



Poučení pacientů

Dieta č. 5a – DIETA S OMEZENÍM ZBYTKŮ

Indikace:

Dieta se podává při akutním střevním zánětu v období průjmu, při chronickém i vředovitém zánětu tlustého střeva v období zhoršení a při všech dalších chronických průjmových onemocněních (pokud si nevyžadují speciální dietu).

Složení:

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

Charakteristika:

Dieta je energeticky a biologicky plnohodnotná. Má poněkud snížený obsah tuků. Velmi důležité je snížení obsahu vlákniny, která dráždí střevo k větší peristaltice. Strava mechanicky, chemicky a termicky šetřící. Vzhledem k omezení výběru ovoce a zeleniny dieta nesplňuje doporučenou dávku vit.C, a proto se doplňuje medikamentózně.

Technologická úprava:

- vaření
- dušení
- pečení (v páře, v alobalu)
- nutné vyloučit všechny nestravitelné složky (zvláště celulózu, slupky, jádérka)

Výběr potravin

Maso:

- libové vepřové, hovězí, telecí, kuře
- netučné ryby (v přírodní úpravě)
- šunka, drůbeží šunka, drůbeží salám, drůbeží párky, jemné nekořeněné dietní párky a salám

Mléko a mléčné výrobky:

- mléko jako samostatný nápoj nepodáváme (při průjmech)
- zakysané mléčné výrobky (kefír, acidofilní mléko, jogurt)
- nízkotučný tvaroh
- sýry s obsahem 30% tuku v sušině (mimo pikantních)

Vejte:

- bílky neomezeně
- v lehce stravitelné formě

Tuky:

- čerstvé máslo
- kvalitní jednodruhový olej (olivový, řepkový)

Obiloviny:

- bílá pšeničná mouka, krupice
- bílá rýže



Zelenina:

- vařená mrkev ve formě pyré, mrkvová šťáva
- rajčatová šťáva, rajský protlak k přípravě pokrmů
- dušený špenátový protlak
- hlávkový salát krájený
- z malého množství celeru a petržele (30-50g) jen vývar

Ovoce:

- jemně strouhaná jablka a banány (rozmačkané banány)
- ovocné šťávy a z nich připravené ovocné kyselý
- ovocné pyré
- kompot jablečkový, meruňkový, broskvový (bez slupek)

Nápoje:

- šípčkový, bylinný s protiprůjmovým účinkem

Koření:

- vývar z kmínu, hub
- citrónová a pomerančová šťáva
- cibule pouze na vydušení

Výběr pokrmů

Polévky:

- nejčastěji vývary
- bramborová lisovaná
- mrkvová lisovaná
- špenátová
- obilninové polévky

Maso:

- zahušťujeme moukou opraženou nasucho
- tuku vkládáme do hotového pokrmu
- cibule pouze na vydušení

Příkrmy:

- brambory (rozmačkané), bramborová rýže, bramborová kaše, bramborový knedlík
- rýže
- těstoviny
- vídeňský, jemný, krupicový jemný knedlík
- krupicové a jemné noky

Omáčky:

- podáváme masové šťávy

Bezmasé pokrmy:

- nákypy, pudinky, žemlovky



Moučníky:

- těsta piškotová, odpalovaná
- sušenky, piškoty, nákypy, pudinky
- z netučného tvarohu připravujeme krémy

Pečivo:

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

Zvlášť nevhodné potraviny, pokrmy a nápoje

Maso:

- tučné, smažené, uzené, nakládané
- husa, kachna, zvěřina
- sardinky, očka, kaviár

Tuky:

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

Zelenina:

- všechna kromě vyjmenovaných

Ovoce:

- všechno kromě vyjmenovaných druhů

Moučné výrobky:

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

Nápoje:

- mléko
- alkoholické nápoje
- káva, kakao, čokoláda
- smetana, šlehačka
- minerální vody s obsahem CO₂

Jiné:

- pikantní kořeněná jídla
- hořčice, pálivá paprika
- všechny druhy ostrého koření
- zmrzlina