VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
ODDĚLENÍ NUTRIČNÍCH TERAPEUTŮ

DIETA S OMEZENÍM NEROZPUSTNÉ VLÁKNINY

Nejdůležitější pravidla pro přípravu stravy s omezením nerozpustné vlákniny:



LUŠTĚNINY, ZELENINA, OVOCE

Vybírejte potraviny s nízkým obsahem vlákniny. Nejvíce vlákniny je obsaženo v luštěninách, zelenině, ovoci. Luštěniny do jídelníčku nezařazujte vůbec. Ze zeleniny a ovoce vybírejte pouze druhy, které neobsahují zrníčka, semínka, slupky, jsou tepelně zpracované a upravené strouháním, pasírováním nebo mixováním.

Zelenina: kořenová zelenina (mrkev, petržel, celer), uvařená a jemně nastrouhaná do polévek – mrkvové pyré – jemně nakrájený hlávkový nebo ledový salát – špenátový protlak – rajčatový protlak.

Ovoce: ze syrového ovoce podávejte pouze zralé banány – citrusové plody pouze ve formě šťávy ředěné vodou – kompoty z dobře vyzrálého ovoce, bez slupek (jablko, broskev, nektarinka, meruňka) – ovocné přesnídávky – ovocné rosoly.



PEKÁRENSKÉ VÝROBKY A PŘÍLOHY

Pro velký obsah nestravitelné vlákniny nezařazujte žádné celozrnné pečivo, celozrnný chléb. Nejvhodnější je bílé pečivo. Nekonzumujte kynuté knedlíky, smažené přílohy.

Veka – světlý toustový chléb – rohlíky – housky – piškoty – méně tučná vánočka (bez rozinek, mandlí, ořechů) – vařené brambory – bramborová kaše s polotučným mlékem – bramborové knedlíky – krupicové noky – rýže – rýžové nudle – těstoviny – těstovinová rýže – tarhoňa – kuskus – jemný vídeňský knedlík – karlovarský knedlík.



MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

Při nesnášenlivosti laktózy je vhodné vyřadit mléko jako samostatný nápoj ze svého jídelníčku. Upřednostňujte zakysané mléčné výrobky s živými kulturami bez müsli a bez ovoce se zrníčky. Vybírejte nízkotučné nebo polotučné mléčné výrobky (jogurty do 4 % tuku, nízkotučný nebo polotučný tvaroh, sýry do 30 % tuku v sušině). Ze sýrů vybírejte nezrající sýry bez pikantních příchutí.

Polotučné mléko – acidofilní mléko – kefír – jogurty bílé nebo ovocné bez zrníček – polotučný tvaroh přírodní, šlehaný se solí nebo cukrem, banánem, džemem bez zrníček, ovocnou přesnídávkou (jablečnou, meruňkovou, broskvovou) – pudink – smetana s 10–12 % tuku – čerstvé sýry do 30 % tuku v sušině (Gervais, Cottage, Lučina) – tavené sýry – tvrdé sýry do 30 % tuku v sušině.



MASO, RYBY, UZENINY A TUKY

Při přípravě jídel používejte vaření, dušení, pečení bez tuku pod poklicí, aby se netvořila kůrka. Maso nejdříve zbavte viditelných, nestravitelných zbytků, opečte nasucho, podlijte netučným vývarem nebo vodou a přikryté upravte doměkka. Šťávu či omáčku na maso zahustíte moukou opraženou nasucho nebo rozmíchanou ve vodě. Šťávy nerestujte ani nepoužívejte jíšku. Čerstvé máslo nebo olej přidejte až do hotového pokrmu. Vyvarujte se smažení a pečení na tuku.

Maso: hovězí libové – vepřové libové – telecí – králičí – krůtí bez kůže – kuřecí bez kůže.

Netučné sladkovodní a mořské ryby: filé – aljašská treska – platýs – kapr – hejk – štika – pstruh – pangasius.

Dušená šunka: hovězí, vepřová, krůtí, kuřecí s obsahem masa nad 90 %, s nižším obsahem tuku, bez pikantního koření – párky s vysokým obsahem masa nad 90 % – šunková pěna.

Tuky: kvalitní rostlinné oleje – čerstvé máslo – rostlinný roztíratelný tuk (Flora, Rama, Alfa vital apod.).



NÁPOJE

Dodržujte dostatečný pitný režim asi 2–2,5 l denně. Nevhodné jsou sycené nápoje, vícestupňové pivo, tvrdý alkohol, zrnková káva. Pacienti s ileostomií by měli popíjet minerální vody s vyšším obsahem sodíku nebo iontové nápoje dle ordinace lékaře. Dále oddělujte pití od konzumace tuhé stravy. Jídlo více dosolujte kuchyňskou solí (NaCl).

Voda – nesycená minerální voda – mošty – džusy – ředěné ovocné šťávy – čaj – bílá káva – slabé kakao – nízkostupňové nebo nealkoholické pivo – iontové nápoje dle ordinace lékaře.



KOŘENÍ A DOCHUCOVADLA

Nepoužívejte dráždivá a pálivá koření jako pepř, pálivou papriku, chilli, kari, směsi koření, hořčici, kečup, sójovou omáčku, worchester. Vylučte ze svého jídelníčku lahůdkářské výrobky (majonéza, tatarská omáčka).

Sůl – petrželová a celerová nať – pažitka – kopr – bazalka – saturejka – majoránka – libeček – sladká červená paprika – bobkový list – nové koření – houbový nebo kmínový vývar – citronová šťáva – vanilka.



OSTATNÍ

Houby, ořechy a různá semínka do jídelníčku nezařazujte.

