



Poučení pacientů Dieta č. 4 – S OMEZENÍM TUKŮ

Indikace:

Dieta se podává při zánětu žlučníku a slinivky břišní a po odeznění větších potíží nebo při chronickém zánětu žlučníku, při žlučových kamencích v období občasných bolestí a na přechodnou dobu po operaci žlučníku.

Složení:

| | | | | |
|------|-----|-----|------|--------|
| KJ | B | T | S | vit. C |
| 9500 | 80g | 55g | 360g | 90mg |

Charakteristika:

Dieta je plnohodnotná, vhodná k dlouhodobému podávání. Obsah bílkovin i sacharidů je fyziologický, obsah tuků je snížený. Dieta má být složena z potravin, které při sníženém obsahu tuků mají i snížený obsah cholesterolu. Omezují se všechny potraviny s vyšším obsahem cholesterolu (zejména vaječný žloutek, částečně máslo). Vaječný bílek není třeba omezovat. Zakázány jsou vnitřnosti. Někteří pacienti s onemocněním žlučníku, slinivky břišní a zvláště Ti, kteří trpí průjmy, nesnáší mléko.

Mimořádnou opatrnost vyžadují kombinace tuku s cukrem.

Úprava diety je zcela šetrící – mechanicky, termicky a chemicky. Při přípravě stravy dbáme na vhodnou kombinaci pokrmů. Všechny pokrmy by měly být lehce stravitelné.

Technologická úprava:

- vaření
- dušení
- pečení v páře

Výběr potravin

Maso:

- netučné telecí, hovězí, libovolné vepřové z kýty, kuře, bílé maso z krůty, králík
- filé, kapr, pstruh
- šunka, drůbeží šunka, drůbeží párky

Mléko a mléčné výrobky:

- mléko jako samostatný nápoj nepodáváme při průjmech
- acidofilní mléko, kefír, jogurt
- nízkotučný tvaroh
- všechny druhy tavených sýrů s obsahem 30% tuku v sušině

Tuky:

- kvalitní jednodruhový olej
- rostlinná másla, čerstvé máslo
-

Obiloviny:

- bílá pšeničná mouka, krupice
- ovesné vločky
- rýže

Zelenina:

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



Ovoce:

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

Nápoje:

- šípkový čaj
- ovocný čaj, džus
- bílá káva
- minerální vody bez CO₂

Koření:

- vývar z kmínu, vývar z hub
- zelené natě – zelená petržel, pažitka, celerová nať, kopr
- citrónová a pomerančová šťáva
- cibule na vydušení

Výběr pokrmů

Polévky:

- vývary z povolených druhů mas a zeleniny
- polévky obilninové, zeleninové, a bramborové
- zahušťujeme moukou opraženou nasucho
- zavářky – těstoviny, rýže, krupice, kapání, strouhání, masová zavářka, sedliny, vaječná mlhovina, nočky

Maso:

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

Příkrmy:

- brambory, bramborová kaše, bramborový knedlík, bramborové šišky
- těstoviny, rýže
- knedlíky vídeňské, jemné, krupicové

Omáčky:

- bešamelová, citrónová, koprová, rajská

Zelenina:

- vařená, dušená, zapékaná
- ve formě salátů

Bezmasé pokrmy:

- slané, sladké, zeleninové
- nákypy, pudinky, žemlovky

Moučníky:

- těsta piškotová, bílková, odpalovaná, závinová, tvarohová



Pečivo:

- bílé pečivo, veka
- piškoty, suchary
- bílý toustový chléb
- netučná vánočka

Zvlášť nevhodné potraviny, pokrmy a nápoje

Maso:

- tučné, smažené, uzené, nakládané
- uzeniny kromě uvedených
- husa, kachna, zvěřina
- sardinky, očka, kaviár
- vnitřnosti

Mléčné výrobky:

- smetana
- šlehačka

Tuky:

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

Zelenina:

- kapusta, zelí
- papriky, rajčata, okurky
- křen, česnek, ředkvičky
- luštěniny
- zelenina v octovém a olejovém nálevu

Ovoce:

- rybíz, angrešt, ananas
- kiwi, rebarbora, hrušky
- hroznové víno, jahody, borůvky
- brusinky, maliny, ostružiny

Moučné výrobky:

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

Nápoje:

- alkoholické nápoje
- silné kakao, čokoláda
- minerální voda s CO₂
- nápoje příliš horké nebo studené