

2

- 5
- hozzávalóval
- a
- vénás
- egészségért

Bevezető

„A szavak törpék, a példák óriások.”

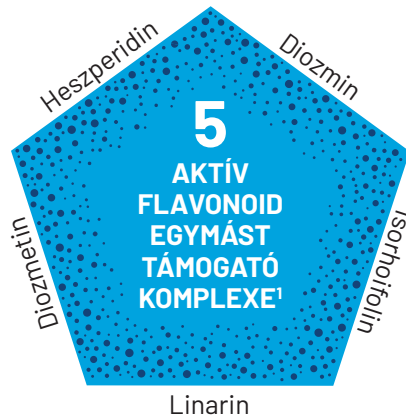
Szakmai konferenciák, irányelvek állandó témája – legyen szó bármely terápiás területről – az életmódváltás, ezen belül is a helyes étrend fontossága. Számtalan betegtájékoztató szórólapot, füzetet, cikket, weboldalt készítettünk mi is, hiszen tudjuk: a betegeknek nem elég egyszer elmondani, hogy rostban dús táplálkozással, sok folyadék fogyasztásával sokat tudnak tenni saját egészségükért.

Mi is tudjuk, hogy igazán hitelesek akkor vagyunk, ha magunk is eszerint élünk. Ez a gondolat motiválta az „5 hozzávalóval a vénás egészségért” füzet létrejöttét, amelyben saját rostban dús, könnyű és nem utolsó sorban könnyen elkészíthető ínycsiklandó receptjeinket gyűjtöttük össze.

Reméljük, talál benne minden kedves Partnerünk olyat, amit szívesen emel be a családi kulináris repertoárba.

De miért pont 5 hozzávaló?

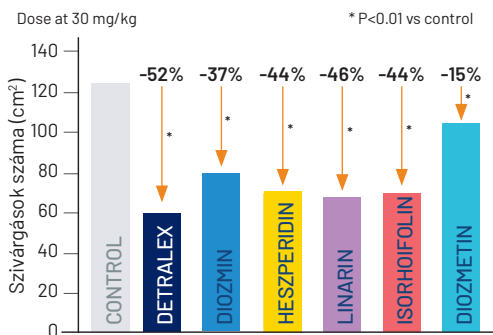
Elérkeztünk a „reklám helyéhez”. Számos vizsgálat¹⁻⁴ bizonyítja, és az aktuális nemzetközi irányelvek⁵⁻⁶ is elismerik, hogy az MPFF (Detralex), amely a diozminon túl egyéb, szinergista hatású flavonoidokat is tartalmaz, erőteljesebb hatást fejt ki, mint az önmagában adott diozmin (vagy az MPFF bármelyik, önmagában adott összetevője). A füzetben szereplő receptek mind 5 hozzávalóból állnak – és a legjobb eredményt akkor érjük el, ha mind az 5 összetevőt beletesszük!



A Detralex® hatékonyságának 2 pillére: EGYEDI összetételű flavonoid komplex és jobb FELSZÍVÓDÁST biztosító mikronizációs eljárás

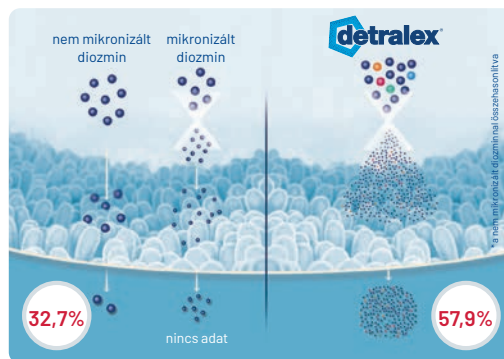
Egyedi összetétel

5 aktív, egymást támogató
flavonoid komplexe¹



Magas fokú mikronizáció

Átlagos szemcseátmérő <2 µm²



A narancshéjból kivont flavonoidok szinergista hatásúak,
a diozmin mellett a flavonoid frakció valamennyi összetevője
aktívan hozzájárul erőteljes hatásához.¹

¹ Pysant J, Sansivestri-Morel P, Bouskela E, Verbeuren T.J. Different flavonoids present in the micronized purified flavonoid fraction (Daflon® 500 mg) contribute to its anti-hyperpermeability effect in the hamster cheek pouch circulation. *Int Angiol.* 2008; 27:81-85. adatai alapján a Servier Kft által szerkesztett grafikon. ² Garner RC, et al. Comparison of the absorption of micronized (Daflon® 500 mg) and non-micronized (14)C diosmin tablets after oral administration to healthy volunteers by accelerator mass spectrometry and liquid scintillation counting. *J Pharm Sci.* 2002;91:32-40.

- ✓ A nemzetközi és számos nemzeti szakmai irányelv által ajánlott venoaktív gyógyszer a visszér- és aranyérbetegség kezelésére minden stádiumban¹⁻²
- ✓ Gyors és hatékony panaszcsökkentés!³
- ✓ Erőteljes vénás gyulladáscsökkentő hatás⁴

Klinikai tünetek	MPFF*	Rutin és rutozidok	Calcium dobesilate	Ruscus aculeatus, heszperidin, aszkorbinsav	Vadgesztenye-kivonatok
Fájdalom	A	B	B	A	A
Ödéma	A		A	A	A
Bokakörfogat	B				
Nehézlábérzés	A	B	A		
Görcs	B				
Érzésvavar	C		B		
Viszketés	A			B	A
Bőrelváltozások	A				
Funkcionális diszkomfort	B		B		
Életminőség	A			B	

Étrend és életmódbeli változtatások	1	2	3	4
MPFF*	✓	✓	✓	✓
Ambuláns eljárások (nem műtét)		✓	✓	
Műtéti eljárások			✓	✓

* Micronized Purified Flavonoid Fraction – Mikronizált, tisztított flavonoid frakció

1. Az Emberi Erőforrások Minisztériuma eü. szakmai irányelve a krónikus vénás betegség ellátásáról, Eü Közlöny 2021 23.szám 2421.oldal 2. táblázat adaptációja a Servier Kft kiemelésével
 2. MPFF in the treatment of hemorrhoidal disease Godeberge P, Sheikh P, Lohsiriwat V, Jalife A, Shelygin Y. J Comp Eff Res 2021. 3. Sheikh, P., Lohsiriwat, V. and Shelygin, Y., 2020. Advances in Therapy. 4. M. de Souza, F.Cyrino, J de Carvalho, et al. Eur J Vasc Endovasc Surg. 2018 May;55(5):694-702.



Bogyós-kefíres turmix

A reggeli tökéletes indítása lehet ez a gyümölcsös kefíres turmix. Bármilyen bogyós gyümölccsel elkészíthető.

Keverjük össze a gyümölcsöket, a kefírt, a banánt, a mandulavajat és a vaníliát egy turmixgépben.

Keverjük el alaposan és máris fogyasztható.

- 1 ½ csésze fagyasztott vegyes bogyós gyümölcsök
- 1 csésze sima kefir
- ½ közepes banán
- 2 teáskanál mandulavaj
- ½ teáskanál vanília kivonat





Egészséges palacsinta

Ez az egyszerűen elkészíthető, egészséges palacsinta könnyed állagát a felvert tojásfehérjétől kapja. Friss bogyós gyümölccsel és egy kanál zsírszegény joghurttal tálalhatjuk.

- 100 g liszt
- 1 teáskanál sütőpor
- 2 db kisebb tojás szétválasztva
- 150 ml sovány tej
- bogyós gyümölcs, zsírszegény joghurt

Szitáljuk a lisztet és a sütőport egy tálba és adjuk hozzá a tojások sárgáját és egy csepp tejet, majd keverjük sűrű masszává. A maradék tejet apránként adjuk hozzá, hogy ne legyen csomós a tészta.

A tojásfehérjéket kemény habbá verjük; majd óvatosan a masszába forgatjuk – ügyeljünk arra, hogy ne törjük össze a habot.

Melegítsünk fel egy tapadásmentes serpenyőt közepes lángon, és öntsünk bele annyi tésztát, hogy körülbelül 10 cm átmérőjű palacsintát kapjunk. Kevesebb mint egy percig süssük, amikor a szélei kissé száradnak, akkor óvatosan fordítsuk meg a palacsintát. Tálaljuk kedvenc egészséges feltétünkkel.





Lazacos spenótos tészta

Friss, egészséges tésztaétel, amely pillanatok alatt elkészül. Egy maréknyi ütős összetevővel színes vacsorát készíthetünk, amely magas folsav-, rost-, vas- és omega-3-tartalommal rendelkezik.

A lazacot vágjuk szeletekre, a tésztát főzzük ki a csomagolási utasítás szerint.

Hevítjük fel az olajat, és 4-6 percig süssük a lazacot a paradicsommal együtt.

Adjuk hozzá a spenótot, és 1-2 percig keverjük, amíg a spenót megfonnyad.

Végül keverjük össze a kifőtt tésztával.

- 200 g penne
- 2 bőr nélküli lazacfilé
- 60 g aszalt paradicsom
- 80 g spenót
- só, fűszerek ízlés szerint





Gyökér krémleves

Fél óra alatt elkészíthető leves. A zöldségeket idény szerint variálhatjuk is.

- 700 ml csirke alaplé
- 1 fej hagyma, só és bors ízlés szerint
- 1 nagy burgonya
- 1 nagy édesburgonya
- 1 kg apróra vágott sárgarépa és fehérrépa

A finomra vágott hagymát és a kockára vágott burgonyát megdinszteljük. Sütőpapírral letakarjuk 5-10 percre.

Hozzáadjuk az apróra vágott zöldségeket és a forró csirkehúslevet.

Forraljuk fel, majd főzzük 15-20 percig, amíg a zöldségek megpuhulnak.

Botmixer segítségével keverjük simára.

Sózzuk, borsozzuk.





Gombás omlett

**A gombás omlett egy tökéletes fehérjedús étel, amelyet pillanatok alatt megsüthetünk.
A spenót és a paprika extra rostot és ízt ad az ételnek.**

- 1 evőkanál repceolaj/ vagy ízlés szerint bármilyen más olaj
- 80-100 g gomba, szeletelve
- 1 evőkanál őrölt paprika, só és frissen őrölt fekete bors
- 100 g bébispenót
- 2 db tojás felverve

Egy tapadásmentes serpenyőben hevítsük fel az olajat. Főzzük a gombát 2-3 percig, vagy amíg aranybarna nem lesz. Adjuk hozzá a paprikát és a spenótot, és keverjük össze, hogy a spenót megfonnyadjon. Vegyük ki a zöldségeket a serpenyőből.

A tojásokat egy tálban verjük fel, sóval és frissen őrölt fekete borssal ízesítjük, majd a felvert tojást a serpenyőbe öntjük. Főzzük úgy, hogy egy spatulával óvatosan behúzzuk az omlett oldalát. Hagyjuk, hogy a nyers tojás kitöltse a réseket és megdermedjen.

Amikor az omlett már majdnem kész, kanalazzuk vissza a gombás és spenótos keveréket, majd hajtsuk rá az egyik felét és csúsztassuk egy tányérra.





Krémes gombás csirke

Bármilyen gombából elkészíthetjük ezt az egészséges, krémes csirkés ételt. Ízlés szerinti körettel tálalhatjuk, de önmagában is fogyasztható.

- 4 db kb 10-15 dkg-os csirkemell szelet
- 200 g gomba
- ½ csésze száraz fehérbor
- ½ csésze csökkentett zsírtartalmú tejszín
- 2 evőkanál friss petrezselyem apróra vágva

A csirkemell szeleteket sózzuk, borsozzuk. 1 evőkanál olajat melegítsünk meg egy serpenyőben, és közepes lángon süssük meg a szeleteket szép pirosra, kb. 7-10 percig. Ha kész, tegyük egy tányérra a húst.

Ugyanebbe a serpenyőbe tegyünk 1 evőkanál olajat és tegyük hozzá a gombát is. Időnként kevergetve addig főzzük, míg a leve el nem párolog. Emeljük a sütés hőmérsékletét magasra, adjuk hozzá a bort, és főzzük, amíg a nagya elpárolog. Csökkentsük a hőt közepesre; keverjük hozzá a tejszínt, ízlés szerint sót és borsot. Tegyük vissza a csirkét a serpenyőbe, pár percig lassú lángon együtt főzzük.

A csirkét szósszal és petrezselyemmel megszórva tálaljuk.





Spárgás, borsós krémes tészta

Remek ebéd vagy vacsora ez a gyorsan elkészíthető tésztás étel zöldségekkel.

- 250 g fusilli, vagy bármilyen más tészta
- 300 g spárga, melynek a fás végeit távolítsuk el
- 175 g fagyasztott borsó
- ½ citrom héja és leve
- 100 g lágy sajt

Főzzük ki a tésztát a csomagolási utasítás szerint.

Két perccel a főzési idő vége előtt hozzáadjuk a spárgát és a borsót, majd forraljuk össze az egészet és szedjük ki egy tányérra. Tegyük félre egy csésze főzőfolyadékot.

Tegyük a tésztát és a zöldségeket egy serpenyőbe, és adjuk hozzá a citromhéjat, a lágy sajtot és az ízlés szerinti fűszereket.

Adjunk hozzá egy kis facsart citromlevet, és keverjük hozzá 2-3 evőkanál főzőfolyadékot, hogy fellazítsa a szószot.





Elzászi almatorta

Egyszerű, nagyon finom és roppant gyorsan elkészíthető ez a sütemény.

- 300 g mélyhűtött leveles tészta
- 500 g Jonagold alma
- 50 g búzaliszt
- 100 g porcukor
- 200 g tejszín

A leveles tésztát szobahőmérsékleten felengedjük. Egy (26 cm) tortaformát hideg vízzel kiöblítünk és a leveles tésztával kibéleljük.

Az almát meghámozzuk, negyedekre vágjuk, magházát eltávolítjuk, a negyedeket vastag gerezdekre vágjuk.

A gerezdeket a tészta tetején elosztjuk és a formát sütő rácsára helyezzük.

Előmelegített sütőben (alsó/felső 230-250°C, légkeverés 200-230°C, gáz 5-6 fokozat) kb. 10 percig sütjük.

A lisztet és a porcukrot átszitáljuk, a tejszínnel simára keverjük, majd az almára rákenjük és még kb. 20 percig sütjük.

20





Sült citromos csirke zöldségekkel

Ez a citromban sült csirkecomb receptje mindössze 5 összetevőből áll, és zöldségfélét is tartalmaz, amelyek a csirkével együtt sülnek. A combok helyett csirkemellet is használhatunk.

- 4 csontos, bőr nélküli csirkecomb
- 1-1 evőkanál apróra vágott friss fűszernövény, például oregánó vagy kakukkfű, só és bors ízlés szerint
- 2 evőkanál extra szűz olívaolaj
- kockára vágott gyökérzöldség, például burgonya, sárgarépa és/vagy fehérrépa, 1 nagy fej vöröshagyma
- 1 citrom 8 szeletre vágva

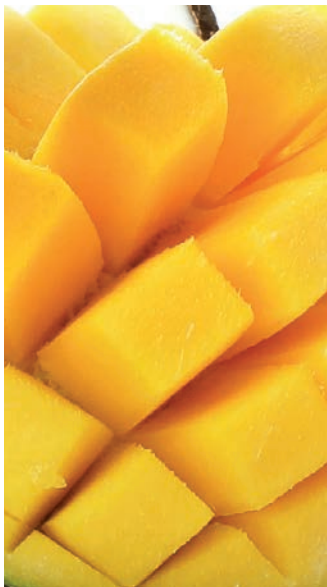
Melegítsük elő a sütőt 220°C-ra.

Keverjük össze 2 evőkanál fűszernövényt, 1 evőkanál olajat és ízlés szerint sót és borsot egy nagy tálban. Adjuk hozzá a zöldségeket és a szeletekre vágott hagymát. Keverjük jól össze. Egy nagy tepsire terítjük.

Keverjük össze a maradék fűszernövényt, 1 evőkanál olajat és az ízlés szerinti sót és borsot ugyanabban a tálban. Adjuk hozzá a csirkét, és jól oszlassuk el a pácot rajta. Helyezzük a csirkét a zöldségekre, és tegyünk rá 4 szelet citromot.

Kb. 30 percig süssük, közben forgassuk meg többször a zöldségeket. A megpirult citromdarabokat vegyük le, és a maradék citromszeletekkel locsoljuk meg a csirkét.





Mango Pina Colada Smoothie

Ebben az egészséges gyümölcsturmix receptben a mangó édes ízt ad a piña colada hagyományos ananász és kókusz ízéhez, és máris a tengerparton érezhetjük magunkat!

Keverjük össze a joghurtot, az ananászt, a mangót és a kókusztejet egy turmixgépben.

Pürésítsük simára.

Ízlés szerint kókuszreszeléssel díszítjük.

- 1 csésze zsírmentes natúr görög joghurt
- néhány szelet fagyasztott ananász
- néhány szelet fagyasztott mangó
- ½ csésze kókusztej
- Díszítésnek cukrozatlan kókuszreszelék





Halas süti szelet

Ezeket a halas süteményeket remekül elkészíthetjük fagyasztott halból és maradék burgonyapüréből is.

- 450 g burgonya, kockákra vágva
- 450 g vegyes fagyasztott hal, például tőkehal, lazac
- 2 evőkanál apróra vágott friss petrezselyem
- 1 db felvert tojás
- zsiradék a sütéshez, só és frissen őrölt fekete bors

Melegítsük elő a sütőt 190°C fokra. A burgonyapürét a szokott módon elkészítjük és félretesszük.

Tegyük a fagyasztott halat egy tepsibe, és süssük kb. 10-15 percig, majd kihűlés után, távolítsuk el a bőrt és a csontokat, és vágjuk nagyobb darabokra. A halat, a burgonyapürét, a petrezselymet és a tojást jól összekeverjük. (Óvatosan keverjük össze, nehogy nagyon összetörjön a hal.) Sózzuk, borsozzuk.

Formázzunk a keverékből 8-12 pogácsát, és tegyük félre a hűtőbe egy órára. Egy serpenyőben felforrósítjuk a zsiradékot, és a halpogácsákat mindkét oldalukon aranybarnára sütjük. Egyszerű salátával tálaljuk.





- 150 g friss vagy fagyasztott brokkoli
- 20 g sótlan vaj
- 20 g sima liszt
- 150 ml tej
- 60 g érett cheddar sajt, durvára reszelve

Sajtos brokkoli

Friss vagy fagyasztott brokkolit is használhatunk ehhez az ízletes ételhez. A sajtszós egyszerű, de mustárral még pikánsabbá tehetjük. Köretként, de vacsoraként is tálalhatjuk.

Melegítsük elő a sütőt 220°C fokra. Főzzük a brokkolit forrásban lévő vízben körülbelül 3 percig, vagy amíg éppen meg nem fő, majd jól leszűrjük, és egy kis tűzálló edénybe tesszük. A vajat közepes lángon felolvasztjuk, hozzáadjuk a lisztet és folyamatos keverés mellett 1 percig főzzük.

Fokozatosan adjuk hozzá a tejet, addig keverjük, amíg sima mártást nem kapunk. Közepes lángon, gyakran kevergetve főzzük tovább, amíg a szósz kissé besűrűsödik.

Levesszük a tűzről, hozzáadjuk a reszelt sajtot és a mustárt, egy csipet só és egy kis fekete borsot.

Addig keverjük, amíg a sajt megolvad.

Öntsük a sajtszószt a brokkolira, és süssük 20-25 percig, amíg a szósz aranyszínű nem lesz a tetején.





Tartalom



Bogyós-kefíres turmix	6
Egészséges palacsinta	8
Lazacos spenótos tészta	10
Gyökér krémleves	12
Gombás omlett	14
Krémes gombás csirke	16
Spárgás, borsós krémes tészta	18
Elzászi almatorta	20
Sült citromos csirke zöldségekkel	22
Mango Pina Colada Smoothie	24
Halas süti szelet	26
Sajtos brokkoli	28



A VÉNÁS BETEGEK TÁJÉKOZTATÁSÁNAK ÉS KEZELÉSÉNEK ÉLVONALÁBAN¹⁻²

Vénás betegek tájékoztatásához ajánljuk
betegtájékoztató weboldalainkat



www.visszertabletta.hu

Átfogó tájékoztató oldal a visszérbetegség kialakulásáról, tüneteiről, kezelési lehetőségeiről, orvosi vizsgálatokról és beavatkozásokról.



 **Könnyű lábak, friss élmények**

Facebook oldal lábegészség,
lábsztétika témában.



www.aranyertabletta.hu

Átfogó tájékoztató oldal az aranyérbetegség kialakulásáról, tüneteiről, kezelési lehetőségeiről, orvosi vizsgálatokról és beavatkozásokról.



 **Életmód tippek**

Videó könyvtár vénás betegeknek és hozzátartozóiknak a krónikus vénás betegségről, kezelésről, vénabarát étrendről és mozgásról.

1. Nicolaides AN, et al. Int Angiol. 2018; 37(3): 181-254.

2. IOVIA Pharamtrend 12/2023 országos adatok; időszak: 2023 teljes év; mérőszám: Eladási érték; Detralex

Világszerte elismert hatékonyságú flavonoid komplex¹⁻⁶

krónikus vénás betegség és
az aranyérbetegség kezelésére

detralex[®]

MPFF

Legmagasabb szintű
evidenciával ajánlott
hatóanyag a magyar
irányelv szerint!

#1

VILÁGELSŐ
VÉNAERŐSÍTŐ⁷

1A
ERŐS
AJÁNLÁS¹⁻²



1 – Az Emberi Erőforrások Minisztériuma egészségügyi szakmai irányelve a krónikus vénás betegség ellátásáról, 2021. 2 – Nicolaidis AN, et al. Int Angiol. 2018; 37(3): 181-254. 3 – Agarwal N, Kumkum Singh K, et al. Ind J Surg. 2017;01.09. DOI 10.1007/s12262-016-1578-7. 4 – Godeberge P, et al. J Comp Eff Res 2021; 10(10):801-813. 5 – Paysant J, Sansivestri-Morel P, Bouskela E, Verbeuren TJ. Int Angiol. 2008;27(1):81-85. 6 – Garner RC, et al. Pharm Sci. 2002;91:32-40. 7 – Based on internal analysis by Servier International using data from the following source: IOVIA Analytics Link for the period Moving Annual Total (MAT) 02.2023 in 75 countries reflecting estimates of real-world activity.

Bővebb információért olvassa el a gyógyszer alkalmazási előírását! ogyei.gov.hu/kiseroiirat/ah/ah_0000012917_20230119152331.doc

Mellékhatás / nemkívánatos esemény előfordulása esetén kérem jelezze a DrugSafety-Hungary@servier.com e-mail címen, minőségügyi probléma és orvosszakmai kérdés esetén keressen minket a minosegikifogas@servier.com e-mail címen.

A gyógyszer használatával kapcsolatos további információért keresse:

Servier Hungária Kft. | 1117 Budapest, Dombóvári út 25., 3. em. | Telefon: 1-238-7799 | www.servier.hu



SERVIER