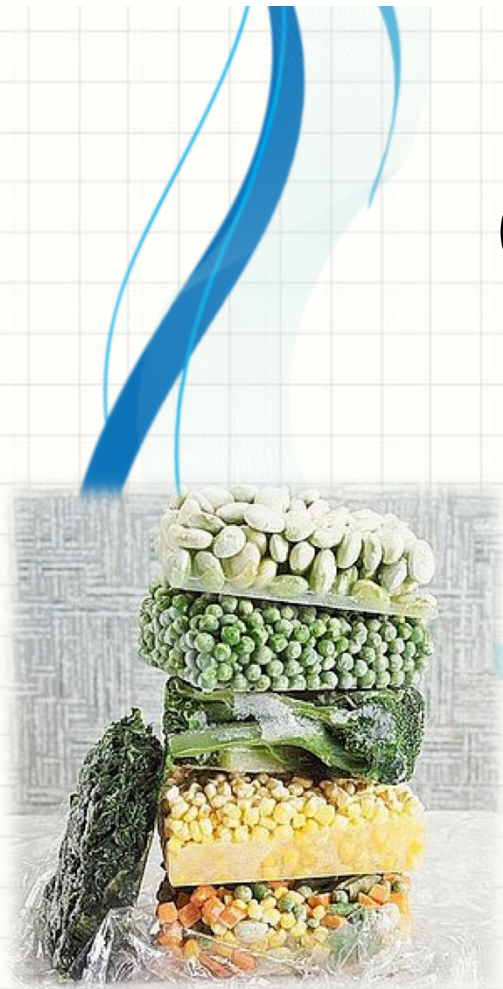
- Pred in po pripravi hrane vedno temeljito operite roke z milom in toplo tekočo vodo.
- Ne pozabite umiti rok po pripravi surovega mesa, jajc in rib.
- Umijte roke vsakokrat po obisku kopalnice ali stranišča, odnašanju smeti ali če ste božali domače živali.

Priprava hrane



- Namesto bombažnih kuhinjskih krp uporabljajte za čiščenje kuhinjskega pulta papirnate kuhinjske brisače, ki jih takoj po uporabi zavržete v koš za odpadke.
- Bombažne brisače menjajte pogosto pazite, da ne brišete v njih rok, ali oprane posode in pribora.
- Perite jih na najvišji temperaturi (95°C) in obvezno prelikaj z vročim likalnikom.





Odmrzovanje hrane

- Nikoli ne odmrzujetej mesa, rib in perutnine pa tudi drugih živil pri sobni temperaturi na kuhinjskem delovnem pultu ali v topli vodi. Temperature med 5⁰C in 60⁰C so idealne za hitro razmnoževanje bakterij.

Odmrzovanje hrane

- Za hitro odmrzovanje uporabi mikrovalovno pečico.
- Novejše pečice imajo tudi program za odmrzovanje mesa.
- Varno živila lahko odmrzniš tudi v hladilniku čez noč. Odmrzujte živila na spodnji polici v stekleni posodi. Tako preprečite poplavo v hladilniku in kontaminacijo druge hrane.



Kuhinjske deske

- Ne uporabljajte istega delovnega pulta (sekalne deske) za pripravo mesa in nemesnih živil!
- Priporočamo
 - posebej označeno desko za pripravo surovega mesa, perutnine in rib,
 - desko za rezanje kuhanega mesa perutnine in rib
 - desko za zelenjavo ter ostala živila.



Kuhinjske deske

- Deske (plastične, ne porozne, akrilne ali lesene) takoj vsaki uporabi pomijete v pomivalnem stroju ali pod vročo tekočo vodo s čistilom za pomivanje posode.
- Leseno desko za pripravo surovega mesa jo po čiščenju posujete s kuhinjsko soljo pustite pol ure nato sperete desko z vročo vodo in jo dobro osušite.



Središčna temperatura

- Govedina in mleto meso min 70 °C
- Perutnina - cel piščanec min 82 °C
- Piščančja prsa min 75 °C
- Svinjina min 75 °C
- Jajca v trdo kuhana ali umešana tako, da sta beljak in rumenjak formirana brez sledi termično neobdelanega beljaka (sluz, tekoč rumenjak)



Mleko in mlečni izdelki



Dovoljena živila	Prepovedana živila
• individualno pakirano pasterizirano mleko (pakiranja za en obrok), čokoladno mleko, • pasterizirani jogurt, jogurtni napitki, • sir za mazanje, • termično obdelane sirne omake iz navadnih sirov, • pasterizirana skuta, • zaviti siri lističi (pakiranja za en obrok)	• sveže domače mleko, • jogurt iz svežega mleka, • jogurti in podobni izdelki z aktivnimi probiotičnim kulturami (Actimel, Aktivia, ...) • mlečni izdelki v večjih pakiranjih, • nekateri siri (s plemenito plesnijo): camembert, brie, gorgonzola, roquefort, feta...

Sadje



Dovoljena živila	Prepovedana živila
• vloženo in zamrznjeno kuhano sadje • sadni sok (v malih stekleničkah ali tetrapaku) • Sadje z lupino, ki jo je enostavno odstraniti (banane, pomaranče, mandarine). Pred lupljenjem jih je potrebno oprati. • melona olupljena servirna takoj. • Pakirani praženi oreščki • oreščki kot del pečene sladice • pakirano kikirikijevo maslo	• suho sadje (rozine ...) • sveže sadje in hrana, ki vsebuje sveže sadje • nepasterizirani sadni in zelenjavni sokovi • sveži oreščki in praženi oreščki z lupino. • komercialno narezano sveže sadje

Zelenjava

Dovoljena živila

- vsa kuhana zelenjava
- vse kuhane začimbe dodane jedi najmanj 5 minut pred koncem termične obdelave (kuhanja)

Prepovedana živila

- surova zelenjava, solate,
- sveža ali posušene začimbe, ki niso termično obdelane
- solatni preliv narejeni iz surovih jajc
- zelenjava pečena po suhem postopku v konvektomatu



Škrobna živila

Dovoljena živila	Prepovedana živila
• kruh, žemlje, toast, (individualno pakiranje) • palačinke, sladki kuhi, vaflji, • tortillia, preste, krekerji, popcorn, čips krompirjev in koruzni • razne vrste kosmičev, ki ne vsebujejo dodatkov sušenega sadja • kuhane testenine, riž in ostale kaše, • krompir , kuhan, pečen in ocvrt	• kruh in drobno pecivo, ki ni pakirano po posameznih kosih. • kruh in muesli, ki vsebujejo rozine. • krompirjeva solata, solata iz testenin, pečen neolupljen krompir



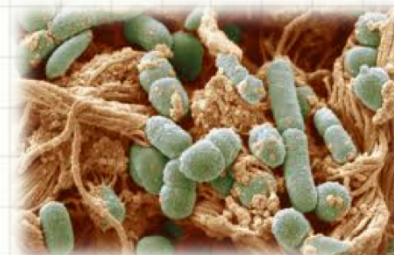
Meso in mesni izdelki

Dovoljena živila

- termično dobro obdelano meso (govedina, svinjina, ovčetina, kozliček, perutnina, ribe)
- dobro trdo kuhana jajca in ostala termično obdelana jajca kot sestavni del jedi omlete.
- komercialno pakirane obarjene salame in klobase (posebna, kuhan pršut, pečen pršut, perutninska šunka in hrenovke in podobno, pašteta) in ribe.
- Tofu sir (predhodno termično obdelan tako da ga narežemo na kocke 2x2cm in jih v kropu kuhamo najmanj 5 min.)

Prepovedana živila

- surovo ali pol pečeno meso
- naravno sušene salame – naravno črevo
- hladno dimljene salame in mesni izdelki
- suši, ostrige, školjke,
- tofu sir - svež,



Maščoba

Dovoljena živila

- olje
- komercialno pakirano maslo, margarina hranjena v hladilniku
- komercialne majoneze (pasterizirani)
- komercialni dresingi na osnovi majoneze (pasterizirani)
- kislá smetana

Prepovedana živila

- sveži solatni dresingi, ki vsebujejo sir (camembert, roqueford, blue cheese) ali sveža jajca
- avokado dresingi



Sladice

Dovoljena živila

- puding, sladoled, zmrznjen jogurt,
- piškoti in drugo industrijsko pecivo,
- čokolada (pakiranja za en obrok)

Prepovedana živila

- domače sladice,
- bonboniere, pralineji
- pecivo iz pekarnice



Napitki

Dovoljena živila

- ustekleničena voda
- vse ustekleničene, konzervirane pijače
- pripravki pijač v prahu, instant čaji, kava, kakav, vroča čokolada, bela kava, čaj v čajni vrečki pripravljene s prekuhano vodo ali z ustekleničeno vodo
- konzervirani energijski napitek

Prepovedana živila

- tekoča voda
- neustrezno pakirana ustekleničena voda (baloni)
- doma pripravljene sveže limonade in sveže iztisnjeni sadni sokovi in neprevreti čaji
- napitki, ki se pripravijo iz praškov v večjih pakiranjih



Juhe

Dovoljena živila

- kuhane mesne in zelenjavne juhe pripravljene doma

Prepovedana živila

- juhe, ki niso doma
- juhe z dodatkom začimbe miso (soja – miso juha – kitajska kuhinja!)



Začimbe in ostalo

Dovoljena živila

- sol, sladkor
- džem, marmelade, (manjša pakiranja)
- senf, Ketchup, sojine omake (po odprtju hranjeni v hladilniku)
- kisle kumarice, olive (po odprtju hranjeni v hladilniku)
- začimbe dodane jedem med kuhanjem razen popra



Prepovedana živila

- začimbe dodane po tem, ko je bil obrok že skuhan.
- Poper!!!
- **naravni med**
- **Sirupi na bazi medu**
- kitajske začimbe
- kvas (surov – če ga jemo surovega)

