VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE

ODDĚLENÍ NUTRIČNÍCH TERAPEUTŮ

DIETA

ŠETŘÍCÍ TRÁVÍCÍ ÚSTROJÍ

Nejdůležitější pravidla pro přípravu stravy

Konzistenci a podobu stravy, která je pro vás při poruše polykání bezpečná, by měl určit odborník, nejlépe logoped. Důležité je znát vhodnou úpravu pro pevnou stravu (mletí či mixování), i pro tekutiny (zahušťování).



MASO, RYBY, UZENINY A TUKY

Vynechte smažená jídla. Libové maso opékejte nasucho, podlijte vodou nebo netučným vývarem a duste pod pokličkou doměkka. Máslo nebo olej přidávejte těsně před dokončením přípravy. Pro zlepšení chuti pokrmu můžete při dušení přidat kousek cibule, kterou po úpravě odstraňte. Pokrm zahušťujte zaprášením, zálivkou z hladké mouky a vody, Solamylem, dietní jíškou (nasucho opražená mouka), po ostavení přidejte olej.

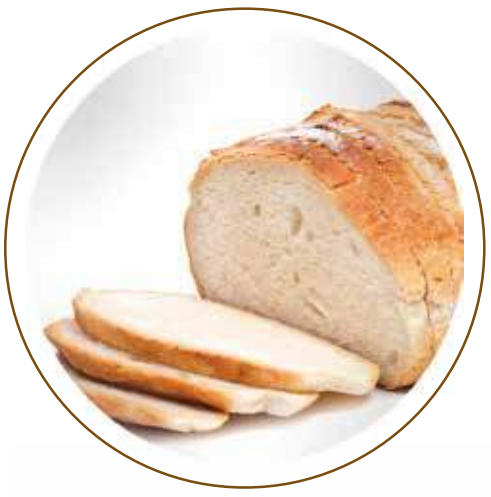
Maso: hovězí libové – vepřové libové – kuřecí – telecí – krůtí – králičí – rybí filé – šunka – drůbeží salám – drůbeží párky – šunkový salám



MLÉČNÉ VÝROBKY

Upřednostňujte nízkotučné nebo polotučné mléčné výrobky. Sýry vybírejte bez pikantní příchutě, jogurty ovocné bez můsli a bez ovoce se zrníčky.

Mléko polotučné – sýry s obsahem 30–40 % tuku v sušině – polotučný tvaroh – čerstvé sýry (Lučina, žervé, cottage) – bílý jogurt – ovocný jogurt s ovocem bez zrníček – smetana s 10% nebo 12% obsahem tuku



PEKÁRENSKÉ VÝROBKY A PŘÍLOHY

Nejvhodnější je bílé pečivo. Nekonzumujte celozrnné výrobky, kynuté knedlíky, kroupy, krupky, smažené přílohy.

Rohlíky – housky – veka – bílý toustový chléb – vařené brambory – bramborová kaše s polotučným mlékem – rýže – houskový knedlík – bramborový knedlík – těstoviny – rýžové těstoviny – quinoa – jáhly – kuskus – bulgur





ZELENINA, OVOCE A LUŠTĚNINY

Vybírejte zeleninu nenadýmavou, vyhýbejte se zelenině sterilované, smažené, pikantní, houbám. Není vhodné ovoce s větším množstvím zrníček a sušené ovoce. Luštěniny do jídelníčku nezařazujte.

Mrkev – celer – petržel – špenát (bez česneku) – hlávkový salát – čínské zelí – rajčatový protlak – malé množství hrášku/květáku/brokolice/cukety/lilku/rajčete – jablko – pomeranč – grep – mandarinka – broskev – nektarinka – meruňka – banán – meloun bez zrníček – kompot broskvový/meruňkový/třešňový/mandarinkový - ovocné pyré



MOUČNÍKY A SLADKÁ JÍDLA

Moučníky by neměly být příliš tučné, kynuté, smažené. Nevhodné jsou i moučníky s tučnými krémy, listové těsto.

Cukr – med – javorový/rýžový sirup – sušenky bez náplně – piškotové těsto – bílkové těsto – puding z polotučného mléka – piškotová roláda s džemem – jablková, tvarohová žemlovka – rýžová, krupicová kaše – bábovka s menším množstvím vajec



NÁPOJE

Dodržujte dostatečný pitný režim. Nevhodné jsou sycené nápoje, vícestupňové pivo, víno, tvrdý alkohol, zrnková káva.

Voda – voda s citrónem/pomerančem/mátou – čaj – stolní a minerální vody s nízkým obsahem sycení – bílá káva – slabé kakao – 100% džus ředěný vodou – ovocný sirup s vodou – šťáva u ovoce ředěná vodou – nízkostupňové pivo



KOŘENÍ

Nepoužívejte pikantní koření, např. pepř, chilli, pikantní papriku, kari, celý kmín, kořenící směsi, worchester, sójovou omáčku.

Sůl – kopr – bazalka – petrželová a celerová nať – oregano – červená paprika – drcený kmín – vývar z cibule – vývar z hub – bobkový list – majoránka



OSTATNÍ

Náhrady masa (sójové maso, tofu, seitan, šmakoun) lze používat, kromě tempehu. Vyhýbejte se soleným pochoutkám, fast foodu, bramborovým chipsům.





