



DIETA 2 – ŠETŘÍCÍ STRAVA

1 Indikace

Tato dieta se podává při onemocněních trávicího ústrojí s dlouhodobým průběhem.

Indikace: při onemocnění žaludku, vředu žaludku a dvanáctníku po odeznění akutního stádia, při dlouhodobém onemocnění jater, alergických reakcích. Dieta je přizpůsobena většině pacientů, ale vždy je třeba se řídit individuálními požadavky.

2 Charakteristika diety

Dieta je plnohodnotná, lehce stravitelná, se správným poměrem jednotlivých živin, vhodná pro dlouhodobé, někdy i celoživotní dodržování. **Šetřící strava by měla** snižovat činnost trávicího traktu a usnadňovat trávení.

Denní složení stravy : 9 500 KJ 2260 Kcal 80g B 70g T 320g S

(vždy je třeba přihlédnout k individuálním nutričním potřebám)

10 nejdůležitějších zásad šetřící diety:

- Jídelníček si rozvrhněte do 5 – 6 denních dávek
- Interval mezi jednotlivými jídly by neměl být delší než 3 hodiny
- Dodržujte časové rozdělení (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře, popř. II. večeře)
- Vynechejte potraviny a pokrmy s vyšším obsahem tuků – šlehačku, mléčné výrobky s vyšším obsahem tuků, trvanlivé a tučné uzeniny, tučné maso
- Do jídelníčku nezařazujte nadýmové potraviny – luštěniny, některé druhy zeleniny a ovoce, celozrnné výrobky
- Kvalitní tuk (máslo, olej) přidávejte až do hotového pokrmu
- Vynechejte pikantní koření
- K přípravě stravy nepoužívejte smažení a opékání na tuku
- Zařazujte jídla vařená, dušená a pečená bez tvrdé kůrky
- Teplota stravy a nápojů by neměla být příliš studená ani příliš horká

3 Vhodné potraviny a pokrmy

Maso: kuřecí a krůtí maso, libové hovězí maso, libové vepřové maso, telecí, králík, zajíc, srnčí kýta, 1-3x týdně sladkovodní nebo mořská ryba, např. filé, platýs, treska, hejk, štika, pstruh, lín, kapr.

Uzeniny: drůbeží nebo vepřová šunka, drůbeží nebo šunkový salám, drůbeží párky, šunková pěna z šunky, žervé a bílého jogurtu.

Tuky: rostlinný olej, např. olivový, řepkový, slunečnicový, sojový, rostlinný tuk (Flora, Rama), čerstvé máslo. Tuk se přidává až do hotového pokrmu nebo těsně před jeho dokončením.



DIETA 2 – ŠETŘÍCÍ STRAVA

Mléko a mléčné výrobky: mléko nízkotučné i polotučné jako nápoj dle individuální snášenlivosti, smetana sladká 10% nebo 12% obsahu tuku, acidofilní mléko, kefír, nízkotučný nebo polotučný tvaroh, bílé a ovocné jogurty (s povolenými druhy ovoce) s obsahem tuku 1-2%, sýry tvrdé (Eidam), tavené bez příchutě nebo s šunkovou příchutí, Lučina, Žervé, Cottage. Sýry by měly mít 30 - 45% tuku v sušině, bez pikantní příchutě. Ovčí a kozí mléko, tvaroh a sýr lze konzumovat přírodní, bez pikantní příchutě, s obsahem tuku 30 – 45% obsahu tuku v sušině. Tyto produkty jsou samy o sobě aromatické, proto si je nejprve vyzkoušejte sníst v malém množství. Další mléčné produkty: pomazánka tvarohová se sušenou mletou červenou paprikou, s pažitkou nebo nadrobno nakrájenými rajčaty, tvaroh šlehaný s banány, kompotovanými meruňkami nebo broskvemi, vanilkovým pudinkem, ovocnou přesnídávkou, bílý jogurt s marmeládou, medem, s povolenými druhy ovoce, pomazánka z tvarohu a strouhaného Eidamu, z taveného sýru se šunkou, Cottage s pažitkou a strouhanou mrkví.

Vejce: povolené množství 2 – 4 ks vejce za týden, bílek je kvalitním zdrojem bílkovin.

Zelenina: mrkev, petržel, celer, špenát, červená řepa. Povolené je i podávání malého množství hrášku, květáku, brokolice, pastináku, černého kořene, cukety, lilku, patisonu, pórku, chřestu nebo rajčete. Tuto zeleninu zařazujte v malém množství a vždy dostatečně tepelně upravenou. Malé množství syrového rajčete je možné nakrájet nadrobno a tím narušit tuhou slupku, popř. jej oloupat. Do jídelníčku je možné zařadit i rajský protlak, salát hlávkový, ledový salát, salát z čínského zelí, mrkvový, mrkvový s jablkem, z uvažené červené řepy. Saláty ochucujeme citrónovou zálivkou, bílým jogurtem nebo acidofilním mlékem. Dále je možné připravit dušený špenát bez česneku, dušenou mrkev, dušenou mrkev s malým množstvím hrášku nebo květáku, popřípadě brokolice.

Ovoce: jablko, pomeranč, grep, mandarinka, banán, broskev, nektarinka, meruňka, meloun bez zrníček, jablkový, meruňkový, broskvový nebo mandarinkový kompot, třešňový kompot, ovocný salát z uvedených druhů ovoce s citrónovou šťávou nebo s bílým jogurtem, ovocné pyré, marmeláda.

Koření: sůl, kopr, libeček, bazalka, petrželová a celerová nať, oregano, drcený kmín, sladká mletá červená paprika, rajčatový protlak, vývar z hub, vývar z cibule, v menším množství nové koření, bobkový list, majoránka, malé množství citrónové šťávy, strouhaný perník.

Náhrady masa: sójové maso, tofu, seitan, šmakoun

Náhrady masa připravujeme stejným způsobem jako maso.

Nápoje: voda, voda s citrónem, čaj, stolní a minerální vody s nízkým obsahem CO₂, bílá káva a slabé kakao s nízkotučným nebo polotučným mlékem, 100% ovocný džus ředěný vodou, ovocný sirup s vodou, šťáva z čerstvého ovoce ředěná vodou, mošty, voda s mátou, voda se šťávou z pomeranče, nízkostupňové pivo, instantní káva bez kofeinu.



DIETA 2 – ŠETŘÍCÍ STRAVA

Polévky: vývar hovězí nebo kuřecí s kořenovou zeleninou, rajčatová, celerová, vločková, špenátová, mrkvová, rybí. Vložky do polévky: vlasové nudle, kapání, nočky, krupice, strouhání, vaječný svítek, vaječná sedlina, vaječná mlhovina, jáhly, kostičky sušené housky. Polévky zahušťujeme nasucho opraženou moukou, bešamelem, jemnými vločkami nebo zeleninou. Tuk vkládáme až ke konci přípravy.

Předkrmy a pochutiny: šunkové závitky plněné lučinou s pažitkou, závitky ze sýru eidam plněné lučinou a jemně nakrájenou šunkou, toust s debrecínskou pečení a eidamem, špíz (na krátké špejle napichovat toustový chléb, šunku, ledový salát, tvrdý sýr), falešný humrový salát (vařené filé s bobkovým listem, najemno strouhaný celer, bílý jogurt, citrónová šťáva)

Omáčky: rajčatová, dietní svíčková, koprová, citrónová. Omáčky zahušťujeme dietním bešamelem nebo dietní jíškou.

Příkrmy, obiloviny: vařené brambory, bramborová kaše s nízkotučným nebo polotučným mlékem, rýže, těstoviny, houskový knedlík, vídeňský knedlík, karlovarský knedlík, houskový knedlík s práškem do pečiva, vařený v hrnku, bramborový knedlík, bramborová polenta, bramborové šišky, žemlová sedlina, krupicové noky, bílé pečivo, veka, toustový bílý chléb, světlý chléb typu Šumava, ovesné vločky jemné, bulgur, quinoa, jáhly, kuskus, rýžové nudle, těstovinová rýže, rýže se šunkou, rýže s malým množstvím hrášku, rýže s jáhly, rýže smíchaná se zelenou petrželkou.

Pokrm s masem: hovězí nebo vepřový plátek v zelenině (povolené druhy), v mrkvi, popř. s menším množstvím hrášku, květáku nebo brokolice, rizoto s libovým masem, mrkví, hráškem a sýrem, masové kuličky z mletého libového masa v rajčatové omáčce, špagety s boloňskou omáčkou, kuřecí stehno pečené na bylinkách, kuřecí kapsa s nádivkou, vepřové nebo hovězí protýkané šunkou, vepřová pečeně bratislavská (smetana sladká 10%, mrkev, malé množství hrášku a květáku, vepřové závitky z libového masa plněné šunkovým salámem a mrkví, vepřová nebo hovězí roláda plněná libovým mletým masem, dušený karbenátek z libového masa).

Pokrm slané bez masa: rizoto s mrkví, hráškem a sypané sýrem, zapečené těstoviny se šunkovým salámem a sýrem, zapečené brambory se zeleninou a šunkou, zeleninový nákyp z povolených druhů zeleniny, vaječná sedlina se šunkou a hráškem.

Moučníky a sladká jídla: med, javorový, rýžový sirup, jemné sušenky bez náplně, piškotové a bílkové těsto, pudink připravený z nízkotučného nebo polotučného mléka, ovocný rosol, piškotová roláda s džemem, tvarohem nebo s povolenými druhy ovoce, bábovka s menším množstvím vajec (1-2), tvarohové knedlíky s povolenými druhy ovoce a sypané tvarohem, žemlovka jablečková nebo tvarohová, nudle s tvarohem, krupicová nebo rýžová kaše s medem a nastrohanými jablky nebo banánem, jablečkový dort s piškoty (jablečný kompot zahustit pudinkovým práškem, do dortové formy střídavě vrstvit piškoty a jablečnou směs), ovocný pohár (vrstva piškotů, rozmixovaného banánu nebo jiného povoleného ovoce s bílým jogurtem a vanilkovým cukrem, plátky banánu, pokapané citrónem), cheesecake (dno formy vyložit rozdrčenými máslovými sušenkami, které spojíme s rozpuštěným máslem, na ně vrstva z tvarohu, který spojíme se želatinou, citrónem a cukrem, po ztuhnutí přelijeme povoleným druhem ovoce, které rozvaříme a mírně zahustíme škrobem).



DIETA 2 – ŠETŘÍCÍ STRAVA

4 Nevhodné potraviny

Maso a ryby: tučné vepřové, šlachovité hovězí, uzené maso, husa, kachna, vnitřnosti (játra, mozeček, ledvinky), tučné, uzené a kyselé ryby, sardinky, rybí očka, kaviár.

Uzeniny: měkké salámy, trvanlivé salámy (např. turistický, herkules, čabajka), klobása, špekáčky, škvarky, paštika, jelita, jitrnice, prejt.

Tuky: sádlo, slanina

Mléko a mléčné výrobky: plnotučné mléko, smetanový jogurt, jogurt s mýsli, cereáliemi, s kousky nevhodného ovoce, šlehačka, tučný tvaroh, sýry zrající, smetanové, plísňové, s pepřem, česnekem, cibulí, ostrou paprikou.

Vejce: majonéza, vejce smažená

Zelenina a houby: kapusta, zelí hlávkové a kysané, česnek, ředkvičky, okurka salátová a sterilovaná, paprika, cibule, sterilovaná zelenina, pikantní zelenina, smažená zelenina, čalamády, houby v jakékoliv úpravě, povolený je pouze vývar z hub.

Ovoce: angrešt, maliny, ostružiny, brusinky, rybíz, hroznové víno, hruška, jahoda, mák, ovoce sušené, datle, fíky.

Luštěniny: do jídelníčku se nezařazují.

Ořechy, semínka: do jídelníčku se nezařazují.

Koření, dochucovadla: pepř, chilli, celý kmín, pálivá paprika, kari, směs koření, Worchester, sójová omáčka.

Náhrady masa: tempeh

Nápoje: syčené nápoje, vícestupňové pivo, víno, tvrdý alkohol, káva instantní s kofeinem, káva zrnková.

Polévky: luštěninové, květáková, houbová, dršťková, gulášová, polévky se smaženou vložkou, instantní polévky.

Příkrmy a obiloviny: kroupy, krupky, knedlík kynutý, hranolky, krokety, americké brambory, bramborový salát, celozrnné těstoviny, celozrnný chléb a celozrnné pečivo.



DIETA 2 – ŠETŘÍCÍ STRAVA

Moučníky a sladká jídla: lístkové těsto, kynuté, tučné třeňé, krémové dorty, čokoláda, čokoládové bonbóny, lívance, koblihy, vdolky.

Pochutiny: bramborové chipsy, solené pochoutky, fast food

5 Technologická úprava

Vhodná technologická úprava: vaření, úprava v páře, dušení, zapékání ve vodní lázni, pečení bez kůrky (přikryté), úprava v alobalu, na teflonovém nádobí.

Nevhodná úprava: smažení, opékání a pečení ve velkém množství tuku, uzení, nakládání masa a ryb. Při přípravě pokrmu se do základu nepoužívá volný tuk, cibule a slanina. Preferují se přírodní druhy pokrmů. Maso opékáme nasucho, podléváme netučným vývarem nebo vodou. Při dušení můžeme přidat cibuli (větší kus), která se po úpravě vyndá. Pro zvýraznění barvy masové šťávy je možné vyvařit menší cibuli i se slupkou. Samotný pokrm se zahušťuje dietně. **Vhodné zahuštění:** dietní zálivka z opražené mouky nasucho a vody, zaprášení (mouka, solamyl). Dietní jíška: do opražené mouky nasucho se po odstavení přidá olej, rozvařená surovina (brambory, zelenina, chléb, pečivo, obilnina).

Nevhodné zahuštění: jíška, smetanová zálivka, tuková kulička. Povolené množství **volného tuku** se přidává do hotových pokrmů, přednostně použitého při úpravě zeleniny, polévek nebo na omaštění příkrmů.

6 Příklad jídelního lístku

1.den:

Snídaně: Houska. Máslo. Debrecínská pečeně. Hlávkový salát (2 listy). Čaj s citrónem.

Přesnídávka: Nektarinka.

Oběd: Polévka zeleninová. Vepřová libová pečeně s mletým kmínem, upravená bez tvrdé kůrky. Dušený špenát bez česneku. Knedlík bramborový. Minerální voda neperlivá.

Svačina: Ovocný salát (jablko, pomeranč, banán) přelitý bílým jogurtem a medem. Mátový čaj.

Večeře: Rizoto sypané sýrem. Mrkvový salát s mandarinkovým kompotem. 100% jablečný džus ředěný vodou.

2. den:

Snídaně: Toustový chléb. Rostlinný tuk. Lučina sypaná pažitkou. Bílá káva.

Přesnídávka: Pomeranč.

Oběd: Polévka rajčatová s rýží.

Kuřecí prsa pečená se šunkou a eidamem v alobalu. Bramborová kaše.

Broskvový kompot. Ovocný sirup s vodou.



DIETA 2 – ŠETŘÍCÍ STRAVA

Svačina: Tvaroh šlehaný s banánem. Stolní voda neperlivá.

Večeře: Pomazánka z rybiho filé (filé uvařit s bobkovým listem, nejemno nastrouhaná mrkev, citrónová šťáva, sůl, bílý jogurt). Chléb typu Šumava. Čaj zelený.

3.den:

Snídaně: Veka. Máslo. Cottage sýr obložený plátkem hlávkové salátu a uvařené červené řepy. Čaj s citrónem a medem.

Přesnídávka: Jablko.

Oběd: Polévka vločková s kořenovou zeleninou, malým množstvím brokolice a zelenou petrželkou.

Hovězí v mrkvi. Brambory vařené. Voda s plátkem pomeranče.

Svačina: Piškotová roláda s džemem. Kakao.

Večeře: Těstovinový salát s krůtím masem (vařené těstoviny, kousky krůtího masa pečené v alobalu, ledový salát, nastrouhaná mrkev, kostky tvrdého sýru, bílý jogurt, sůl). Čaj ovocný.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.