

Vážený kliente,

nedílnou součástí léčby některých onemocnění je úprava životosprávy. Vhodně zvolená výživa je nutná jak v akutních stavech, tak u léčby chronických onemocnění. Dietetika je obor, který kopíruje vývoj a pokrok v medicíně. Námi publikované rady a doporučení by Vám měli usnadnit orientaci u léčebné výživy, odpovídající Vašemu onemocnění. Obsáhlejší informace lze čerpat z odborné literatury, které je na trhu dostatek.

ŠETŘÍCÍ DIETA

Je to základní dieta, která se podává při chorobách trávicího ústrojí s dlouhodobým průběhem, které nevyžadují změny v energetickém přívodu potravy ani ve vzájemném poměru hlavních živin. Dieta se předepisuje jak při funkčních dyspepsiích, tak i při zvýšené sekreci i zvýšené kyselosti žaludeční šťávy, při vředové chorobě, erozivní gastropatii spojené s krvácením, při obtížích po resekci žaludku, ale i při chronických chorobách žlučníku a slinivky břišní v klidovém období. Velmi často se doporučuje i při chronických chorobách jaterních i při zánětech tenkého a tlustého střeva, pokud nemocní netrpí průjmami.

Složení diety: 9 500KJ 80g bílkovin, 70g tuků, 320g sacharidů, 90mg vit. C

Dieta je jak po stránce energetické, tak i biologické plnohodnotná. Pro svůj realimentační charakter je vhodná pro onemocnění trávicího ústrojí s dlouhodobým průběhem. Přitom je mírně šetřící a lehce stravitelná. Co do výběru potravin má být pestrá a chutná.

Technologická úprava, výběr pokrmů a nápojů:

Používá se vaření, dušení, pečení, opékání nasucho, zapékání ve vodní lázni, grilování, gratinování. Volí se technologie blízká racionální stravě s vyloučením postupů, jež činí pokrmy těžce stravitelné, např. smažení. Aby se při technologické úpravě nepřepalovaly tuky, opéká se maso nasucho a podlévá se vodou nebo malým množstvím vývaru z kostí. Máslo nebo kvalitní jednodruhové oleje se přidávají až do hotového pokrmu. Pokrmy se upravují do měkka. Není-li možno dosáhnout změknutí potravin ani delší tepelnou úpravou, jako je tomu např. u některých druhů zeleniny nebo méně kvalitního masa, je třeba potravu nakrájet na menší kousky, prolisovat, propasírovat, umlet, našlehat, popř. rozmixovat. Tuhou rostlinnou vlákninu, šlachy nebo chrupavky, které není možno ani předchozími úpravami rozrušit, je nutno z hotových jídel odstranit. Pokrmy pro tuto dietu nemají být ani příliš sladké ani kyselé. Koření se tak, aby nebyly příliš dráždivé, ale přitom chuťově dostatečně výrazné. Jídla nemají být příliš objemná, neboť bylo zjištěno, že objemy větší než 200ml zvyšují žaludeční sekreci.

Polévky se zahušťují nasucho opraženou moukou, bešamelem nebo zavárkou. Do hotové polévky je možno přidat čerstvé máslo nebo jednodruhový olej. K zavárkám se používají nudle, rýže, krupky, krupice nebo kapání.

Maso má být netučné. Kromě telecího, libového hovězího je možno použít libové vepřové, nejlépe z kýty, kuře, krůtu, králíka, mladé skopové, z ryb se hodí zejména kapr, pstruh a mořské filé. Z uzenin je vhodná šunka, dietní salám, drůbeží salám, jemné párky a v omezeném množství i jiné druhy netučných uzenin.

Tuky - máslo, rostlinné margaríny, pomazánkové máslo, jednodruhové oleje

Příkrmy - brambory v různé úpravě kromě smažených hranolků, rýže, těstoviny, těstovinová rýže, dietní knedlíky a noky – kypřené sněhem, vzduchem, sodovkou

Omáčky zahuštěné stejně jako polévky nasucho opraženou moukou, bešamelem nebo zavářkou. Tuk přidáváme až do hotového pokrmu.

Zelenina má být vždy mladá, pokud možno čerstvá, vzácněji sterilovaná, mražená nebo sušená. Je možno použít mrkev, celer, petržel, mladé kedlubny, květák, brokolici, tykev, fazolové lusky, zelený hrášek, špenát, rajčata, pór, patizóny, chřest, různé druhy salátů-hlávkový, ledový.... Zelenina se upravuje vařením nebo dušením, dále jako příloha ve formě čerstvých salátů. Saláty se okyselují jemným octovým nálevem nebo citrónovou šťávou.

Ovoce se podává jednak čerstvé, jednak kompotované - jablka, třešně, višně, meruňky, broskve, švestky, ryngle, jahody, hroznové víno, brusinky, maliny, borůvky, dýně, banány, pomeranče, mandarinky, grapefruity, kiwi. Kromě toho se podávají mošty, ovocné šťávy, rosoly a džusy.

Mléko je stálou součástí jídelního lístku. Výhodné jsou též zakysané mléčné výrobky – acidofilní mléko, kefir, podmáslí, kyška. Z mléčných výrobků je možno podat tvaroh a všechny druhy sýrů kromě vysloveně pikantních.

Bezmasé pokrmy zahrnují nákypy, pudinky, žemlovky, nudle, rýžovou kaši a jídla z krupice a ovesných vloček.

Moučníky jsou vhodné z piškotového, odpalovaného, krupicového nebo tvarohového těsta. Také rolády, nastavované krémy pudinkem nebo Solamylem, sušenky, piškoty, plněné oplatky.

Koření se zelenými natěmi – petrželkou, pažitkou, libečkem, koprem, bobkovým listem, bazalkou, majoránkou, kmínem, celou cibulí do vývaru, vývarem ze sušených hub a křenem

Nápoje – voda, stolní vody, ovocné, zelené, bylinkové, slabší ruské čaje, mléko a nápoje z mléka, zakysané mléčné výrobky, ovocné šťávy, vybrané limonády, minerální vody

Zvlášť nevhodné potraviny, pokrmy a nápoje

Masa - tučná, smažená, uzená, uzeniny (kromě šunky, uzenin z drůbeže a uzenin dietních), husy, kachny, tučné ryby, masové a rybí konzervy, paštiky, bramborové a rybí saláty, sardinky, očka, kaviár a klobásy.

Tuky – sádlo, slanina, škvarky, lůj, ztužené pokrmové tuky, oleje neznámého složení, palmový a kokosový olej

Zelenina – kapusta, zelí, česnek, okurky, čalamáda, nakládaná zelenina v octě, ředkvičky, staré kedlubny, papriky

Luštěniny – hrách, čočka, fazole, sója, cizrna.

Ovoce – rybíz, angrešt, josta, hrušky, rebarbora, fíky, datle, ořechy, oříšky, mandle, mák

Moučniky – čerstvé kynuté těsto, lístkové těsto, linecké těsto, smažené pečivo, křehké těsto
Koření – pepř, pálivá paprika, hořčice, kečup, chilli, zázvor, ostrá koření všeho druhu, dochucovadla – maggi, sójová omáčka, worcester, masox, sypké koření směsi do polévek a omáček
Nápoje – veškeré alkoholické nápoje, sycené limonády, nápoje příliš horké a příliš studené
Zmrzliny a mražené krémy

Příklad jídelního lístku:

1. den

Snídaně: bílá káva, rohlíky, máslo, tavený sýr
Svačina: jablko
Oběd: polévka krupicová se zeleninou
hovězí maso vařené, rajská omáčka, těstoviny
Svačina: piškotová roláda s džemem
Večeře: zeleninový karbanátek, bramborová kaše, kompot švestkový

2. den

Snídaně: čaj, rohlíky, máslo, šunka
Svačina: banán
Oběd: polévka bramborová
rizoto s masem a zeleninou, červená řepa
Svačina: acidofilní mléko, rohlík
Večeře: vepřový přírodní plátek, dušená mrkev, brambory

3. den

Snídaně: čaj s mlékem, housky, máslo, med
Svačina: pomeranč
Oběd: polévka drožděvá
pečené kuře, rýže, hlávkový salát
Svačina: jogurt ovocný
Večeře: žemlovka s jablky a tvarohem, kompot broskvový