

POTRAVINY BOHATÉ NA BÍLKOVINY A JEJICH POUŽITÍ

MASO (všechny druhy)	V rozmanité úpravě v celku, krájená na kostky, na nudličky, jemně sekaná, mletá, mixovaná – jako hlavní pokrmy, do polévek, do salátů, na přípravu pomazánek, masových pěn a krémů, omáček, nákypů, jako špízy, karbenátky, sekaná pečeně. Dále do rizota, zapékaných pokrmů z těstovin, brambor, zeleniny, k vaječným omeletám, slaným palačinkám. Také drůbky a játra jsou dobrým zdrojem bílkovin. Velmi bohatým zdrojem bílkovin jsou i kvalitní sušená masa (jerky hovězí, krůtí...).
TVRDÝ SÝR	Jako plátky na pečivo, na maso, na ryby, do zapékaných pokrmů, nákypů, lasagní. Strouhaný do polévek, na saláty a zeleninové pokrmy, k bramborové kaši, rýži, těstovinám, na omelety, do pomazánek. Krájený na kostičky jako jednohubky s paprikou, s olivami, s hroznovým vínem, se šunkou.
TVAROH	Šlehaný s ovocem, jako dezert nebo na svačinku, se zeleninou, s rybičkami – jako pomazánka. Přidat k těstovinám, vaječným pokrmům, palačinkám, lívancům. Lze také použít v kombinaci s želatinou, pudingem.
SUŠENÉ MLÉKO	Do mléčných koktejlů, do kávy, mléka (do šálku mléka přidat 1 polévkovou lžici sušeného mléka), pudingu, vaječného krému. Do mléčných polévek, omáček, bramborové kaše, do těst.
LUŠTĚNINY	Podle snášenlivosti jako samostatný pokrm, polévka, pomazánka, nebo jen zpestření do salátů, polévek, hlavních pokrmů, nastavení mletých mas a zeleninových pokrmů. Nejméně nadýmavá je červená čočka.
SÓJA, TOFU	Podle snášenlivosti jako hlavní pokrm i na přípravu pomazánek, krémů, omáček, polévek, zapékaných těstovin, do salátů, ale i k přípravě sladkých pokrmů. Na trhu již běžně dostupné hotové pomazánky z tofu s různými příchutěmi.

ZPRACOVAL:

Kolektiv nutričních
terapeutek FNOL
Oddělení léčebné výživy

ODBORNÝ GARANT:

Mgr. Marie Kohutová, DiS.

KONTAKT

Fakultní nemocnice Olomouc

Zdravotníků 248/7, 779 00 Olomouc

e-mail: info@fnol.cz

www.fnol.cz

**Poradna pro výživu,
Oddělení léčebné výživy:**

tel.: 588 444 346

e-mail: poradna.vyziva@fnol.cz



BÍLKOVINY V POTRAVINÁCH

EDUKAČNÍ MATERIÁL PRO PACIENTY ◀.....



OBSAH BÍLKOVIN V NĚKTERÝCH POTRAVINÁCH

(orientační hodnoty)

POTRAVINA 100 g	BÍLKOVINY
Sója (před úpravou)	44 g
Sýr tvrdý, plátkový, tvarůžky	25 - 30 g
Tvaroh tvrdý	28 g
Čočka (před úpravou)	27 g
Hrách, fazole (před úpravou)	24 g
Sardinky konzervované	19 - 21 g
Kuřecí maso (v syrovém stavu)	20 g
Rybí filé (v syrovém stavu)	17 g
Hovězí maso (v syrovém stavu)	15 g
Sýr tavený	15 g
Tvaroh měkký	12 - 16 g
Vepřové maso (v syrovém stavu)	13 g
Sýr Cottage	12 g
Vejce 1 ks (středně velké „M“)	6 g
Jogurt 3%	3 - 4 g
MLéko polotučné 1,5%	3 g



VÝZNAM BÍLKOVIN PRO ORGANISMUS

Bílkoviny, neboli také **proteiny**, jsou důležitou živinou a základní stavební jednotkou všech buněk a tkání. Jsou nezbytné pro jejich obnovu, růst i správnou funkci a podílí se na tvorbě protilátek potřebných pro imunitu.

DENNÍ POTŘEBA BÍLKOVIN

Minimální denní potřeba bílkovin u zdravého dospělého člověka činí 0,6 g plnohodnotných bílkovin na kilogram tělesné hmotnosti, pokud je hodnota nižší, mohou nastat vážné zdravotní problémy. Obvykle však nepřijímáme pouze plnohodnotné bílkoviny z živočišných zdrojů, a proto je **doporučená denní potřeba bílkovin 0,8 g na 1 kilogram optimální tělesné hmotnosti**. Ještě vyšších hodnot dosahují potřeby u dětí, těhotných a kojících žen a u sportovců. Dále při onkologických onemocněních, při hojení ran a u stavů, kde hrozí vlivem onemocnění větší ztráta svalové hmoty.

Bílkoviny by měly u zdravého dospělého člověka tvořit **10-15% celkového denního energetického příjmu**. Vyšší procento bílkovin, a to **20-30% je nezbytné zejména při redukci hmotnosti**. Díky optimálnímu příjmu bílkovin v kombinaci s pohybovou aktivitou tělo snadněji **udrží svalovou hmotu** a bude spalovat převážně tuk. Při redukci hmotnosti je však zapotřebí **pohlídat si** u všech bílkovinných potravin **současně i množství tuku**. Čím nižší je obsah tuku v potravine, tím vyšší bývá zpravidla obsah bílkovin, např. Eidam 45% obsahuje přibližně 26 g bílkovin a 26 g tuků, naproti tomu Eidam 20% má ve svém složení 30 g bílkovin a pouhých 10 g tuků.

POTRAVINY BOHATÉ NA BÍLKOVINY A JEJICH POUŽITÍ

VAJEČNÝ BÍLEK	Na přípravu bílkové sedliny k slaným pokrmům, do špenátu, do polévek jako mlhovina, u sladkých pokrmů k nastavení sněhem z bílku, ke kypření těst, do nákyků a mletých mas. Na trhu jsou potraviny z vaječné bílkoviny, např. Šmakoun a výrobky z něj.
VAJEČNÝ ŽLOUTEK	Vařený a lisovaný do bramborové kaše, do zeleninového pyré, do špenátu, do polévek, omáček, pomazánek. Lze jej zavařit do pudingu, při pečení do tvarohu či při nedostatku energie na přípravu vaječného krému s kondenzovaným mlékem.
VEJCE CELÉ	Vařená a krájená, drobně sekaná nebo lisovaná jako doplněk k pokrmům, k salátům, zelenině, do pomazánek, k dresinkům, do bramborového salátu, do polévek. Upravené na pánvi jako omeleta, míchaná vejce, pečivo ve vajíčku. Použijte do sekaných a mletých mas, v zapékacích mističkách jako nákyky ke svačině se zeleninou, se šunkou a sýrem. Rozmíchaná zavařit do polévek, do špenátu, do zeleninových pyré, omáček. Vejce jsou zdrojem bílkoviny vysoké biologické hodnoty.
RYBY	Ryby čerstvé i mražené, filé, konzervované v oleji, ve vlastní šťávě, v zelenině, ve vodě, v tomatě, nakládané, v rosolu, jako závitky, rybí karbenátky, rybí kuličky se sýrem na špejli, nákyky, pomazánky, saláty, polévky. Ryby a tresčí játra jsou cenným zdrojem bílkovin a omega-3 nenasycených mastných kyselin.
MLÉČNÉ VÝROBKY	Jako koktejly, nápoje s ovocem, do pomazánek, omáček, polévek, krémů, do těsta, na moučníky a dezerty.