FAQ RAK
WSPIERAMY CHORYCH

10 przepisów, gdy mdli i smakuje metalicznie

Zimne, łagodne, bezzapachowe, gotowe w kilkanaście minut · strona 1/2

1 Osiem zasad, zanim sięgniesz po przepis

to one robią połowę roboty

- Jedz zimne lub letnie – ciepłe jedzenie pachnie, a zapach wywołuje mdłości.
- Pij między posiłkami, nie do nich – małymi łykami, przez słomkę.
- Plastikowe lub drewniane sztućce i szklane naczynia zamiast metalu.
- Niech gotuje ktoś inny lub gotuj z otwartym oknem; jedz w innym pomieszczeniu niż kuchnia.
- Małe porcje co 2–3 godziny; pusty żołądek nasila nudności.
- Kwaśne i chłodne „resetuje" metaliczny smak: cytryna, limonka, kiszonki, mrożone owoce, cukierki miętowe lub imbirowe przed jedzeniem.
- Płucz usta przed jedzeniem: szklanka wody + ¼ łyżeczki sody + szczypta soli.
- Bezpieczeństwo przy obniżonej odporności: jajka na twardo, mięso w pełni dopieczone, nabiał pasteryzowany, owoce dokładnie umyte.

2 Przepisy 1–6

zimne, większość bez gotowania

1 Koktajl bananowo-imbirowy

10 min · 1 porcja · zimny

Składniki
- 1 dojrzały banan (najlepiej mrożony)
- 150 g jogurtu naturalnego lub skyru
- 100 ml mleka
- ½ łyżeczki startego imbiru
- 1 łyżeczka miodu (opcjonalnie)

Jak zrobić
1. Wszystko zmiksuj na gładko.
2. Pij przez słomkę, małymi łykami, prosto z lodówki.

Dlaczego pomaga: Zimne i gładkie nie pachnie; imbir łagodzi mdłości; jogurt daje białko bez wysiłku.

2 Chłodnik ogórkowy z koperkiem

10 min · 2 porcje · zimny

Składniki
- 1 duży ogórek, obrany, starty
- 300 g jogurtu naturalnego lub kefiru
- garść koperku, posiekana
- ½ łyżeczki soli, szczypta pieprzu
- sok z ¼ cytryny

Jak zrobić
1. Wymieszaj wszystko, schłodź 20 min.
2. Podawaj z pieczywem tostowym lub ugotowanym na twardo jajkiem.

Dlaczego pomaga: Kwaśno-słony smak „przykrywa" metal; zimna zupa nie wydziela zapachu.

3 Owsianka na zimno z jabłkiem

5 min + noc · 1 porcja · zimna

Składniki
- 4 łyżki płatków owsianych
- 150 ml mleka lub jogurtu
- ½ jabłka, starte
- szczypta cynamonu
- 1 łyżeczka nasion chia lub orzechów (opcjonalnie)

Jak zrobić
1. Wymieszaj wieczorem w słoiku, wstaw do lodówki.
2. Rano gotowe – zjedz prosto ze słoika.

Dlaczego pomaga: Nie wymaga gotowania ani zapachów rano, gdy mdłości są najsilniejsze; sycąca, łagodna.

4 Pasta jajeczna z koperkiem

15 min · 2 porcje · zimna

Składniki
- 3 jajka ugotowane na twardo
- 2 łyżki jogurtu greckiego lub majonezu
- 1 łyżeczka musztardy łagodnej
- garść koperku lub szczypiorku
- sól, odrobina soku z cytryny

Jak zrobić
1. Jajka rozgnieć widelcem, wymieszaj z resztą.
2. Podawaj na chłodnym tostowym pieczywie, krakersach lub w sałacie.

Dlaczego pomaga: Białko w zimnej formie; zioła i cytryna odświeżają smak w ustach.

5 Kurczak w cytrynie i miodzie – na zimno

25 min + marynata · 3 porcje · zimny

Składniki
- 400 g piersi z kurczaka
- sok i skórka z 1 cytryny
- 1 łyżka miodu, 1 łyżka oliwy
- 1 łyżeczka suszonego tymianku lub oregano
- sól

Jak zrobić
1. Zamarynuj kurczaka min. 30 min (lub noc).
2. Piecz 20–25 min w 190 °C, aż będzie w pełni ścięty. Ostudź, pokrój w plastry, trzymaj w lodówce.

Dlaczego pomaga: Marynata kwaśno-słodka usuwa „metaliczny" posmak mięsa; zimne plastry do kanapek, sałatek, na „nie mam siły gotować".

6 Ryż z limonką, koperkiem i masłem

20 min · 2 porcje · letni

Składniki
- 1 szklanka ryżu jaśminowego lub basmati
- 1 łyżka masła
- sok z ½ limonki lub cytryny
- garść koperku lub natki
- sól

Jak zrobić
1. Ugotuj ryż według opakowania.
2. Wymieszaj z masłem, sokiem i ziołami. Jedz letni lub zimny.

Dlaczego pomaga: Bezzapachowa baza, którą da się zjeść niemal zawsze; cytrus i zioła zamiast ostrych przypraw.

Jak wzbogacić każdy z tych przepisów

Łyżka mleka w proszku, skyru, masła orzechowego lub zmielonych orzechów dodana do koktajlu, owsianki czy twarożku to dodatkowe białko i kalorie bez dodatkowej objętości. Jeśli jesz mało, lepsze są małe, gęste porcje niż duże talerze „zdrowych" warzyw. Dietetyk w ośrodku onkologicznym jest bezpłatny – zapytaj o konsultację.

10 przepisów, gdy mdli i smakuje metalicznie

Zimne, łagodne, bezzapachowe, gotowe w kilkanaście minut · strona 2/2

3 Przepisy 7–10 gotowane raz, jedzone na zimno przez kilka dni

7 Krem z marchwi z imbirem

25 min · 3 porcje · letni lub zimny

Składniki
- 500 g marchwi, obranej i pokrojonej
- 1 ziemniak
- 1 łyżeczka startego imbiru
- 600 ml bulionu warzywnego lub wody
- 2 łyżki jogurtu do podania, sól

Jak zrobić
1. Gotuj warzywa z imbirem w bulionie do miękkości (ok. 20 min).
2. Zmiksuj na gładko, dopraw. Podawaj letnią – gorąca pachnie mocniej.

Dlaczego pomaga: Słodycz marchwi i imbir działają łagodząco; gładka konsystencja jest łatwa do przełknięcia.

8 Lody z mrożonych truskawek

5 min · 2 porcje · mrożone

Składniki
- 250 g mrożonych truskawek lub malin
- 150 g jogurtu naturalnego lub skyru
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- kilka listków mięty (opcjonalnie)

Jak zrobić
1. Zmiksuj owoce prosto z zamrażarki z jogurtem i miodem.
2. Jedz od razu łyżeczką lub zamroź w foremkach na lizaki.

Dlaczego pomaga: Zimno znieczula kubki smakowe i łagodzi mdłości; kwaśne owoce „resetują" metaliczny smak.

9 Twarożek z brzoskwinią i miodem

5 min · 1 porcja · zimny

Składniki
- 150 g twarogu półtłustego lub serka wiejskiego
- ½ brzoskwini (świeżej lub z puszki w soku)
- 1 łyżeczka miodu
- szczypta cynamonu lub wanilii

Jak zrobić
1. Twaróg rozgnieć z odrobiną mleka na kremową masę.
2. Dodaj pokrojoną brzoskwinię i miód.

Dlaczego pomaga: Najprostsze białko w zimnej, słodkawej formie – gdy nic innego nie wchodzi.

10 Lemoniada imbirowo-miętowa

10 min · 1 litr · zimna

Składniki
- 3 cm świeżego imbiru, pokrojonego w plastry
- sok z 2 cytryn
- garść świeżej mięty
- 1–2 łyżki miodu
- 1 litr wody (lub ½ wody i ½ wody gazowanej)

Jak zrobić
1. Imbir zalej 250 ml wrzątku, odstaw na 10 min, przecedź.
2. Wymieszaj z resztą składników, schłodź. Pij małymi łykami między posiłkami, nie do jedzenia.

Dlaczego pomaga: Nawadnia, imbir i cytryna łagodzą mdłości, bąbelki pomagają niektórym osobom na „pełny" żołądek.

4 Sztuczki na smak i zapach – do zapamiętania zaznacz te, które u Ciebie działają

- ☐ Przed jedzeniem possij kostkę lodu, plasterek cytryny albo kwaśny cukierek.
- ☐ Zamiast soli i pieprzu: zioła, cytrusy, odrobina miodu lub musztardy.
- ☐ Jedz, gdy jest najlepiej – u wielu osób to rano albo późnym wieczorem, nie w „porach obiadu".
- ☐ Zupy i koktajle można pić z kubka z pokrywką – mniej zapachu, mniej patrzenia na talerz.
- ☐ Mięso maceruj w kwaśnych marynatach (cytryna, jogurt, ocet jabłkowy) – albo zamień na jajka, ryby, rośliny strączkowe, nabiał.
- ☐ Czerwone mięso i kawa najczęściej „smakują metalem" – odstaw je na czas kuracji, wrócą.
- ☐ Mrożone winogrona, kawałki melona, arbuz – zimne, wodniste, słodkie: wchodzą, gdy nic innego nie wchodzi.
- ☐ Zapisz na tej karcie, co zadziałało – przy kolejnym cyklu nie będziesz zgadywać.

5 Kiedy to już nie jest „tylko mdłości" zadzwoń do zespołu leczącego, nie czekaj do wizyty

- ☐ Wymioty utrzymują się ponad 24 godziny lub nie jesteś w stanie utrzymać płynów.
- ☐ Leki przeciwwymiotne nie działają – istnieją inne; lekarz może zmienić schemat.
- ☐ Oddajesz mało moczu, jest ciemny; zawroty głowy, suchość w ustach – to odwodnienie.
- ☐ Spadek wagi powyżej 2–3 kg w tydzień albo nie jesz prawie nic od kilku dni.

6 Co u mnie działa, a co nie notatka na kolejny cykl

Lista zakupów na tydzień – z tych przepisów

Jogurt naturalny / skyr / kefir, twaróg, jajka, pierś z kurczaka, ryż, płatki owsiane, pieczywo tostowe, krakersy, mrożone truskawki, banany, jabłka, brzoskwinie, ogórek, marchew, ziemniak, cytryny i limonki, świeży imbir, koperek, mięta, miód, masło, mleko w proszku, cukierki miętowe lub imbirowe, słomki.