



Poučení pacientů Dieta č. 2 – ŠETŘÍCÍ

Indikace:

Dieta se podává při chorobách trávicího ústrojí, při funkčních dyspepsiích, při vředové chorobě, při obtížích po resekci žaludku.

Při chronických chorobách žlučníku a slinivky břišní v klidovém období.

Při chronických chorobách jater a při zánětu tenkého a tlustého střeva (pokud nemocní nemají průjmy).

Po infarktu myokardu a při některých hořečnatých onemocněních.

Složení:

KJ	B	T	S	vit.C
9500	80g	70g	320g	90mg

Charakteristika:

Dieta je energeticky a biologicky plnohodnotná, lze ji podávat dlouhodobě.

Výběr potravin a technologická úprava mají šetřící charakter. Dieta je mechanicky, chemicky a termicky šetřící.

Dbáme na dobrou stravitelnost, vhodnou kombinaci a konzistenci pokrmů.

Technologická úprava:

- vaření
- dušení
- pečení

Výběr potravin

Maso:

- netučné hovězí, libové vepřové z kýty, telecí, kuře, bílé maso z krůty, králík
- fíle, kapr, pstruh
- šunka, drůbeží šunka, drůbeží salám, drůbeží párky, jemné nekořeněné párky a salám

Mléko a mléčné výrobky:

- mléko, acidofilní mléko, kefír, jogurt, smetana (s nižším obsahem tuku)
- tvaroh, všechny druhy sýrů (kromě pikantních a zrajících)

Veje:

- používáme v lehce stravitelné formě
- vaječná mlhoviny, na měkko, na hniličku

Tuky:

- čerstvé máslo
- jednodruhový olej, rostlinná másla (Rama, Flora)

Obiloviny:

- bílá pšeničná mouka, krupice
- rýže



Zelenina:

- mladá, nenadýmavá, čerstvá, mražená, sterilovaná
- mrkev, celer, petržel, špenát
- malé množství květáku, hrášku a mladé brukve
- hlávkový salát, fazolka, cuketa, chřest, červená řepa
- rajská šťáva a protlak

Ovoce:

- čerstvé, mražené, kompotované
- vyzrálá jablka, banány, citrusové ovoce, meruňky, broskve, třešně, blumy, švestky
- ovoce ze slupkou podáváme raději ve formě kompotů
- ovocné šťávy, mošty, džusy, rosoly

Nápoje:

- šípkový, ovocné čaje, bylinné čaje
- mléko, bílá káva, slabé kakao
- ovocné šťávy, džusy, minerální vody bez obsahu CO₂

Koření:

- vývar z kmínu, vývar z hub, vývar z libečku
- malé množství majoránky, malé množství z bobkového listu
- zelená petržel, pažitka, celerová nať, kopr
- citrónová a pomerančová šťáva
- cibule na vydušení
- možno použít žampiony

Výběr pokrmů

Polévky:

- vývary z povolených druhů mas a zeleniny
- obilninové, mléčné, zeleninové, bramborové
- zahušťujeme moukou opraženou nasucho
- tuk vkládáme do hotového pokrmu
- těstoviny, rýže, krupice, kapání, vaječná mlhovina

Maso:

- upravujeme povolenými technologickými úpravami.
- zahušťujeme mouku opraženou nasucho
- tuk vkládáme do hotového pokrmu
- cibuli používáme na vydušení

Příkrmy:

- brambory, bramborová kaše, bramborová rýže, bramborový knedlík, bramborové šišky, bramborové noky
- těstoviny, rýže
- vídeňský knedlík, jemný, krupicový, houskové knedlíky
- jemné a krupicové noky



Bezmasé pokrmy:

- sladké, slané, zeleninové
- nákypy, pudinky, žemlovky, nudle
- obilninové kaše

Moučníky:

- piškotové, bílkové, odpalované, závinové, tvarohové těsto
- povolené kypřící prostředky – sníh z bílku, kypřící prášek

Pečivo:

- bílé pečivo, veka, piškoty, suchary, bílý toastový chléb
- starší netučná vánočka

Zvláště nevhodné potraviny, pokrmy a nápoje

Masa:

- tučná, smažená, uzená, nakládaná
- husa, kachna, zvěřina
- očka, sardinky, kaviár

Tuky:

- sádlo, slanina škvarky, lůj
- ztužené a přepalované tuky

Zelenina:

- kapusta, zelí, papriky, rajčata, okurky
- křen, česnek, ředkvičky
- tvrdá a dřevnatá zelenina
- zelenina v octovém nálevu
- luštěniny všeho druhu
-

Ovoce:

- rybíz, angrešt, ananas, kiwi, rebarbora, hrušky
- hroznové víno, jahody, borůvky, maliny, ostružiny
- dle individuální snášenlivosti fíky, datle, ořechy, mandle, hrozinky
- kandované a sušené ovoce

Moučné výrobky:

- čerstvé pečivo, pečivo z kynutého těsta, linecké a listové těsto
- chléb
- kynuté knedlíky
- smažené moučníky
- moučníky s tučnými krémy

Nápoje:

- alkoholické nápoje, káva, silné kakao, čokoláda
- minerální vody s obsahem CO₂
- příliš horké nebo studené nápoje