

# Jedz ONKO

po przeszczepieniu

*Szczególnie polecam ten poradnik rodzicom dzieci po autotransplantacji. Warto również po niego sięgnąć komponując posiłki po przeszczepie allogenicznym, w pierwszym okresie zachowując jednak ostrożność i konsultując się z lekarzem prowadzącym, zwłaszcza w kwestii wprowadzania ryb i jajek do menu.*

**Prof. dr hab. Krzysztof Kałwak**

Klinika Transplantacji Szpiku, Onkologii i Hematologii Dziecięcej  
Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
Ponadregionalne Centrum Onkologii Dziecięcej „Przyłądek Nadziei”

*Z radością przywitałem trzecią książeczkę z cyklu JedzONKO, tym razem poświęconą diecie pacjentów po przeszczepieniu macierzystych komórek krwiotwórczych. Przystępnie i obrazowo opisano na czym polegają podstawy diety i restrykcje żywieniowe, w tym trudnym dla organizmu dziecka okresie. Tak jak poprzednie edycje, JedzONKO po przeszczepieniu pokazuje jak dzięki kreatywności można wyczarować pyszności pomimo ograniczonego wachlarza możliwych do zastosowania produktów. Mam pełne przekonanie, że książka ta pomoże urozmaicić dzieciom i ich opiekunom trudny okres poprzyszczepowy.*

**Prof. dr hab. n. med. Tomasz Szczepański**

Kierownik Katedry i Kliniki Pediatrii, Hematologii i Onkologii Dziecięcej  
Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach

*Bardzo praktyczna i potrzebna publikacja dotycząca właściwego sposobu żywienia dzieci w okresie okołoprzyszczepowym. Wskazówki obejmujące dobór produktów oraz sposób ich przygotowania, a także przepisy na apetyczne i pożywne posiłki z pewnością ułatwią codzienne funkcjonowanie wielu rodzinom w tym niełatwym czasie. Polecam JedzONKO po przeszczepieniu. Powodzenia!*

**Iwona Sajór**

Dietetyk kliniczny

*Dla pacjentów po przeszczepieniu komórek krwiotwórczych, każdy poradnik dotyczący postępowania w dniu codziennym jest bezcenny. Właściwe odżywianie jest jednym z elementów sukcesu leczenia poprzyszczepowego. Książeczka JedzONKO dla pacjentów po przeszczepieniu jest taką pozycją: to źródło wiedzy i inspiracji. Polecam tę książeczkę! Jednak w pierwszych miesiącach po przeszczepieniu dietę zawsze należy skonsultować z lekarzem i zawsze należy zachować ostrożność, bo nie ma uniwersalnego przepisu dla wszystkich.*

**Prof. dr hab. Jan Styczyński**

Konsultant Krajowy w dziedzinie onkologii i hematologii dziecięcej

*Jedź  
onko*

*po przeszczepieniu*

**ISBN 978-83-956676-0-2**

©2020 wydawca: Fundacja ISKIERKA  
ul. Adama Pługa 1/2 02-047 Warszawa  
[www.fundacjaiskierka.pl](http://www.fundacjaiskierka.pl)  
wydanie pierwsze

koordynacja projektu, redakcja i korekta: Izabela Molenda  
autorka przepisów: Katarzyna Stankow  
opracowanie graficzne: Aleksandra Kaleta-Żmuda  
fotografie: Fotografika Studio

wszelkie prawa zastrzeżone

żadna część ani całość dzieła nie mogą być reprodukowane bez wcześniejszej zgody wydawcy z wyłączeniem przypadków dozwolonych przez prawo

# spis treści

<b>wstęp</b> .....	4	„ser żółty” z ziemniaka.....	32
<b>wskazówki dotyczące żywienia dzieci po przeszczepie szpiku kostnego</b> .....	6	krem z batata i dyni.....	34
produkty dozwolone w okresie diety restrykcyjnej.....	7	placki z gotowanych ziemniaków.....	36
produkty niewskazane w okresie diety restrykcyjnej.....	9	<b>słodkie</b> .....	<b>38</b>
stopniowe rozszerzenie diety.....	11	chrupiące gofry.....	40
przygotowanie posiłku.....	12	komosanka z musem jabłkowym.....	42
przygotowanie kuchni w domu.....	14	bubble tea.....	42
<b>słone</b> .....	<b>17</b>	serniczek na zimno.....	44
duszony dorsz z warzywami.....	18	budyń ananasowy.....	46
makaron z pastą warzywną.....	20	zielony koktajl.....	48
ryżowy krupnik.....	22	omleczki brzoskwińowe.....	50
zupa jarzynowa z pulpecikami.....	24	bułka kukurydziana z masłem bananowym.....	52
szaszłycki warzywno-mięsne.....	24	gotowane muffinki.....	54
medaliony cielęce w sosie pomidorowym.....	26	mus kokosowy.....	56
gulasz z plackami kukurydzianymi.....	28	o Iskierce.....	58
„kreatywne” gołąbki.....	30	o DKMS.....	60
pastą z kurczaka.....	32	o Autorce.....	62

# wstęp

Serdecznie zapraszamy do lektury pierwszego w Polsce poradnika kulinarnego, zawierającego szeroki wybór przepisów i wiele wskazówek wpierających prawidłowe żywienie dzieci po przeszczepie szpiku kostnego. Znajdziesz tu propozycje prostych i szybkich posiłków dostosowanych do sytuacji zdrowotnej twojego dziecka. Większość z nich bez trudu przygotujesz samodzielnie, nawet jeśli nie masz doświadczenia kulinarnego. Przepisy te mają Ci pomóc w komponowaniu pełnowartościowych posiłków oraz dostarczyć inspiracji do własnych pomysłów.

Przeszczepianie komórek krwiotwórczych (przeszczep szpiku) u dzieci jest niezbędne w przypadku wielu schorzeń krwi m.in. w przypadku niektórych typów ostrej białaczki, przewlekłej białaczki szpikowej, chłoniaków nieziarnicznych, zespołów mielodysplastycznych czy innych nowotworów np. neuroblastomy. Przeszczep stosowany jest również w przypadku chorób przebiegających z wrodzoną lub nabytą niewydolnością układu krwiotwórczego.

Bardzo ważnym elementem wpierającym leczenie onkologiczne jest prawidłowe odżywianie. Dlatego dieta, zarówno bezpośrednio przed zabiegiem, jak i po (najczęściej przez okres 100 dni) powinna być odpowiednio dostosowana do potrzeb małego pacjenta.

Zwykle zalecana jest tzw. dieta ubogobakteryjna. Jest to dieta, której celem jest wyeliminowanie z pożywienia jak największej ilości bakterii i ich przetrwalników. Osiągniesz to przez użycie produktów pasteryzowanych, sterylizowanych, zamkniętych w małych, pojedynczych opakowaniach oraz rygorystycznie przestrzegając zasad higieny podczas przyrządzania posiłków. Zadaniem tej diety jest również utrzymanie właściwego stanu odżywienia organizmu dziecka poprzez dostarczenie odpowiedniej ilości energii, składników odżywczych, witamin i składników mineralnych.

W okresie okołoprzeszczepowym (zwykle trwającym około 30 dni, choć może to być dłużej) czyli w trakcie przygotowania do przeszczepu oraz pewien czas po nim (do momentu uzyskania odpowiednio dobrych wyników, co ocenia lekarz prowadzący), dzieci powinny także stosować dietę bez mleka, serów i fermentowanych przetworów mlecznych (np. jogurtów, kefirów, które zawierają żywe kultury bakterii) oraz dietę bezglutenową. Dlaczego? Mleko i jego przetwory mogą powodować alergię i niekorzystnie wpływać na osłabiony układ odpornościowy. Ponadto dzieci mogą mieć w tym okresie problemy z tolerancją laktozy zawartej w mleku i przetworach mlecznych. Z kolei gluten to określenie dla grupy białek występujących w pszenicy, jęczmieniu i życie. Gluten może działać podobnie jak nabiał - zaburzać pracę jelit, a tym samym funkcjonowanie układu odpornościowego.

Dlatego przepisy, które znajdziesz w naszym poradniku (poza dwoma - oznaczonymi) nie zawierają mleka i jego przetworów oraz glutenu.

*Po uzgodnieniu z lekarzem prowadzącym i dietetykiem szpitalnym możesz z czasem wprowadzać do diety dziecka produkty mleczne i zawierające gluten. W książce znajdziesz również wskazówki na ten temat.*

*Chcemy podkreślić, że nasz poradnik ma być wsparciem, uzupełnieniem zaleceń lekarza prowadzącego, gdyż to on w porozumieniu z dietetykiem oddziałowym, stanowi ostateczny autorytet w kwestii żywienia twojego dziecka. Szczególnie dotyczy to sytuacji, w której występują jakieś powikłania.*

*Mamy nadzieję, że nasze przepisy urozmaicą dietę twojego dziecka, a Tobie dostarczą przyjemności z gotowania. Pamiętaj, że dobrze odżywiony organizm szybciej się regeneruje.*

*Wszystkiego dobrego!*

Katarzyna Stankow

Jolanta Czernicka-Siwecka  
Prezes Zarządu Fundacji ISKIERKA

Ewa Magnucka-Bowkiewicz  
Prezes Zarządu Fundacji DKMS

## *podziękowanie*

*Dziękujemy Pani Iwonie Sajór, dietetyczce współpracującej z Fundacją DKMS, za cenne uwagi merytoryczne, które wpłynęły na ostateczny kształt tej książki.*

# wskazówki dotyczące żywienia dzieci po przeszczepie szpiku kostnego

Czym jest właściwie przeszczep szpiku i po co się go stosuje?

Przeszczep szpiku, to przeszczepienie komórek krwiotwórczych zajmujących się produkcją krwinek białych (leukocytów), czerwonych (erytrocytów) oraz płytek krwi (trombocytów). Wyobraź sobie, iż szpik kostny to fabryka, która produkuje wszystkie te elementy. Przeszczep daje możliwość uruchomienia tej fabryki na nowo. To bardzo istotne, ponieważ ten proces pozwoli na całkowity powrót do zdrowia twojego dziecka. W wielu przypadkach jest to najlepsze rozwiązanie.

Bezpośrednio po przeszczepie szpiku kostnego układ odpornościowy jest znacznie osłabiony. Odporność jest upośledzona, ponieważ krwinki białe są na bardzo niskim poziomie (nowy szpik musi je dopiero wytworzyć), a to właśnie krwinki białe są odpowiedzialne za ochronę organizmu przed wszelkimi wirusami, bakteriami, pasożytami i grzybami. Są one niczym armia, która walczy z wrogiem, czyli z patogenami. W eliminacji potencjalnego zagrożenia wspomnianymi patogenami i zakażenia organizmu drogą doustną ważną rolę odgrywa odpowiednia, w tym wypadku, przede wszystkim, **ubogobakteryjna dieta** oraz **ściśle przestrzeganie zasad higieny** podczas przyrządzania i podawania posiłków. Dodatkowo dieta stosowana w tym czasie powinna być **lekkostrawna**. Te zasady będą Cię obowiązywać przez cały, zazwyczaj około studniowy, okres potransplantacyjny. Szczegółowy ich opis znajdziesz w dalszej części rozdziału.

Dodatkowo w okresie okołoprzeszczepowym, czyli podczas przygotowania (kondycjonowania) i kilkanaście dni po przeszczepie, do momentu uzyskania wystarczająco dobrych wyników badania krwi (interpretuje je lekarz prowadzący), dzieci mają zalecaną **dietę bezglutenową, bezmleczną i lekkostrawną (z niską zawartością błonnika, tłuszczu oraz bez produktów wzdymających i ostrych przypraw)**. Taki sposób żywienia wyklucza produkty obciążające przewód pokarmowy m.in.: mleko i jego przetwory, produkty zawierające gluten, pełnoziarniste produkty zbożowe, nasiona roślin strączkowych, orzechy, ziarna i pestki, warzywa cebulowe oraz tłuste gatunki mięsa i wędlin. Okres takiej, nazwijmy ją - **restrykcyjnej diety** - zazwyczaj trwa około 30 dni (przy występowaniu powikłań może być to dłużej). Najczęściej do momentu poprawy, potocznie często zwanej „odbiciem się wyników”. Pamiętaj jednak, że jest to okres przejściowy, w trakcie którego, to dietetyk na oddziale przeszczepowym czuwa nad tym, aby dieta, mimo iż restrykcyjna, była pełnowartościowa i dostarczała wszystkich składników odżywczych, witamin i składników mineralnych. Jeśli chcesz przynieść jedzenie spoza szpitala, zawsze uzgodnij to z dietetykiem. Nie wolno podawać dziecku potraw z okolicznych barów czy restauracji! Jeśli znajdziesz się w sytuacji potrzeby samodzielnego przyrządzenia posiłku zgodnie z zasadami tej diety, spokojnie, jest to o wiele mniej skomplikowane niż Ci się wydaje. Poniżej znajdziesz zarówno wykaz produktów dozwolonych w okresie diety restrykcyjnej, jak i listę produktów w tym czasie wykluczonych. Praktycznie wszystkie przepisy zawarte w tym poradniku (oprócz oznaczonych dwóch) możesz bezpiecznie stosować w tym okresie. Przeczytaj też uważnie wskazówki dotyczącą zasad przygotowania posiłków i przechowywania produktów. I do dzieła!



# produkty **dozwolone** w okresie diety restrykcyjnej

(ubogobakteryjnej, bezglutenowej, bezmlecznej, lekkostrawnej)

PIECZYWO		<ul style="list-style-type: none"><li>• pieczywo bezglutenowe (dostępne w większości supermarketów oraz niektórych piekarniach)</li><li>• wafle ryżowe, kukurydziane</li><li>• bezglutenowe sucharki pakowane w małe opakowania</li></ul>
PRODUKTY ZBOŻOWE		<ul style="list-style-type: none"><li>• mąka ryżowa, kukurydziana, ziemniaczana i inne bezglutenowe</li><li>• ryż biały: długoziarnisty, basmati, jaśminowy, do risotto</li><li>• płatki ryżowe i kukurydziane</li><li>• błyskawiczne płatki owsiane bezglutenowe</li><li>• płatki jaglane</li><li>• kleik ryżowy</li><li>• kasza jaglana</li><li>• quinoa (komosa ryżowa)</li><li>• kasza gryczana niepalona</li><li>• makaron ryżowy lub inny bezglutenowy</li><li>• kaszki dla dzieci bezglutenowe (ryżowa, kukurydziana bez dodatku probiotyków)</li><li>• chrupki kukurydziane</li><li>• ekspandowane ziarna amarantusa, gryki, jagły</li></ul>
NAPOJE ROŚLINNE WZBOGACANE WAPNIEM		<ul style="list-style-type: none"><li>• zamiast mleka używaj napojów roślinnych takich jak: migdałowy, ryżowy, kokosowy (unikaj sojowego czy owsianego)</li></ul>
JAJKA		<ul style="list-style-type: none"><li>• jajko ugotowane na twardo (nie krócej niż 8 minut)</li><li>• omlety i jajecznica dobrze ścięte</li></ul>
MIĘSO I RYBY		<ul style="list-style-type: none"><li>• chude mięso: kurczak, indyk, cielęcina, królik oraz chude ryby - gotowane, duszone lub pieczone w piekarniku w naczyniu żaroodpornym; mięso i ryby możesz również gotować na parze lub piec w papilotach czyli w papierze do pieczenia lub w worku do pieczenia lub w folii do pieczenia</li></ul>
WĘDLINY		<ul style="list-style-type: none"><li>• tylko i wyłącznie chude wędliny drobiowe bezglutenowe (z kurczaka, indyka) w hermetycznie zamkniętych, niedużych opakowaniach</li></ul>
ZIEMNIAKI		<ul style="list-style-type: none"><li>• gotowane w wodzie lub na parze</li><li>• purée z dodatkiem niewielkiej ilości masła lub oliwy</li><li>• pieczone w piekarniku</li><li>• także bataty</li></ul>
WARZYWA		<ul style="list-style-type: none"><li>• warzywa gotowane lub pieczone: korzeń pietruszki, marchew, dynia, cukinia, brokuł, buraki</li><li>• przetwory: passata pomidorowa, przecier pomidorowy, pomidory z puszek, ketchup w niewielkich ilościach (ok. łyżki stołowej)</li></ul>










# produkty **dozwolone** w okresie diety restrykcyjnej

(ubogobakteryjnej, bezglutenowej, bezmlecznej, lekkostrawnej)

OWOCE		<ul style="list-style-type: none"><li>• owoce pasteryzowane w puszcze/słoiku: brzoskwinie, ananasy, morele</li><li>• owoce gotowane np. jabłka, przeciery owocowe pasteryzowane w słoiczkach dla małych dzieci (najlepsze to jabłkowe, morelowe, brzoskwińowe - niskosłodzone)</li><li>• banany - po uprzednim sparzeniu możesz podać na surowo np. w postaci musu, jeśli dziecko ma problemy z połykaniem</li><li>• niewielkie ilości awokado ok. 40-50 g dziennie (maks. ¼ sztuki)</li></ul>
ZUPY		<ul style="list-style-type: none"><li>• zupy warzywne z dozwolonych warzyw niezaprawiane mlekiem, śmietaną i jogurtem, nie zagęszczane mąką ze zbóż glutenowych, np. krupnik ryżowy lub jaglany, zupa krem z dyni, cukinii lub brokułu</li><li>• zupy raczej na wywarach warzywnych, ewentualnie na mięsie z piersi kurczaka lub indyka</li><li>• zupy owocowe z dozwolonych owoców z makaronem bezglutenowym lub ryżem</li></ul>
CUKIER I SŁODYCZE		<ul style="list-style-type: none"><li>• biskopty i herbatniki bezglutenowe, zapakowane w pojedyncze opakowania</li><li>• kisiele bezglutenowe</li><li>• budynie na napoju roślinnym</li><li>• dżemy w małych opakowaniach, (najlepiej jabłkowe, brzoskwińowe, morelowe - niskosłodzone)</li><li>• deserki dla niemowląt np. jabłko z bananem i morelami</li><li>• do słodzenia niewielka ilość miodu sztucznego (łyżeczka na kubek herbaty) lub syrop z agawy</li></ul>
PRZYPRAWY I ZIOŁA		<ul style="list-style-type: none"><li>• łagodne: koperek, natka pietruszki, lubczyk, tymianek, bazylija, oregano</li><li>• cynamon</li><li>• wanilia</li><li>• pieprz biały, czarny</li><li>• liść laurowy</li><li>• koper włoski</li><li>• ziele angielskie</li><li>• kurkuma</li><li>• niewielkie ilości soli</li><li>• słodka papryka w proszku; wszystkie przyprawy muszą być w opakowaniach hermetycznie zamkniętych, po otwarciu postaraj się je wykorzystać w ciągu 10-14 dni, trzymaj je szczelnie zamknięte</li></ul>
NAPOJE		<ul style="list-style-type: none"><li>• przestudzona woda gotowana</li><li>• woda źródlana niegazowana (najlepiej ze szklanej butelki)</li><li>• herbaty owocowe</li><li>• słaba czarna herbata</li><li>• soki pasteryzowane (podczas chemioterapii i radioterapii nie są wskazane)</li></ul>
TŁUSZCZ		<ul style="list-style-type: none"><li>• niewielkie ilości świeżego masła lub miękkiej margaryny do smarowania pieczywa</li><li>• do zupy niewielkie ilości rafinowanej oliwy z oliwek lub rafinowanego oleju rzepakowego</li></ul>










# produkty niewskazane w okresie diety restrykcyjnej

(ubogobakteryjnej, bezglutenowej, bezmlecznej, lekkostrawnej)

PIECZYWO		<ul style="list-style-type: none"><li>• pieczywo pszenne, żytnie, razowe, pełnoziarniste</li><li>• wypieki z ciasta francuskiego</li><li>• rogalce z czekoladą</li><li>• drożdżowe pączki i inne pieczywo cukiernicze (słodkie bułki, bułki maślane, ptyście, w-z, kremówki etc.)</li><li>• grzanki i sucharki zawierające gluten</li></ul>
PRODUKTY ZBOŻOWE		<ul style="list-style-type: none"><li>• mąka: pszenna, żytnia, owsiana</li><li>• płatki owsiane: górskie i błyskawiczne</li><li>• kasza gryczana palona</li><li>• kasza manna</li><li>• kasza jęczmienna drobna</li><li>• pęczak</li><li>• ryż pełnoziarnisty</li><li>• ryż brązowy</li><li>• makarony z mąki pszennej, razowej i pełnoziarnistej</li><li>• kasze, ryż i makaron niedogotowane czyli al dente</li><li>• müsli</li><li>• otręby</li><li>• ekspandowana pszenica, owies</li><li>• potrawy z mąki zawierającej gluten (pierogi, naleśniki itp.)</li></ul>
PRZETWORY MLECZNE		<ul style="list-style-type: none"><li>• mleko, śmietana</li><li>• fermentowane napoje mleczne zawierające żywe kultury bakterii (kefiry, maślanki, jogurty, zsiadłe mleko)</li><li>• ser żółty</li><li>• sery pleśniowe</li><li>• serki topione</li><li>• ser twarogowy</li><li>• desery na bazie mleka lub z dodatkiem mleka w proszku</li></ul>
JAJKA		<ul style="list-style-type: none"><li>• surowe</li><li>• na miękko</li><li>• gotowane poniżej 8 minut</li><li>• wszelkie potrawy z użyciem surowych jajek np. deser tiramisu, majonez</li></ul>
MIĘSO I RYBY		<ul style="list-style-type: none"><li>• wieprzowina</li><li>• wołowina</li><li>• kaczka</li><li>• gęś</li><li>• panierowane i smażone kotlety</li><li>• boczek</li><li>• wędzone ryby</li><li>• smażone ryby</li><li>• konserwy rybne</li><li>• sałatki śledziowe</li><li>• koreczki śledziowe</li><li>• owoce morza</li><li>• sushi</li></ul>
WĘDLINY		<ul style="list-style-type: none"><li>• wędliny kupowane „na wagę”</li><li>• kiełbasa</li><li>• parówki</li><li>• konserwy mięsne</li><li>• szynka wieprzowa i wołowa</li><li>• baleron</li><li>• pasztety</li><li>• salceson</li><li>• metka</li><li>• boczek i bekon</li><li>• salami</li><li>• wędliny dojrzewające</li></ul>
ZIEMNIAKI		<ul style="list-style-type: none"><li>• frytki</li><li>• smażone ziemniaki</li><li>• zapiekanki ziemniaczane</li><li>• placki ziemniaczane</li><li>• chipsy</li><li>• odsmażane ziemniaki</li></ul>
WARZYWA		<ul style="list-style-type: none"><li>• surowe warzywa: pomidory, ogórki, rzodkiewka, papryka</li><li>• warzywa kiszzone</li><li>• warzywa wzdymające: cebula, kapusta biała, czerwona, włoska, pekińska, brukselka, kalafior</li><li>• warzywa konserwowe: ogórki, papryka, sałatki w słoikach, pikle</li><li>• kiełki</li><li>• przetwory z kapusty: kapuśniak, gołąbki, kapusta zasmażana, bigos</li></ul>
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH		<ul style="list-style-type: none"><li>• groch</li><li>• fasola</li><li>• soja</li><li>• soczewica</li><li>• ciecierzycza</li></ul>

# produkty niewskazane w okresie diety restrykcyjnej

(ubogobakteryjnej, bezglutenowej, bezmlecznej, lekkostrawnej)

GRZYBY		<ul style="list-style-type: none"><li>• wszelkiego rodzaju grzyby m.in. pieczarki, boczniki, mun, grzyby leśne</li></ul>
OWOCE		<ul style="list-style-type: none"><li>• surowe owoce • cytrusy: cytryny, grejpfruty, kiwi, mandarynki, pomarańcze, pomelo • gruszki • śliwki • winogrona • czereśnie • ananas • granat</li><li>• drobnopestkowe: porzeczka, agrest, jagoda, truskawki, jeżyny, maliny</li><li>• suszone owoce: rodzynki, żurawina, śliwki, morele • owoce niedojrzałe</li><li>• świeżo wyciskane soki • dżemy z owoców drobnopestkowych • domowe dżemy wysokosłodzone • powidła śliwkowe • marmolady owocowe</li></ul>
ZUPY		<ul style="list-style-type: none"><li>• tłuste zupy typu rosół • zupy na wywarach z kości i tłustego mięsa • krupnik z grubej kaszy np. pęczak • zupy wzdymające: kapuśniak, grochowa, fasolowa, żur, grzybowa • zupy w proszku • zupa ogórkowa • zupa z kiszonych buraków • zupy zaprawione śmietaną lub jogurtem</li></ul>
ORZECHY		<ul style="list-style-type: none"><li>• wszelkie orzechy (włoskie, nerkowca, laskowe, brazylijskie, fistaszki, migdały, pistacje) • nasiona oleiste (pestki słonecznika, pestki dyni, ziarna sezamu) • przetwory z orzechów np. „masła orzechowe”</li></ul>
CUKIER I SŁODYCZE		<ul style="list-style-type: none"><li>• miód naturalny • batony • czekolady deserowe i z nadzieniem • wszelkie ciasta z kremem • lody • rurki z kremem • bita śmietana • torty • polewa czekoladowa • cukierki czekoladowe • krówki • chatwa • wafelki • żelki</li><li>• ciastka, ciasteczka, czyli wszelkie tradycyjne słodycze</li></ul>
PRZYPRAWY I ZIOŁA		<ul style="list-style-type: none"><li>• świeże zioła • pikantne przyprawy: chili, czosnek, curry, pieprz Cayenne</li><li>• musztarda • gałka muskatołowa • jałowiec • goździki • imbir • ocet: jabłkowy, spirytusowy, balsamiczny</li></ul>
NAPOJE		<ul style="list-style-type: none"><li>• napoje gazowane • woda gazowana • soki jednodniowe • soki świeżo wyciskane • napoje energetyczne • koktajle mleczne • oranżady • napoje owocowe</li></ul>
TŁUSZCZ		<ul style="list-style-type: none"><li>• masło (w dużej ilości i z dużego opakowania) • twarde margaryny</li><li>• olej nierafinowany</li></ul>
INNE		<ul style="list-style-type: none"><li>• produkty sojowe np. tofu, wędliny sojowe • produkty typu fast-food, jak hamburgery, hot dogi, pizza • przekąski typu paluszki, chipsy, krakersy, precelki, mieszanka studencka itp.</li></ul>

# stopniowe rozszerzanie diety

W końcu nadszedł ten upragniony dzień, kiedy lekarz prowadzący zdecydował, że możecie opuścić szpital. Z jednej strony czujesz radość i szczęście, z drugiej strach, jak poradzisz sobie w domu, bez bliskości lekarza, dietetyka i pielęgniarek.



Jedną z rzeczy, która być może Cię stresuje jest dieta i przygotowanie posiłków dziecka.

Dlatego powstała ta książka, aby pomóc Ci krok po kroku przejść przez okres potransplantacyjny, aż do powrotu do „normalnego” żywienia dziecka. Mamy nadzieję, że z nowymi, zdrowymi nawykami!

Dieta w szpitalu była mocno restrykcyjna. Teraz, w domu, twoje dziecko może spożywać o wiele więcej produktów, pamiętaj jednak, iż należy je **wprowadzać pojedynczo**. Wyobraź sobie, że twoje dziecko, otrzymując nowy szpik, rozpoczyna nowe życie i podobnie jak kilkumiesięczne dziecko, stopniowo przyswaja nowe produkty. Nie podasz niemowlakowi chipsów i czekolady, prawda? Dlatego, rozszerzaj jadłospis powoli, pamiętając, że przez najbliższe 100 dni nadal obowiązuje dieta **ubogobakteryjna i lekkostrawna**.

W poradniku znajdziesz przepisy, które możesz bez obaw stosować w domu. Niech będą one inspiracją do smacznego gotowania. Znajdziesz również listę produktów, o które możesz rozszerzać dietę.

## produkty **dozwolone** do stopniowego wprowadzania po zakończeniu diety restrykcyjnej

PIECZYWO		powoli możesz włączać • pieczywo z glutenem: pszenne kajzerki, bagietki, chałkę, bułki pszenno-kukurydziane, chleb pszenny i pszenno-żytni • suche wafle • sucharki • biszkopty • grzanki
PRODUKTY ZBOŻOWE		• drobna kasza jęczmienna • płatki owsiane błyskawiczne • kasza manna • drobny makaron pszenny • pierogi z mięsem (z wcześniej ugotowanego mięsa) lub z serem (chudym) • pizza z mąki pszennej przygotowana w domu
PRZETWORY MLECZNE		• mleko i śmietanka UHT o zawartości tłuszczu ok. 12%, dodawana do gotowanych potraw • serek homogenizowany • chudy ser twarogowy porcjowany w opakowaniach jednostkowych (nie „na wagę”) • ser mozzarella • ser ricotta • ser feta o obniżonej zawartości tłuszczu
WARZYWA		• warzywa surowe tylko te, które można obrać ze skórki np. ogórki, pomidory
OWOCE		• owoce surowe tylko takie, które można obrać ze skórki, czyli jabłka, brzoskwinie, morele, gruszki, mango • awokado
NAPOJE		• domowe kompoty, najlepiej z jabłek

# przygotowanie posiłku

Jak już wcześniej podkreślaliśmy - ogromne znaczenie ma ściśle przestrzeganie zasad higieny podczas przygotowania i podawania posiłku. Ważna jest również szczególna ostrożność przy zakupie i przechowywaniu żywności.

Przed przygotowaniem posiłku, zadбай, aby miejsce pracy było czyste. Najlepiej blat stołu umyj ciepłą wodą z płynem do mycia naczyń, a następnie dokładnie wytrzyj ręcznikiem papierowym. Jeśli chcesz zachować najwyższe środki bezpieczeństwa - naczynia i sztućce myj w ciepłej wodzie z płynem, a następnie przelej wrzątkiem. Zawsze przed przygotowaniem posiłków bardzo dokładnie umyj ręce mydłem i ciepłą wodą. Do wycierania rąk stosuj ręczniki papierowe. Wszystkie warzywa i owoce bardzo dokładnie umyj pod bieżącą wodą zanim zaczniesz przygotowywać posiłek. Jajka sparz wrzątkiem. Kupuj je wyłącznie ze sprawdzonych źródeł i w małych opakowaniach (6 sztuk). Ponadto jajka przechowuj w lodówce w miejscu do tego przeznaczonym i staraj się spożyć jak najszybciej (w ciągu 2-3 dni).

Używaj produktów z małych opakowań, zawierających jedną porcję (jednostkowych) np. jednorazowe porcje masła czy dżemu. Zwykle masło znajdziesz w sklepach w pojemniczku 10 g. Podawaj dżem z dozwolonych owoców (brzoskwiniowy, jabłkowy, morelowy, unikaj tych z owoców drobnopestkowych, jak malinowy czy truskawkowy). Unikaj również powideł śliwkowych i marmolad.

Nie używaj przetworów domowych, niestety babcine dżemy czy przeciery są konserwowane domowymi metodami, które nie dają całkowitej pewności właściwej pasteryzacji.

Nie kupuj na straganie. Produkty takie jak, mięso, wędliny czy sery kupuj w opakowaniach, nie „na wagę”. Możesz kupować owoce i warzywa „na wagę”.

Wszystkie produkty muszą być świeże, dobrej jakości tzn. dojrzałe, bez śladów obicia, pleśni, nadgnić, pęknięć. Koniecznie sprawdzaj datę przydatności do spożycia!

Sprawdzaj też skład podany na opakowaniu - im prostszy skład tym lepiej, zwracaj uwagę czy do produktów nie był dodawany cukier (kupuj dżemy niskosłodzone), sztuczne barwniki czy dodatki typu glutaminian sodu, siarczany.

Pamiętaj, iż substancje słodzące mogą mieć różne nazwy m.in. aspartam, acesulfan K, poliole (maltitol, sorbitol, ksylitol, erytrytol, laktiol), syrop glukozowo-fruktozowy, sacharyna. Mimo, iż poliole to naturalne słodziki, ograniczaj ich stosowanie, gdyż spożywane w nadmiarze mogą powodować biegunki.

Używaj tylko dozwolonych produktów. Jeśli nie masz pewności czy dany produkt można podać dziecku, zapytaj lekarza prowadzącego lub dietetyka.

Stosuj wskazaną w tym okresie obróbkę termiczną dań, czyli: gotowanie, duszenie (bez wcześniejszego obsmażania), gotowanie na parze, pieczenie w piekarniku. Zdecydowanie unikaj smażenia, grillowania, smażenia w głębokim tłuszczu.

Pamiętaj również, iż odstęp między posiłkiem, a przyjmowanymi lekami powinien być ustalony z lekarzem prowadzącym. Nie zmieniaj tego na własną rękę. Leki immunosupresyjne muszą być podawane zgodnie z zaleceniami lekarza.

Jedzenie może być jedną z największych przyjemności, nawet jeśli wiele produktów na jakiś czas należy wykluczyć z jadłospisu. Posiłki mogą być nadal ciekawe, pyszne i atrakcyjne.

Korzystaj z naszych przepisów, stwórz wariacje na ich temat zamieniając jakiś składnik. Staraj się, aby talerz wyglądał ładnie i kolorowo. Ma on zachęcać do jedzenia i pobudzać apetyt. Dla młodszych dzieci przygotuj posiłki w różnych kształtach i kolorach np. kanapki w kształcie serduszka czy w kształcie zwierzątek. Możesz też zaopatrzyć się w kolorową zastawę lub z ulubionym bohaterem pociechy. Zadbaj, aby podczas jedzenia była miła atmosfera, nie spiesz się i nie poganiaj dziecka. Przygotowywanie dań zamień we wspólną zabawę. Rozbudź zainteresowania kulinarne u nastolatka.

Posiłki podawaj zawsze świeże, w temperaturze pokojowej, czyli niezbyt gorące i nie za zimne, chyba, że jakiś wymaga krótkiego schłodzenia w lodówce. Jeśli jakaś potrawa nie zostanie zjedzona, nie podawaj jej na kolejny posiłek. Nie odgrzewaj dań! Wszystko, co nie zostanie zjedzone w ciągu dwóch godzin, wyrzuć. Pamiętaj, tu chodzi o bezpieczeństwo twojego dziecka. Wskazane jest, aby dziecko zjadało małe posiłki, ale częściej. Może ich być 5-8 w ciągu dnia. Nie zmuszaj do jedzenia, gdyż może się to skończyć wymiotami.

Bardzo ważne jest również wystarczające nawodnienie organizmu. Najlepsza jest przegotowana i przestudzona woda, lekkie kompoty z dozwolonych owoców czy słaba letnia herbata. Możesz stosować wodę źródlaną w małych, szklanych butelkach. Na początku nie podawaj wód wysokozmineralizowanych.

Jeśli lekarz nie widzi przeciwwskazań, dobrze jest, jeśli dziecko wychodzi na krótkie spacerki. Spacer na świeżym powietrzu przed posiłkiem wzmacnia apetyt.

## przygotowanie kuchni w domu

Zanim dziecko wróci do domu po przeszczepie, warto również odpowiednio przygotować kuchnię oraz zaopatrzyć się w podstawowe sprzęty, które ułatwią przygotowywanie posiłków. Kup blender ręczny, którym w kilka chwil przygotujesz mus kokosowy czy zupę krem. Równie przydatny jest garnek do gotowania na parze. Pamiętaj, iż nadal obowiązuje dieta lekkostrawna, więc taki sprzęt pozwoli na szybkie i właściwe przygotowania mięsa czy ryby. Używaj osobnej deski do krojenia mięsa i do krojenia warzyw, owoców (dla ułatwienia kup w różnych kolorach). Deski drewniane zamień na plastikowe, a najlepiej szklane, ponieważ łatwiej jest je utrzymać w czystości. Używaj tylko garnków bez zadrapań. Jeśli twoje teflonowe garnki i patelnie mają ślady rys - zamień je na nowe.

Warto, a wręcz trzeba zająć się także lodówką, czyli dokładnie ją umyć i zdezynfekować, aby zminimalizować rozwój bakterii. W miejscu gdzie trzymamy żywność, bakterie i grzyby bardzo łatwo się namnażają, ważne jest więc regularne sprzątanie lodówki.

Na początek odłącz lodówkę od prądu, następnie wyjmij z niej żywność i wszystkie szklane oraz plastikowe elementy. Przejrzyj przy okazji czy nie ma przeterminowanych produktów, jeśli takie znajdziesz, wyrzuć je. Jeśli posiadasz lodówkę starszego typu, rozmroź ją. Nowsze lodówki bezszronowe posiadają system no Frost, czyli na ściankach nie gromadzi się gruba warstwa lodu, niczym w igloo. Umyj wszystkie elementy ruchome oraz wnętrze lodówki i rozmrożony zamrażalnik miękką ściereczką zanurzoną w ciepłej wodzie z płynem do mycia naczyń, a następnie dokładnie wytrzyj do sucha papierowym ręcznikiem. Myjąc lodówkę, pamiętaj o każdym zakamarku oraz odpływie wody. Odpływ najlepiej doczyścić wykałaczką owiniętą w wacik kosmetyczny lub patyczkiem do uszu. Pamiętaj również, aby dokładnie wyczyścić uszczelkę, ponieważ tam często gromadzą się okruszki z jedzenia. Jeśli chcesz pozbyć się przykrego zapachu z lodówki, najlepiej umyj ją roztworem wody z octem. Nie martw się, zapach octu szybko się ulotni. Umytą lodówkę wytrzyj do sucha i pozostaw otwartą jeszcze na godzinę, by urządzenie dobrze się przewietrzyło. Po tym czasie, zamontuj półki i lodówka jest gotowa do użycia. Lodówkę najlepiej sprzątać raz na dwa tygodnie (w czasie pierwszych stu dni po przeszczepie), a w późniejszym okresie raz na miesiąc.

Masz w zamrażalniku mięso? Czy wiesz jak je prawidłowo rozmrozić? Mięso wyjmij z zamrażalnika, połóż na duży talerz lub włóż do miski i pozostaw w lodówce na najniższej półce do rozmrożenia. Nie rozmrażaj mięsa w temperaturze pokojowej oraz w ciepłej wodzie (wyższa temperatura powoduje wzrost bakterii w mięsie).

Suche produkty typu mąka, kasza zawsze przechowuj w oryginalnych opakowaniach, a po otwarciu najlepiej przesyj do czystego, szklanego słoika. Przechowuj je w zaciemnionej, kuchennej szafce.

Owoce i warzywa kupuj na bieżąco. Jajka przechowuj w przeznaczonym do tego miejscu w lodówce.

W pierwszych stu dniach unikaj jedzenia „na mieście”, bo nie wiesz, co dokładnie było dodane do danej potrawy. Przygotowuj posiłki w domu.



Pamiętaj, są to **ogólne zalecenia żywieniowe**. U każdego dziecka mogą wystąpić dodatkowe problemy zdrowotne np. choroba przeszczep przeciwko gospodarzowi (GVHD - Graft-Versus-Host Disease), biegunki, zapalenie błony śluzowej jamy ustnej, niewydolność różnych narządów, wówczas dieta również może ulec zmianie. Decyduje o tym lekarz w porozumieniu ze szpitalnym dietetykiem.

Po przeszczepie szpiku może się okazać, iż żywienie doustne nie dostarcza wszystkich składników odżywczych lub dziecko nie jest w stanie przyjmować pokarmów drogą doustną, wówczas lekarz podejmuje decyzję o włączeniu leczenia żywieniowego. Dziecko może mieć zalecone specjalne odżywki płynne, które będą podawane poprzez sondę dojelitowo lub dożołądkowo (zwykle przy zaburzeniach połykania). Innym rozwiązaniem jest żywienie pozajelitowe, żywienie przez cewnik do żyły (zwykle, gdy występuje ostre zapalenie błony śluzowej przewodu pokarmowego). Celem takiego sposobu żywienia jest przede wszystkim utrzymanie lub poprawa stanu odżywienia organizmu, a co za tym idzie pozytywny wpływ na ogólny stan zdrowia, przebieg oraz wynik procesu terapeutycznego. Obecnie istnieje wiele możliwości wspierających leczenie żywieniowe. Najłatwiejszym, które z powodzeniem można stosować w domu, są doustne suplementy pokarmowe ONS (Oral Nutrition Support), które najczęściej mają formę płynu lub proszku. To doskonały sposób na uzupełnienie składników odżywczych w diecie. **To jednak lekarz lub dietetyk podejmuje decyzje o włączeniu ONS-ów do diety.** Istnieje wiele rodzajów ONS-ów. Nie stosuj ich na własną rękę. Nie wiesz jaki rodzaj będzie odpowiedni dla dziecka.

**Zalecenia dla dzieci po przeszczepie szpiku różnią się od zaleceń dla dorosłych. Nie kieruj się więc wskazówkami z internetu bez konsultacji ze specjalistą. Jeśli nie masz pewności czy dany produkt możesz podać dziecku, skonsultuj się z lekarzem prowadzącym lub dietetykiem.**

**Wszystkie zalecenia i uwagi oraz przepisy zamieszczone w książce są bezpieczne dla dzieci, u których nie występują dodatkowe powikłania (m.in. ostre zapalenie błony śluzowej jamy ustnej, niewydolność wątroby lub nerek). W takich przypadkach przepisy należy zmodyfikować lub skonsultować z dietetykiem.**

Kiedy twoje dziecko już zakończy okres diety związanej z przeszczepem, zadбай o to, aby odżywianie nadal było wartościowe i wspierające jego zdrowie. Pomogą Ci w tym poradniki JedzONKO 1 i JedzONKO 2.

Przeszczep szpiku jest obecnie stosowany w wielu chorobach. Jeśli lekarz zdecydował, iż będzie to najlepsza metoda leczenia twojego dziecka, zaufaj mu. W Polsce mamy świetnych specjalistów, którzy mogą dać nowe życie najciężej chorym. Przeszczep to właśnie nowe życie. Trzymamy za Was kciuki. Powodzenia. I smacznego!



*stone*

## składniki

- porcja fileta z dorsza ok. 150-200 g
- mała marchewka
- korzeń pietruszki
- szczypta soli
- szczypta pieprzu i 2-3 ziarenka ziela angielskiego z hermetycznie zamkniętego opakowania
- łyżeczka rafinowanej oliwy z oliwek

Do garnka wlej niewielką ilość wody, około szklanki. Dodaj obrane i pokrojone w słupki warzywa oraz przyprawy i oliwę. Gotuj 10 minut. Następnie dołóż rybę (sprawdź czy nie ma ości i wszystkie wcześniej dokładnie usuń), przykryj pokrywką i gotuj na małym ogniu jeszcze około 10 minut. Podawaj dorsza z warzywami. Ryba musi być dobrze ugotowana.



*duszony dorsz  
z warzywami*



## składniki

- garść makaronu ryżowego
- marchewka
- kawałek cukinii ok. 50 g
- korzeń pietruszki
- pomidor
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- szczypta soli
- pieprz z hermetycznie zamkniętego opakowania

Warzywa dokładnie umyj, obierz ze skórki, dopraw szczyptą soli i pieprzu, skrop olejem. Upiecz w piekarniku w 180 stopniach C, około 20 minut. Po upieczeniu warzywa przestudź, a następnie zmixuj na gładki sos. Makaron przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Odcedź i wymieszaj z sosem warzywnym.





*makaron z pastą  
warzywną*

## składniki

- 2 skrzydełka z kurczaka lub kawałek królika
- mała marchewka
- korzeń pietruszki
- ziemniak
- szczypta soli
- pieprz i suszony koperek z hermetycznie zamkniętego opakowania
- 50 g suchego ryżu basmati (½ torebki)

Mięso dokładnie umyj, a następnie włóż do garnka i zalej litrem zimnej wody. Dodaj umyte, obrane i pokrojone w drobną kostkę warzywa. Dopraw solą i pieprzem. Gotuj na małym ogniu tak długo, aby warzywa i mięso były miękkie. Pod koniec gotowania dodaj koperek oraz ryż i gotuj jeszcze około 10 minut. Sprawdź po tym czasie czy ryż jest miękki. Zupę podaj z obranym ze skóry mięsem.





*ryżowy krupnik*



## **składniki**

- ziemniak
- marchewka
- 100 g cukinii
- 200 g mięsa mielonego z indyka
- 50 g ugotowanego ryżu (2 łyżki suchego)
- 50 ml mleka kokosowego lub 2 łyżki rafinowanej oliwy z oliwek
- 500 ml bulionu warzywnego
- suszone zioła: natka pietruszki, koperek, lubczyk z hermetycznie zamkniętego opakowania (łyżeczka każdego)

Mięso wymieszaj z ryżem, połową porcji natki pietruszki, lubczyku i koperku. Dopraw szczyptą soli i pieprzu. Uformuj małe pulpeciki wielkości orzecha włoskiego.

Ziemniaka, marchew i cukinię zetrzyj na tarce o grubych oczkach. Możesz również warzywa pokroić w drobną kostkę.

W garnku zagotuj bulion, dodaj starte warzywa i gotuj ok. 10 minut. Dodaj pulpeciki i gotuj na wolnym ogniu jeszcze 10 minut. Zupę dopraw mlekiem kokosowym/oliwą z oliwek. Pod koniec gotowania dodaj pozostałe zioła.

## **składniki**

- 200 g mielonej cielęciny lub drobiu
- mały ziemniak
- ugotowana marchewka
- szczypta soli
- pieprz i suszone zioła: natka pietruszki, koperek lub lubczyk z hermetycznie zamkniętego opakowania

Mięso przełóż do miski i dodaj ziemniaka startego na tarce o drobnych oczkach (dzięki temu pulpeciki nie będą suche), dopraw szczyptą soli i pieprzu oraz ziołami. Masę dokładnie wyrób. Zwilż dłonie i zrób małe pulpeciki wielkości orzecha włoskiego. Mięsne kuleczki ugotuj na parze około 20-25 minut. Gotowe pulpeciki nabijaj na patyczek do szaszłyka na przemian z kawałkami gotowanej marchewki.



*zupa jarzynowa  
z pulpecikami*



*szaszłyczki  
warzywno-mięsne*

## składniki

- 4 sznycle cielęce
- 2 łyżki mąki ryżowej
- szczypta soli
- szczypta pieprzu i suszonego oregano z hermetycznie zamkniętego opakowania
- passata pomidorowa pasteryzowana (przecier pomidorowy)
- łyżeczka rafinowanej oliwy z oliwek
- 50 ml napoju ryżowego
- 100 g surowego ryżu (torebka)

Sznycle lekko rozbij tłuczkiem, dopraw solą i pieprzem oraz oprósź mąką. Podduś na patelni z wodą 2 minuty. Dodaj passatę, łyżkę oliwy oraz oregano. Doprowadź do wrzenia, zmniejsz ogień i dodaj napój ryżowy. Duś na małym ogniu około 10 minut. Mięso wraz z sosem podawaj z ugotowanym ryżem.



*medaliony cielece  
w sosie pomidorowym*



## składniki

- filet z piersi kurczaka ok. 100 g
- marchewka
- kawałek cukinii ok. 50 g
- łyżeczka rafinowanej oliwy z oliwek
- szczypta soli
- suszona natka pietruszki, pieprz i kurkuma z hermetycznie zamkniętego opakowania
- ½ szklanki mleka kokosowego
- 3 łyżki mąki kukurydzianej

Mięso z kurczaka pokrój w drobną kostkę, dopraw szczyptą soli i pieprzu oraz natką pietruszki, a następnie uduś z oliwą i odrobiną wody pod przykryciem.

Gdy mięso będzie gotowe, dodaj pokrojone w kostkę warzywa oraz pół szklanki mleka kokosowego. Warzywa przed pokrojeniem muszą być dokładnie umyte i obrane ze skórki. Dopraw szczyptą kurkumy. Duś do miękkości.

Podawaj z plackami kukurydzianymi. Mąkę kukurydzianą wymieszaj widelcem z wrzątkiem oraz oliwą. Wyrób elastyczne ciasto. Odrywaj po kawałku i smaż na suchej patelni małe placki. Placki możesz również upiec w piekarniku.





*gulasz z plackami  
kukurydzianymi*

## składniki

- 300 g dobrej jakości mięsa mielonego drobiowego
- korzeń pietruszki
- 50 g suchego ryżu białego
- ½ bułki kukurydzianej
- jajko
- szczypta soli
- pieprz i lubczyk z hermetycznie zamkniętego opakowania
- 500 ml passaty pomidorowej pasteryzowanej (przecieru pomidorowego)
- ½ szklanki napoju ryżowego
- szklanka przegotowanej wody wystudzonej do namoczenia bułki

Bułkę zamocz w wodzie i dokładnie odciśnij. Ugotuj ryż według instrukcji na opakowaniu i przestudź. Połącz mięso, ryż, jajko, ugotowaną i dokładnie posiekaną pietruszkę. Dodaj przyprawy. Wyrób masę. Formuj kotlety na kształt gołąbków. Gołąbki włóż do garnka. Zalej passatą i napojem ryżowym. Gotuj na małym ogniu około 30 minut, aż sos zgęstnieje.







*„kreatywne” gotabki*

## składniki

- 150 g piersi z kurczaka
- marchewka
- ½ korzenia pietruszki
- ¼ dojrzałego awokado
- szczypta soli
- ziele angielskie i liść laurowy z hermetycznie zamkniętego opakowania

Do garnka włóż umyte mięso, obraną marchewkę oraz korzeń pietruszki. Dodaj 2 ziarenka ziela angielskiego, szczyptę soli oraz liść laurowy i gotuj na małym ogniu. Gdy mięso i warzywa będą miękkie, wyjmij z wody i zmiksuj na pastę, ale niezbyt gładką. Dodaj rozdrobnione awokado i dokładnie wymieszaj. Pasta świetnie pasuje do pieczywa zamiast tradycyjnych wędlin.

## składniki

- ziemniak
- kawałek dyni ok. 50 g
- łyżeczka rafinowanej oliwy z oliwek
- szczypta soli
- pieprz z hermetycznie zamkniętego opakowania

Warzywa umyj i pokrój w mniejsze kawałki, skrop oliwą i upiecz w piekarniku (180 stopni C około 20 minut). Dynię i ziemniaka można również ugotować na parze, jednak pieczone mają lepszy smak.

Po upieczeniu warzywa dokładnie obierz ze skórki, a następnie zmiksuj na gładki krem. Powinien powstać gęsty, ciągnący się mus. Dopraw do smaku szczyptą soli i pieprzu. Pastę możesz wykorzystać do obiadu jako zamiennik ryżu czy ziemniaków lub do smarowania pieczywa, wafli ryżowych albo placków kukurydzianych.



*pasta z kurczaka*



*„ser żółty” z ziemniaka*

*krem z batata i dyni*





## składniki

- mały batat ok. 300 g
- kawałek dyni ok. 300 g
- 2 łyżki rafinowanej oliwy z oliwek
  - szczypta soli
- szczypta suszonego lubczyku lub pietruszki z hermetycznie zamkniętego opakowania
  - 200 ml przegotowanej wody lub domowego bulionu warzywnego
- 25 g suchego białego ryżu (¼ woreczka)

Batata i dynię umyj i pokrój na mniejsze kawałki, skrop oliwą i upiecz w piekarniku (180 stopni C ok. 20 minut). Gdy warzywa będą miękkie przestudź je kilka minut, a następnie obierz ze skórki (tylko dynia hokkaido nie wymaga obierania) i zmiksuj na gładką masę. Przełóż do garnka, dolej wodę lub bulion, dodaj szczyptę soli oraz lubczyku lub pietruszki i gotuj na małym ogniu około 10 minut. Krem podawaj z ugotowanym ryżem. Jeśli chcesz zwiększyć ilość białka w posiłku możesz dodać do zupy gotowane mięso z kurczaka lub indyka.



*placki z gotowanych  
ziemniaków*



## składniki

- 2 ugotowane ziemniaki
  - cebulka szalotka
  - jajko
- 2 łyżki mąki ryżowej lub kukurydzianej
  - szczypta soli
  - szczypta pieprzu i słodkiej papryki z hermetycznie zamkniętego opakowania
- łyżka oleju rzepakowego

Gotowane ziemniaki przeciśnij przez prasę lub rozgnieć dokładnie widelcem. Ostatecznie możesz zblendować. Cebulkę drobno posiekaj i uduś na oleju z odrobiną wody i dodaj do ziemniaków. Dodaj jajko, przyprawy oraz mąkę i dokładnie wyrób. Ciasto powinno mieć taką konsystencję, aby dało się formować w dłoniach. Jeśli jest za rzadkie dodaj więcej mąki. Formuj małe placuszki i układaj na blasze wyłożonej papierem do pieczenia. Piecz w nagrzanym do 180 stopni C piekarniku około 20 minut, aż placki się przyrumienią.





stodkie

*chrupiacze gofry*





## składniki

- jajko
- 6 łyżek mąki ryżowej
- szklanka napoju roślinnego ryżowego
- 2 łyżki syropu klonowego lub porcja dżemu z jednorazowego opakowania np. morelowy lub brzoskwiniowy (unikaj dżemów z owoców drobnopestkowych tj. truskawkowy, malinowy, porzeczkowy oraz powideł)

Białko oddziel od żółtka i ubij ze szczyptą soli na sztywną pianę. Żółtko zmiksuj z napojem roślinnym i mąką. Dodaj ubitą pianę i delikatnie wymieszaj. Powinna powstać masa o konsystencji gęstej śmietany. Smaż gofry w gofrownicy. Podawaj z syropem klonowym lub dżemem.

## składniki

- 3 łyżki suchej komosy ryżowej
- mały stoiczek pasteryzowanego musu jabłkowego około 100 g
- ziarenka z jednej laski wanilii z hermetycznie zamkniętego opakowania
- ½ szklanki napoju roślinnego np. ryżowego
- 2 łyżki ekspandowanego amarantusa

Komosę przełóż na sitko i przelej wrzątkiem. Włóż do garnka, zalej napojem roślinnym i gotuj na małym ogniu około 15 minut do momentu, aż wchłonie płyn. Dopraw wanilią i wymieszaj. W szklanym naczyniu układaj warstwy deseru: gotowana komosa, mus jabłkowy, amarantus.

## składniki

- 2 szklanki przestudzonej słabej czarnej herbaty
- ½ szklanki tapioki
- ½ litra wody

Wodę zagotuj, dodaj perełki tapioki i gotuj na wolnym ogniu około 10 minut od czasu do czasu mieszając, aż perełki zrobią się przezroczyste. Jeśli nie wchłoną całej wody, odcedź na sitku. Do szklanek włóż tapiokę do ⅓ wysokości, zalej przestudzoną herbatą. Podawaj od razu po przyrządzeniu. Jeśli dziecko lubi słodsze smaki dodaj odrobinę syropu z agawy.



*komosanka z musem  
jabłkowym*



*bubble tea*

## składniki

- 6 łyżek ekspandowanego amarantusa lub gryki
- dojrzałe mango
- 100 g serka ricotta
- 3 łyżki ugotowanej kaszy jaglanej

Mango dokładnie umyj, obierz ze skórki, pokrój w drobną kostkę i uduś w garnuszku z dodatkiem łyżki wody, aby powstał dżem (nie musi być gładki, może mieć kawałeczki owocu). Możesz również użyć gotowego przecieru z mango ze słoiczka (produkt dla małych dzieci).

Do miski przełóż kaszę i zmiksuj na gładko, dodaj serek i ponownie zmiksuj składniki na puszysty krem. W szklanym naczyniu układaj deser warstwami: ekspandowane zboża, masa serowa i na końcu udekoruj dżemem z mango. Serniczki są gotowe do zjedzenia zaraz po przygotowaniu.

✳ ten przepis wykorzystaj po zakończeniu diety restrykcyjnej (wyjaśnienie w rozdziale Wskazówki)

\* serniczek na zimno



*budyń ananasowy*







## składniki

- 50 g suchej kaszy gryczanej białej, niepalonej (½ torebki)
- 200 ml napoju roślinnego migdałowego lub ryżowego
  - 2 plastry ananasa z puszki
- 1 łyżka wiórków kokosowych (opcjonalnie)

Kaszę gryczaną zalej napojem roślinnym i gotuj na małym ogniu około 20 minut, aż wchłonie płyn. Ciepłą kaszę zmiksuj z dodatkiem pokrojonych plasterków ananasa na gładki mus. Jeśli będzie zbyt gęsty dolej jeszcze odrobinę napoju. Mus ozdób kawałkami ananasa i wiórkami kokosowymi uprażonymi na suchej patelni.

## *składniki*

- banan
- dojrzałe awokado
- 2 szklanki napoju roślinnego ryżowego

Wszystkie składniki dokładnie zmiksuj.





*zielony koktajl*



*omleciki brzoskwiniove*



## składniki

- 2 jajka
- brzoskwinia z puszki
- 2 łyżki mąki ryżowej
- 1 łyżka oleju rzepakowego
- szczypta soli

Jajka sparz wrzątkiem. Białka oddziel od żółtek i ubij na sztywną pianę ze szczyptą soli. Brzoskwinie zmiksuj na purée, dodaj do żółtek i wymieszaj. Następnie dodaj mąkę ryżową i ponownie wymieszaj. Powstałą masę połącz z ubitą pianą delikatnie mieszając. Smaż małe omleciki na patelni posmarowanej olejem rzepakowym. Możesz również upiec je w piekarniku.

*butka kukurydziana  
z masłem bananowym*





**👤👤👤 składniki**

- mały banan ok. 100 g
- szczypta cynamonu z zamkniętego hermetycznie opakowania
  - 50 g masła
- bułka lub chleb kukurydziany (bezglutenowe)

Zmiksuj banana z masłem i odrobiną cynamonu.  
Gotowym masłem posmaruj pieczywo.

## *składniki* 6 sztuk

- 50 g mąki owsianej bezglutenowej
- 50 g mąki kukurydzianej
- 50 g mąki ryżowej  
(lub 150 g jednej z nich)
- 50 g syropu z agawy (3 łyżki)
- łyżeczka proszku do pieczenia lub sody z hermetycznie zamkniętego opakowania
- 2 jajka
- 1 średnia marchewka
- 2 łyżki rafinowanego oleju kokosowego lub rzepakowego

W misce wymieszaj wszystkie rodzaje mąk oraz proszek do pieczenia. Marchewkę umyj i obierz, zetrzyj na tarce o grubych oczkach i dodaj do suchych składników. Oddziel białka od żółtek. Żółtka dodaj do pozostałych składników i dokładnie wymieszaj. Wlej olej, dodaj syrop z agawy i ponownie bardzo dokładnie wymieszaj. Białka ubij na sztywną pianę i delikatnie połącz z pozostałymi składnikami. Powinna powstać dość rzadka masa, przypominająca gęstą śmietanę. Jeśli będzie za gęsta dodaj wody.

Masę przełóż do silikonowych foremek na muffinki. Gotuj około 25 minut na parze.







*gotowane muffinki*

## składniki

- 50 g suchej kaszy jaglanej (½ woreczka)
- 200 ml mleka kokosowego w puszcze (o obniżonej zawartości tłuszczu do 10%)
- 2 łyżki mleka modyfikowanego w proszku bez laktozy

Kaszę przelej wrzątkiem (dzięki temu nie będzie gorzka), zalej mlekiem kokosowym i gotuj na małym ogniu około 15-20 minut, aż będzie miękka, wręcz rozgotowana. Po ostudzeniu dodaj mleko w proszku. Zmiksuj wszystko na gładki krem. Deser możesz podawać od razu lub schłodzić około 20 minut w lodówce, wówczas stężeje i będzie gęsty.

✳ ten przepis wykorzystaj po zakończeniu diety restrykcyjnej (wyjaśnienie w rozdziale Wskazówki)





\* mus kokosowy



## o Iskierce

Fundacja ISKIERKA od 2006 roku realizuje szereg działań na rzecz dzieci z chorobą nowotworową i ich opiekunów, zarówno w aspekcie profilaktyki, wsparcia procesu leczenia, terapii, jak i rehabilitacji. To ponad 700 podopiecznych, 4 oddziały onkologii dziecięcej pod bezpośrednią opieką i projekty ogólnopolskie. Pomoc finansowa, psychologiczna i społeczna. To również poprawa jakości hospitalizacji poprzez remonty i doposażanie oddziałów szpitalnych, całoroczne zajęcia warsztatowe dla małych pacjentów, organizacja wypoczynku i odskoczni od choroby ale przede wszystkim empatia, zaangażowanie i niekonwencjonalne pomysły, takie jak np. Dziecięca Orkiestra Onkologiczna.

Od kilku lat zaczęliśmy zgłębiać również temat diety i zdrowego żywienia w terapii onkologicznej dzieci. Długie i ważne rozmowy z personelem medycznym, rodzicami, słuchanie

pomysłów i kulinarnych fantazji dzieci (stęsknionych za ulubionymi potrawami) sprawiły, że wydaliśmy dwa poradniki: JedzONKO (marzec 2017) i JedzONKO2 (czerwiec 2018). Książki okazały się pionierskie w tym obszarze - gdyż są to jedyne publikacje, powszechnie dostępne, zawierające oprócz porad i zaleceń medycznych, także praktyczne przepisy na posiłki, które można przygotować nawet w ograniczonej przestrzeni kuchennej na oddziałach szpitalnych. Propozycje, które znalazły się w kolejnych dwóch wydawnictwach z serii JedzONKO oraz warsztaty kulinarne przeprowadzone w szpitalach dziecięcych w Polsce, okazały się tym samym atrakcyjną odpowiedzią na realne potrzeby opiekunów chorych dzieci.

Idąc dalej i zgodnie z zapowiedzią, przygotowaliśmy JedzONKO po przeszczepieniu - czyli przepisy i porady uwzględniające potrzeby żywieniowe na etapie przeszczepiania szpiku u małych pacjentów. Zaprosiliśmy do współpracy Fundację DKMS, gdyż lubimy łączyć siły, wymieniać się wiedzą i doświadczeniami. Wszędzie tam, gdzie razem możemy więcej.

*...bo w życiu najważniejsze jest życie.*

**fundacjaiskierka.pl**





**DKMS**  
POKONAJMY NOWOTWORY KRWI

o DKMS

Fundacja DKMS działa w Polsce od 2008 roku jako niezależna organizacja pożytku publicznego oraz jako Ośrodek Dawców Szpiku w oparciu o decyzję Ministra Zdrowia. Każdego dnia dokładamy wszelkich starań, aby Pacjenci potrzebujący przeszczepienia szpiku, znaleźli swojego „bliźniaka genetycznego” i otrzymali szansę na powrót do zdrowia.

Angażujemy się również w projekty, które mają na celu poprawę jakości leczenia Pacjentów i wspieranie rozwoju transplantologii w Polsce. Od 2018 roku w ramach inicjatywy „**Program Rozwoju Polskiej Transplantologii i Wsparcia Pacjentów Cierpiących na Nowotwory Krwi**”, we współpracy z ekspertami z klinik transplantacyjnych oraz innymi organizacjami działającymi

na rzecz Pacjentów, koncentrujemy się na wsparciu w obszarach pomocy psychoonkologicznej oraz odpowiednim żywieniu. Bardzo ważnym celem projektu jest również zakup specjalistycznych urządzeń, niezbędnych do skutecznego leczenia i rehabilitacji Pacjentów hematoonkologicznych.

O tym jak duży wpływ na proces leczenia ma właściwa dieta mówią wszyscy: dietetycy, lekarze, pielęgniarki oraz sami Pacjenci. Dlatego też po wydaniu w 2018 roku poradnika JedzONKO 2 z przepisami dla małych Pacjentów chorujących na nowotwory, wspólnie z Fundacją ISKIERKA postanowiliśmy opracować kolejny poradnik - dla rodziców dzieci, które są przed i po przeszczepieniu szpiku kostnego. Mamy nadzieję, że poradnik będzie cennym wsparciem dla rodziców.

dkms.pl



# o Autorce

7 lat temu u mojej córki Agaty zdiagnozowano ostrą białaczkę limfoblastyczną i znaleźliśmy się na Oddziale Hematologii i Onkologii Dziecięcej w Zabrze. Cała rodzina przeżyła szok i ból, zanim zmobilizowaliśmy wszystkie siły do życia, w którym głównym wątkiem stała się walka o zdrowie dziecka. Wtedy, w najtrudniejszych momentach, moja pasja kulinarna i zamiłowanie do zdrowej diety, zamieniły się w narzędzia wspierania procesu leczenia córki. Pogłębiając swoją wiedzę podczas wielu dni czuwania przy łóżku Agaty i eksperymentując w szpitalnej i domowej kuchni zrozumiałam jak istotna jest rola prawidłowego odżywiania w wyczerpującym organizm procesie terapii onkologicznej. Z jednej strony rośnie zapotrzebowanie na składniki odżywcze, z drugiej pojawia się szereg ograniczeń diety. Zauważyłam, że rodzice w tej sytuacji, mimo wskazówek lekarza czy dietetyka, czują się zagubieni. Nie mają pomysłu jak teraz przyrządzać posiłki, aby zawierały wszystko, co wskazane, nie obciążały organizmu i jednocześnie były atrakcyjne dla dziecka, które często nie ma apetytu albo ma bardzo wybiórczy. Wydaje im się, że zmiana nawyków żywieniowych wymaga jakichś specjalnych uzdolnień kulinarnych i szerokiej wiedzy o nieużywanych dotąd przez nich produktach. Dlatego wraz Fundacją ISKIERKA zaczęłam prowadzić warsztaty kulinarne w szpitalach, a w odpowiedzi na potrzeby ich uczestników, pojawiło się wydawnictwo JedzONKO. Naszą aspiracją było odczarować temat zdrowej diety podczas leczenia i pokazać, że przyrządzanie posiłków może być proste, szybkie, kolorowe, a nawet zamienić się we wspólną, radosną zabawę z dzieckiem. W międzyczasie ukończyłam też studia dietetyczne i szereg specjalistycznych kursów, dzięki czemu od 2016 roku udzielam rodzicom indywidualnych konsultacji dotyczących żywienia podczas choroby. Jest to wymagająca praca, ale dająca wiele satysfakcji. Każdy przypadek jest indywidualny, każde dziecko jest osobowością, tak też traktuję małych pacjentów. Kiedy pasja jest twoją pracą, wykonujesz ją z przyjemnością, a dietetyka to moja pasja, moje życie. Wszystko kręci się wokół jedzenia. Prowadzę bloga dla



rodziców chorych dzieci [zdrowolandia.blogspot.com](http://zdrowolandia.blogspot.com) oraz stronę [zdrowolandia.com](http://zdrowolandia.com), gdzie zamieszczam nie tylko przepisy, ale również ciekawostki dotyczące żywienia podczas leczenia. Na co dzień pracuję w gabinecie ZDROWOLANDIA w Częstochowie. Współpracuję ze szkołami i przedszkolami. Moim priorytetem zawodowym jest edukacja dzieci i młodzieży w kwestii prawidłowego odżywiania. Ciągłe podnoszę swoje kwalifikacje, aby być na bieżąco z nowymi badaniami i trendami w dietetyce. Regularnie odwiedzam oddziały onkologii dziecięcej będące pod opieką fundacji na Śląsku i w Rzeszowie, a także na zaproszenie, w całej Polsce, prowadząc tam warsztaty i udzielając konsultacji indywidualnych. Wierzę, że pomagam rodzicom chorych dzieci poczuć się bezpieczniej oraz zrozumieć, że odpowiednie żywienie jest integralną częścią leczenia.



dotychczas ukazały się:



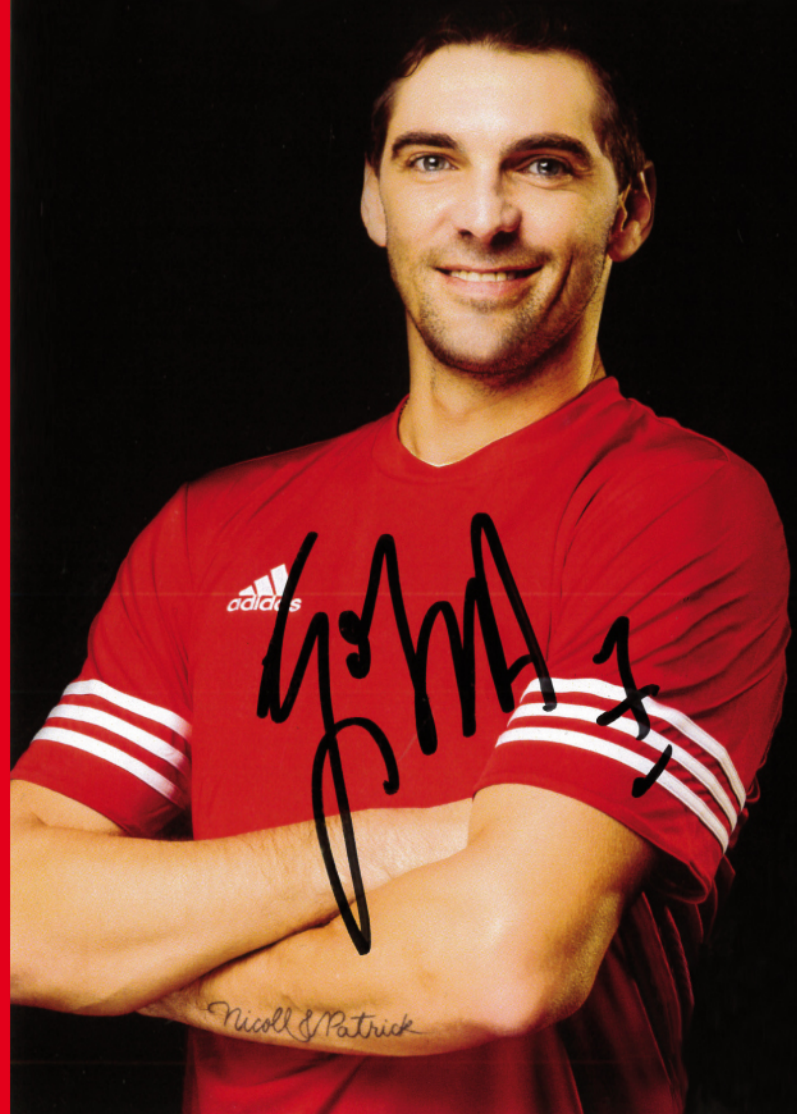
*książki można zamówić na:*

[www.fundacjaiskierka.pl](http://www.fundacjaiskierka.pl)

Jeśli Twoje dziecko jest w trakcie leczenia możesz otrzymać darmowy egzemplarz.  
Informacje: Izabela Molenda tel. 600 812 046 i.molenda@fundacjaiskierka.pl

*W dzieciństwie sam zmagalem się z ostrą białaczką limfoblastyczną. Moja historia to przykład na to, że można wygrać i zrealizować swoje marzenia, a nawet zostać mistrzem olimpijskim. Dlatego też wiem, jak ważne jest to, co realnie pomaga w najtrudniejszych etapach leczenia. Takie jest właśnie to wydawnictwo. Oparte na doświadczeniu, wiedzy, ale przede wszystkim na rozumieniu potrzeb małych pacjentów i ich opiekunów. Gorąco polecam i mocno Wam kibicuję!*

**GIBA – Gilberto Amauri de Godoy Filho**  
legendarny brazylijski siatkarz,  
ambasador akcji społecznych na rzecz zdrowia dzieci i młodzieży





patronat:

Polskie Towarzystwo Onkologii  
i Hematologii Dziecięcej



patronat:

**RYNEK ZDROWIA**

[rynekzdrowia.pl](http://rynekzdrowia.pl)



patronat:



**KUKBUK**  
MAGAZYN KULTURALNO-KULINARNY



zjęcia:



FOTOGRAFIKASTUDIO  
[www.fotografikastudio.pl](http://www.fotografikastudio.pl)



wsparcie:

**AMGEN®**

