VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
ODDĚLENÍ NUTRIČNÍCH TERAPEUTŮ

DIETA
PŘI HYPERFOSFATÉMII

Nejdůležitější pravidla



MASO, MASNÉ VÝROBKY A VNITŘNOSTI

Vhodné jsou tučnější druhy masa (s ohledem na ostatní diety).
Vhodné: maso hovězí – vepřové – skopové – krůtí – kuřecí – telecí – jehněčí – škvarky – bůček

Nevhodné: Masné výrobky (uzené maso – klobásy – uzeniny – špekáčky – měkké salámy – dušené šunky s nižším podílem masa – sekaná)

Vnitřnosti (játra – ledvinky – mozeček), játrové paštiky a játrové uzeniny **zařazujte výjimečně pro zpestření jídelníčku**



RYBY A RYBÍ PRODUKTY

Vhodné: čerstvé ryby (treska – losos aj.) – ryby v konzervě (tuňák – losos – ostatní vždy zbavené kostí a kůže) – příležitostně krab – krevety – mušle aj.

Nevhodné: ryby s křehkými kostmi (ančovičky – sleď – sardinky) – jikry – rybí paštiky



MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY A VEJCE

Mléko: maximálně 200 ml za den; do sladkých pokrmů a moučníků místo mléka zařaďte ředěnou smetanu 50 ml smetany + 150 ml vody

Vhodné: zakysaná smetana – čerstvé/tvarohové sýry typu Lučina – žervé – cottage – smetana – smetana na šlehání – nemléčné produkty – vaječné bílky (max. však 1 vejce na den)

Nevhodné: velká koncentrace fosfátů je v sušeném mléce – sušené smetaně – tvrdém tvarohu na strouhání a tavených sýrech; příjem fosforu samozřejmě ovlivňuje i velikost porce, tzn.:
NE: 100 g tvrdého tvarohu obsahuje 394 mg fosforu
OBČAS: 30 g tvrdého tvarohu obsahuje 118 mg fosforu

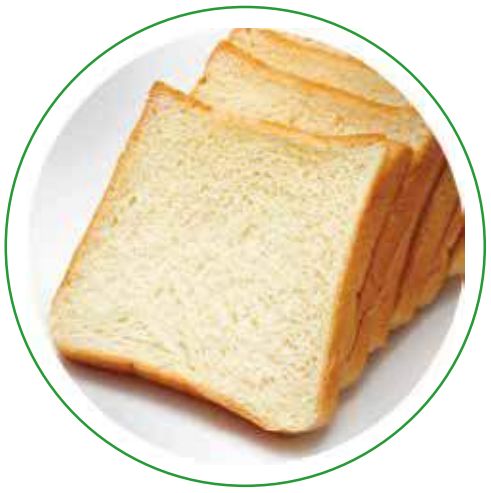
Velmi omezeně zařazujte plísňové sýry, Ementál, Eidam 30%, Gouda, Parmazán. Vhodnější alternativou mohou být následující sýry v malém množství: plísňový sýr 60% t.v.s. – Almette – balkánský sýr – sýr Brie – sýr Feta – Mozarella.



PŘÍLOHY

Vhodné: bílá rýže – bezvaječné těstoviny – kuskus – zelené fazolové lusky – pohanka – brambory

Nevhodné: hrách – fazole – čočka – cizrna – boby – sója a sójové maso – arašídy



PEČIVO

Vhodné: běžné pečivo – rohlíky – veky – bagety – žemle – chléb pšenično-žitný – pšeničný – tousto-vý – pečivo z kukuřičné/rýžové mouky – Pita chléb – koblihy/pirohy z kynutého těsta - croissant

Nevhodné: pečivo s mákem – se semínky – s čokoládou – s oříšky – s vločkami – celozrnné pečivo





CUKROVINKY A SLADKOSTI

Vhodné: gumové/tvrdé/máslové bonbóny – želé – bonbóny marshmallow – mentholové a ovocné pastilky – karamelky – turecký med bez oříšků – neslaný popcorn

Nevhodné nebo výjimečně v malém množství: kakao – čokoláda (poživatina i nápoj – čokoládové sladkosti – pudink – pečivo atd.) – všechny ořechy – dýňová/slunečnicová semínka – lékořice



POLOTOVARY A INSTANTNÍ POTRAVINY

Vhodné: domácí polévka – doma připravované a vařené pokrmy (z čerstvých či čerstvě zmražených surovin) – zrnková či překapávaná káva (max. 1 šálek denně)

Nevhodné: instatní výrobky (polévky – polotovary – sušená smetana do kávy – nápoje z automatu – pudink – instantní káva) – hotové pokrmy z masa, ryb a drůbeže – pizza – hot-dog z rychlého občer-stvení





KOŘENÍ A OCHUCOVADLA

Vhodné: bylinky, natě, koření: pepř – estragon – majoránka – sladká paprika – muškátový oříšek – rozmarýn – oregano – koriandr – pažitka

Nevhodné: masox – vegeta – směs grilovací koření – kořenící směsi – sójová omáčka – maggi – pikantní omáčky



NÁPOJE

Vhodné: stolní a minerální vody – čaj (slabý výluh)

Výjimečně: 1 dcl vína – malé pivo – 1 šálek kávy

Nevhodné: kolové nápoje – povzbuzující nebo energetické nápoje – kakao – horká čokoláda – pivo a další sycené nápoje

