

# Borelioza - znaczenie diety we wsparciu terapeutycznym

## 10 smacznych przepisów



## Spis treści

- 1 Wstęp
- 2 Zalecenia żywieniowe
- 3 Kompleksowe wsparcie organizmu
- 4 Kolorowy bowl z kaszą pęczak i łososie
- 5 Gryczanka z malinami i masłem orzechowym
- 6 Dorsz w koperkowym sosie z spaghetti z cukinii
- 7 Kasza bulgur z hummusem
- 8 Szakszuka
- 9 Placuszki owsiane z jagodami
- 10 Krem z pieczonej marchewki z imbirem i mleczkiem kokosowym
- 11 Papryka faszerowana z quinoą, kurczakiem i groszkiem
- 12 Smoothie – bomba polifenoli
- 13 Sałatka z burakiem i fetą



# Borelioza



Borelioza z Lyme to wieloukładowa, przewlekła choroba wywołwana przez krętki *Borrelia burgdorferi*. Do zakażenia dochodzi na skutek ukłucia przez zainfekowanego kleszcza. W pierwszych dobach po ukąszeniu krętki borreli przedostają się do krwi człowieka, dlatego ważne jest jak najszybsze usunięcie pasożyta.

Choroba ma różnorodny obraz kliniczny i może przebiegać wielopostaciowo. Jest tym bardziej niebezpieczna, ponieważ przez długi czas może rozwijać się w ukryciu, nie dając specyficznych objawów. U około 50-70% zakażonych występuje rumień wędrujący, któremu towarzyszą objawy uogólnione takie jak ból mięśni, gorączka, osłabienie. Nieleczona borelioza może ujawnić się w postaci rozsianej, podczas której dochodzi do zapalenia stawów, zaburzeń pracy serca, neuroboreliozy.

Podstawę leczenia boreliozy stanowi antybiotykoterapia. Zazwyczaj stosuje się ją długotrwale, przy użyciu różnych antybiotyków dobieranych przez lekarza. Może to wiązać się z wystąpieniem skutków ubocznych, takich jak rozwój grzybic i osłabienie odporności. Dlatego też ważne jest wprowadzenie odpowiedniej diety przeciwzapalnej i przeciwgrzybiczej, która zapewni kompleksowe wsparcie dla naszego organizmu.

Aby zwiększyć efektywność leczenia, należy wdrożyć suplementację naturalnymi, standaryzowanymi ekstraktami z ziół, które wykazują udowodnione działanie wspomagające odporność, przeciwzapalne i przeciwdrobnoustrojowe.



## Zalecenia dietetyczne

W jadłospisie osoby chorej na boreliozę powinno znajdować się jak najwięcej produktów nieprzetworzonych, bogatych w witaminy, mikro- i makroelementy oraz substancje o działaniu przeciwzapalnym i antyoksydacyjnym.



Wyeliminuj ze swojej diety cukier oraz produkty, które zawierają go w swoim składzie. Stanowi on doskonałą pożywkę dla grzybów mogących rozwijać się w przewodzie pokarmowym, a także może nasilać reakcje zapalne. Zrezygnuj ze słodyczy, ciast, słodkich napojów, lodów, budyniów, ketchupów, suszonych owoców.



Zadbaj o odpowiedni poziom różnokolorowych warzyw w swojej diecie. Stanowią one źródło witamin i antyoksydantów – są podstawą diety przeciwzapalnej. Dodatkowo czosnek i cebula wywierają pozytywny wpływ na nasze zdrowie i mają potwierdzone działanie przeciwbakteryjne.



Wybieraj źródła tłuszczu bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe – morskie ryby, oliwę z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy, pestki i nasiona. Kwasy Omega 3 łagodzą stany zapalne w naszym organizmie, wspierają układ nerwowy, zmniejszają poziom cholesterolu LDL.



Wybieraj produkty zbożowe z pełnego przemiału – razowe, ciemne pieczywo, ciemne makarony, brązowy ryż i grube kasze. Unikaj pieczywa jasnego, czysto pszennego, z dodatkiem drożdży.



Wyeliminuj żywność wysoko przetworzoną i typu fast food – unikaj parówek, kabanosów, wędzonych mięs i kiełbas, gotowych dań. Zrezygnuj również z alkoholu, kawy, papierosów – nasilają one reakcję zapalną w organizmie.



Sięgaj po dobrej jakości mięsa, jaja i tłuste ryby.



W diecie powinien znajdować się nabiał, sery i twarogi, a także jogurty naturalne, kefiry, maślanki, które obfitują w probiotyki.



Pamiętaj o kiszonkach – wpływają one pozytywnie na odbudowę mikroflory. Warto wprowadzić również probiotykoterapię, pod okiem lekarza.



Postaraj się ograniczyć lub wyeliminować produkty, które zawierają kwas szczawowy – szczaw, szpinak, rabarbar, orzeszki ziemne i inne.



Zadbaj o odpowiednie nawodnienie – wspomaga to wydalanie toksyn powstających w czasie choroby.

## Kompleksowe wsparcie organizmu

Wyniki badań wykazują, że osoby chorujące na boreliozę mają znacznie obniżony poziom witaminy A i E oraz selenu w organizmie, odpowiedzialnych za działanie antyoksydacyjne, które ochrania nas przed niekorzystnym działaniem wolnych rodników. Warto do swojej diety włączyć orzechy brazylijskie, tłuste ryby morskie, owoce morza, otręby, jaja, kiełki pszenicy.

Bogactwem polifenoli o działaniu przeciwzapalnym są ciemne owoce, takie jak borówki, aronia, porzeczki, winogrona, biała i zielona herbata, a także przyprawy – cynamon, kurkuma i tymianek.

Dieta powinna uwzględniać indywidualne potrzeby pacjenta oraz powinna być dopasowana do stosowanych leków. **Należy pamiętać, że niektóre antybiotyki wchodzi w interakcje z żywnością.** Przykładem są często stosowane w leczeniu boreliozy antybiotyki zawierające w swoim składzie substancję czynną **doksycyklinę**. Produkty mleczne, suplementy diety zawierające w składzie wapń, magnez i żelazo znacznie obniżają biodostępność antybiotyku.

J. Suliburska, *Interakcje doksycykliny z żywieniem*, Farmacja współczesna 2011; 4: 83-84, Katedra Higieny Żywnienia Człowieka, Uniwersytet Przyrodniczy w Poznaniu

W dalszej części e-booka znajdziesz propozycje przepisów, które z powodzeniem wspierają organizm w trakcie antybiotykoterapii oraz po jej zakończeniu. Są odpowiednio zbilansowane:

- zawierają dużo warzyw, które są źródłem witamin i antyoksydantów,
- węglowodany złożone, które dostarczają energii i są źródłem błonnika pokarmowego,
- niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe, które budują błony komórkowe, wspierają pracę układu krążenia i działają przeciwzapalnie,
- pełnowartościowe źródła białka, będące składnikiem budulcowym dla mięśni i włókien nerwowych,
- zioła i przyprawy o działaniu antyoksydacyjnym i przeciwzapalnym.

*Smacznego!*

Klaudia Sadkowska, dietetyk

## Kolorowy bowl z kaszą pęczak i łososiem

### Składniki:

50 g kaszy pęczak  
70 g fasolki szparagowej (może być mrożona)  
pomidorki koktajlowe garść  
50 g łososia wędzonego  
awokado - pół sztuki

### Dressing:

pół łyżeczki sosu sojowego  
łyżeczka oleju  
ocet winny - kilka kropel

### Przygotowanie:

Kaszę i fasolkę szparagową ugotuj. Przełóż do miseczki. Dodaj pokrojone na ćwiartki pomidorki, pokrojonego łososia i awokado. Połącz składniki na dressing i polej pozostałe składniki.

Składniki odżywcze  
na porcję:

Kalorie - 517 Kcal

Białko - 19 g

Tłuszcze - 28 g

Węglowodany - 51 g

## Gryczanka z malinami i masłem orzechowym

### Składniki:

40 g kaszy gryczanej  
woda 140 g  
70 g skyru naturalnego  
maliny - garść  
cynamon - szczypta  
łyżeczka masła orzechowego

### Przygotowanie:

Do garnka wsyp kaszę i wlej wodę. Zagotuj, po czym zmniejsz ogień do minimum i – bez podnoszenia przykrywką – gotuj 10 minut. Po upływie tego czasu wyłącz palnik i zostaw kaszę pod przykryciem jeszcze 5-10 minut. Gotową gryczankę przełóż do miski. Dodaj cynamon i wymieszaj. Dodaj skyr, polej masłem orzechowym i posyp malinami.

Składniki odżywcze  
na porcję:

Kalorie - 305 Kcal

Białko - 19 g

Tłuszcze - 8 g

Węglowodany - 40 g



## Dorsz w koperkowym sosie z spaghetti z cukinii 2 porcje

### Ryba:

300 g filetu z dorsza bez skóry  
pieprz, sól  
łyżeczka słodkiej papryki  
łyżeczka kurkumy  
łyżka mąki  
bulion - 1/4 szklanki  
śmietana 12 % - 2 łyżki  
łyżka oliwy  
pęczek koperku, posiekany

### Spaghetti:

mała cukinia  
marchew  
łyżka oliwy  
ząbek czosnku

### Przygotowanie:

Osuszone filety pokrój na mniejsze kawałki. Dopraw je przyprawami i obtocz w mące. Na patelni rozgrzej oliwę i usmaż dorsza z obu stron. Wlej bulion i dodaj śmietankę. Posyp szczypiorkiem i gotuj przez około 5 minut.

Cukinię i marchew pokrój obieraczką na cienkie wstążki, aby kształtem była podobne do makaronu pappardelle. Na patelni podgrzej oliwę, dodaj przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku, dodaj cukinię i marchew. Mieszaj do momentu, aż zmięknie. Dopraw do smaku. Podawaj dorsza na spaghetti z warzyw.

Składniki odżywcze  
na porcję:

Kalorie - 272 Kcal

Białko - 29 g

Tłuszcze - 13 g

Węglowodany - 10 g

## Kasza bulgur z hummusem

### Składniki:

50 g kaszy bulgur  
hummus klasyczny - 60 g (możesz użyć gotowego hummusu  
dostępnego w sklepach - wybieraj ten z jak najprostszym składem)  
2 plastry pomidorów suszonych  
30 g oliwek  
ząbek czosnku  
szczypta słodkiej papryki  
pietruska natka - szczypta

### Przygotowanie:

Do miseczki przełóż hummus. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu i wyłóż na hummus. Oliwki, pomidory, czosnek i pietruszkę posiekaj i posyp kaszę.

Składniki odżywcze  
na porcję:

Kalorie - 400 Kcal

Białko - 11 g

Tłuszcze - 19 g

Węglowodany - 42 g

## Szakszuka

### Składniki:

2 pomidory  
łyżeczka oliwy  
1/2 ząbka czosnku  
sól, pieprz, oregano  
2 jajka  
chleb graham 2 kromki

### Przygotowanie:

Pomidory sparz, obierz ze skórki i pokrój w kostkę. Na niewielkiej patelni podgrzej olej i podsmaż czosnek. Dodaj na patelnię pomidory, przypraw i podsmażaj do odparowania wody. Do podsmażonych pomidorów wbij dwa jajka i smaż około 3-4 minuty do ścięcia. Podawaj z chlebem.

Składniki odżywcze  
na porcję:

Kalorie - 392 Kcal

Białko - 21 g

Tłuszcze - 16 g

Węglowodany - 45 g



## Placuszki owsiane z jagodami

2 porcje

### Składniki:

100 g mąki owsianej  
120 g maślanek  
1 jajko  
garść jagód  
1/2 łyżeczka sody oczyszczonej  
1/2 łyżeczki proszku do pieczenia  
olej rzepakowy 1 łyżka  
migdały płatki

### Przygotowanie:

Jajka rozbij widelcem, dodaj maślanek, mąkę, proszek do pieczenia i sodę. Całość dokładnie wymieszaj. Do masy wsyp jagody i delikatnie połącz je z masą.

Na patelni rozgrzej olej. Wykładaj powstałą masę na patelnię formując placuszki. Usmaż z obu stron. Podawaj posypane płatkami migdałów.

Składniki odżywcze  
na porcję:

Kalorie - 366 Kcal

Białko - 15 g

Tłuszcze - 15 g

Węglowodany - 38 g



## Krem z pieczonej marchewki z imbirem i mleczkiem kokosowym 3-4 porcje

### Składniki:

7 niedużych marchewek  
1 por  
300 ml mleka kokosowego  
400 ml bulionu  
3 ząbki czosnku  
3 cm świeżego imbiru  
2 łyżki oleju  
1/4 - 3/4 łyżeczki płatków chilli (wg uznania)  
pestki dyni

### Przygotowanie:

Piekarnik nagrzej do 180 stopni. Obierz marchew i pokrój w słupki. Wyłóż na blaszce, skrop oliwą i piecz ok. 1 godzinę. W garnku podgrzej olej, podsmaż posiekanego pora i czosnek, dodaj starty imbir (bez włókien) i chili. Zalej bulionem i dodaj upieczoną marchewkę. Po zagotowaniu pozostaw na małym ogniu około 5 min. Zmiksuj blenderem i wlej mleczko kokosowe. Dokładnie wymieszać. Jeżeli zupa jest za gęsta należy rozcieńczyć ją wodą. Doprawiamy do smaku. Zupę podawać posypaną pestkami dyni.

Składniki odżywcze  
na porcję:

Kalorie - 455 Kcal

Białko - 16 g

Tłuszcze - 35 g

Węglowodany - 30 g

## Papryka faszerowana quinoą, kurczakiem i groszkiem 2 porcje

### Składniki:

2 sztuki papryki czerwonej  
70 g komosa ryżowa - quinoa  
100 g piersi z kurczaka  
cebula  
50 g groszku zielonego  
1 łyżeczka koncentratu pomidorowego  
łyżka oleju  
pieprz, sól, kurkuma, oregano

### Przygotowanie:

Odetnij „daszek” papryki i wytnij gniazdo nasienne. Komosę ugotuj wg instrukcji z opakowania. Poszatkuje cebulę i podsmaż na oleju. Dodaj pokrojonego w drobną kostkę kurczaka, przyprawy i podsmaż. Dodaj groszek, koncentrat pomidorowy i ugotowaną komosę. Chwilę wszystko podduś do połączenia smaku.

Nagrzewamy piekarnik do 180 stopni. Powstały farsz włóż do wnętrza papryk i przykryj je odciętymi „daszkami”. Ułóż w naczyniu żaroodpornym, którego dno zalej się wodą na 1-2 cm. Zapiekaj około 20-30 min do miękkości papryki.

Składniki odżywcze  
na porcję:

Kalorie - 342 Kcal

Białko - 22 g

Tłuszcze - 10 g

Węglowodany - 47 g



## Smoothie - bomba polifenoli

### Składniki:

50 ml Soku z Aroni Herbal Monasterium  
maliny - garść  
1 nieduże jabłko  
150 ml jogurtu naturalnego  
15 g siemienia lnianego

### Przygotowanie:

Wszystkie składniki zblenduj. Dodaj sok z aronii i wymieszaj.

Składniki odżywcze  
na porcję:

**Kalorie - 270Kcal**

**Białko - 12 g**

**Tłuszcze - 10 g**

**Węglowodany - 35 g**

## Sałatka z burakiem i fetą

### Składniki:

2 średnie buraki - ok. 300 g  
2 duże garście rukoli  
sera feta (u mnie Favita) 100 g  
1 łyżka pestek słonecznika lub dyni - ok. 10 g  
1 łyżka orzechów włoskich - ok. 10 g

### Sos balsamiczny:

3 łyżki oliwy z oliwek lub oleju  
0,5 łyżeczki miodu  
1 czubata łyżeczka musztardy delikatesowej  
1 łyżka soku z cytryny (lub octu balsamicznego)  
sól i pieprz do smaku

### Przygotowanie:

Buraki obierz i pokrój na cieniutkie plasterki. Możesz użyć do tego tarki do warzyw. Im cieńsze plasterki, tym lepiej. Plasterki buraków przełóż do naczynia do zapiekania. Polej olejem i posyp solą oraz pieprzem. Przykryj szczelnie folią i umieść w piekarniku nagrzanym do 200 stopni, czas pieczenia - 30 minut. Po tym czasie buraki wyjmij z piekarnika. Zdejmij folię i odstaw na kilka minut do przestudzenia. Możesz je również ugotować w wodzie. Do szerokiego naczynia przełóż umytą rukolę. Na rukoli ułóż pieczone buraczki. Kolejno wyłóż fetę pokrojoną w drobną kostkę. Przygotuj sos winegret. W tym celu do szklanki wlej oliwę lub olej, 0,5 łyżeczki miodu, 1 łyżeczkę musztardy delikatesowej, 1 łyżkę sosu z cytryny lub octu balsamicznego oraz sól i pieprz do smaku. Dokładnie wymieszaj. Polej sałatę i posyp orzechami.

Składniki odżywcze  
na porcję:

**Kalorie - 472 Kcal**

**Białko - 25 g**

**Tłuszcze - 29 g**

**Węglowodany - 30 g**

**Dołącz do nas**

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

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

<https://www.facebook.com/borelyma>

<https://www.facebook.com/herbeopl>

**BORELYMA**

 **HERBEO**

