



DIETA PŘI ONEMOCNĚNÍ JATER

1 Indikace

Játra jsou nejvýznamnějším metabolickým orgánem v lidském těle. Podílejí se na metabolismu bílkovin, tuků, sacharidů, některých vitamínů. Mají detoxikační, imunologické a hematologické funkce v organismu. Dietu podáváme u akutních jaterních onemocnění (infekční hepatitidy, selhání jater vlivem toxinů, alkoholu, otravy jedy) nebo u chronických onemocnění (hepatitida typu B, C, E, jaterní cirhóza, jaterní encefalopatie).

2 Charakteristika diety

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

(vždy je nutné přihlédnout k individuálním nutričním potřebám pacienta a při hrozící jaterní encefalopatii je nutné snížit příjem bílkovin dle funkčnosti jater).

10 nejdůležitějších zásad šetřící diety:

- Pestrá šetřící dieta s mírným omezením tuků
- Přizpůsobte příjem energie tak, aby byla udržena optimální hmotnost. Při nedostatečném příjmu je nutné doplnit stravu enterální výživou, tzv. „sippingem“ nebo modulárními dietetiky - bílkovinnými koncentráty
- Doporučuje se jíst pravidelně nejméně 3x denně. Lépe rozdělit stravu na 5x až 6x denně
- Celkové množství tuků ve stravě je lépe omezit. Na přípravu pokrmů používejte v menším množství cca 10 g máslo, margaríny nebo kvalitní rostlinné oleje. Při vaření dáváme tuky až do hotového pokrmu, aby nedocházelo k jeho přepalování. Nepodáváme smažené pokrmy
- Dbáme na dostatečné množství bílkovin ve stravě 1 g – 1,5 g/kg hmotnosti pacienta. Vyšší množství bílkovin je nutné k rychlejší obnově jaterních buněk. Množství bílkovin snižujeme pouze u pacientů s hrozící jaterní encefalopatií
- Častěji než maso zařazujeme méně tučné mléčné výrobky 100 – 150 g na porci (tvaroh netučný, sýry do 30% tuku v sušině, jogurty do 3 % tuku)
- Nejméně 2 x týdně do jídelníčku zařadíme rybí pokrmy připravené na páře, dušené nebo zapékané
- Vybíráme si jenom libová masa
- Tekutiny pijeme cca 1,5 - 2 l/den. Při otocích a ascitu je lékařem doporučeno omezené množství tekutin.
- Méně solíme, omezíme konzumaci uzenin, minerálek, slaných sušenek
- Snažíme se o omezení konzervačních látek v potravinách – nepoužíváme polotovary, masové konzervy, polévková koření apod.
- Snažíme se předejít zácpě - dostatečný příjem tekutin, pravidelné zařazování ovoce, kompotů a doporučených druhů zeleniny
- U jaterní cirhózy s jícnovými varixy – podáváme pouze měkkou nebo mletou nebo kašovitou stravu, aby nedošlo k jejich poškození
- **Důležitá je abstinence všech alkoholických nápojů. Alkohol poškozují jaterní buňky !**



DIETA PŘI ONEMOCNĚNÍ JATER

3 Vhodné potraviny a pokrmy

Maso: libové druhy – drůbež bez kůže (kuře, krůta), králík. Ryby sladkovodní i mořské (kapr, filé, pstruh, štika, losos atd.) zařazujeme do jídelníčku alespoň 2x týdně. Libové vepřové (kýta, kotlety, plec), libové hovězí (zadní, roštěnky, přední - kliška).

Uzeniny: zařazujeme jen ojediněle pro velký obsah tuků a solí – šunka drůbeží i vepřová, drůbeží párky, debrecínka, šunkový salám.

Večce: 1- 2 ks za týden, bílky neomezeně. Občas 1 ks vařené naměkko nebo do pokrmů (zavářka do polévky, masové nákypy, zapečené těstoviny).

Mléčné výrobky: vybíráme méně tučné dle snášenlivosti pacienta. Sýry krájené a přírodní (30%tuku v sušině nebo do 15% tuku /100g výrobku), netučný tvaroh, jogurty do 3% tuku (bílé, ovocné).

Tuky: používáme omezeně do 10g na oběd nebo večeři. Vybíráme raději čerstvé máslo nebo kvalitní oleje, margaríny.

Ovoce: vybíráme vyzrálé druhy – jablka (můžeme oloupat a nastrouhat), banány, pomeranče, mandarinky, blumy, meruňky, broskve, grep, kiwi, jahody. Kompoty - všechny druhy. Džusy, mošty – méně kyselé. Sušené a kandované ovoce (švestky, meruňky, třešně)

Zelenina: měla by být každodenní součástí stravy. Vybíráme nenadýmavé druhy. Saláty připravujeme z jemně nastrouhané mrkve s jablky, hlávkový salát s citronem nebo s jogurtovým dipem a bylinkami. Na tepelnou úpravu použijeme mrkev, celer, petržel do polévek i pod maso. Špenát připravujeme bez česneku. Můžeme použít i mražené zeleninové směsi s mrkví, luskovými fazolkami, hráškem s menším množstvím květáku a kedlubnami, cuketu, rajčata bez slupek, brokolici.

Polévky: netučné masové vývary se zeleninou s vločkami, nudlemi, rýží, kapáním, bramborami, žemlovými knedlíčky, vaječnou mlhovou a masem.

Přílohy: brambory, rýže, těstoviny, kuskus, pohanka, jáhly, knedlíky houskové, bramborové, bramborové noky, polenta. Bílé pečivo je vhodnější, protože není tak nadýmavé (housky, rohlíky, toastový chléb) nebo můžeme zařadit starší konzumní chléb.

Koření: nedráždivé druhy, pokrmy by neměly pálit. Kmín, zelené natě (bazalka, saturejka, pažitka, petrželka, kopr, šalvěj, máta, majoránka, tymián, bobkový list, citrónová tráva), malé množství sladké papriky, pepře a



DIETA PŘI ONEMOCNĚNÍ JATER

nového koření dle snášenlivosti pacienta. Cibuli nebo sušené houby můžeme použít pouze na odvar a přidat na dochucení polévek, masových šťáv. Vhodné jsou směsi ze sušené zeleniny na dochucení polévek. Kořenit můžeme i rajskou šťávou, citronovou šťávou a kůrou z chemicky neošetřených citrusů.

Nápoje: voda pitná, občas přírodní minerálky, čaje – černý, zelený, ovocné a bylinkové, káva z melty s mlékem nebo slabá rozpustná káva s mlékem, mléko a kysané mléčné nápoje dle snášenlivosti, kakao. Ovocné džusy a mošty méně kyselé. Zeleninové šťávy (z mrkve, červené řepy, cukety). Dbáme na dostatečný příjem tekutin.

Moučníky: Piškotová bublanina, piškotová roláda s marmeládou nebo s tvarohem a ovocem, jablečný závin z jogurtového nebo bramborového těsta, pudinky, ovocné rosoly a pěny a mražené ovocné zmrzliny, tvarohová bábovka, perník se sušeným ovocem. Kynuté pečivo, vánočky nebo buchty (povidlové, jablečné, tvarohové) konzumujeme až další den po upečení. Vhodné jsou tvarohové krémy s vanilkou, kakaem, ovocem.

Sladká jídla: Ovocné knedlíky z tvarohového těsta s tvarohem nebo perníkem. Jablková žemlovka s tvarohem, nákypy s ovocem a tvarohem (rýžový, těstovinový, jáhlový). Těstoviny s tvarohem nebo perníkem a cukrem. Obilninové kaše (vločková, rýžová, pohanková) osladíme cukrem nebo lépe medem. Müsli připravíme z namočených vloček v mléce nebo jogurtu, strouhaného jablka a medu, můžeme přidat i sušené ovoce. Palačinky připravujeme bez tuku s džemem, ovocem, tvarohem.

4 Nevhodné potraviny

Tučná masa a uzeniny: vnitřnosti, slanina, paštiky, jelita, jitrnice, uzené ryby, olejovky, sádlo, škvarky, masové konzervy a polotovary, trvanlivé salámy.

Tučné mléčné výrobky: smetanové sýry a jogurty, šlehačka, smetana, zrající a plísňové sýry.

Smažené pokrmy: masové řízky, koblihy, brambory, smažený květák, smažená cibulka.

Nadýmavé zeleniny: zelí, kapusta, syrové kedlubny a ředkve, papriky, okurky, květák.

Konzervovaná sterilovaná zelenina. Houby.

Čerstvé kynuté pečivo a čerstvý měkký chléb.

Luštěniny všeho druhu: čočka, fazole, hrách, cizrna, sója.

Tvrdé ovoce: ananas, hruška, špatně rozkousané jablko.

Větší příjem vejce v jídelníčku, majonézové saláty, pomazánky s majonézou.

Alkoholické nápoje, turecká káva.

Slanější potraviny a pokrmy: solené ořechy, keksy, chipsy, polévkové koření, koření s glutamátem.

Ostré koření: česnek, syrová cibule, kari, chilli, pepř, feferonky.



DIETA PŘI ONEMOCNĚNÍ JATER

5 Technologická úprava

Pokrmu připravujeme vařením, dušením, pečením pod pokličkou. Vhodná je také úprava v horkovzdušné troubě, v parním hrnci a mikrovlnné troubě.

Porci masa opékáme na sucho, osolíme, podlijeme a přidáme povolené druhy koření nebo zeleniny a dusíme. Ryby můžeme zapékat v pečící fólii s bylinkami. Zeleninu také zapékáme s libovým druhem masa, sýrem a oloupanými rajčaty. Vše se připravuje do měkka a tuk se přidává až do hotového pokrmu.

Nevhodné jsou technologické úpravy, kdy dochází k přepalování tuků, jako např. smažení a grilování na ohni. Nepodáváme nedostatečně propečená masa, ostré a pikantní pokrmy.

6 Příklad jídelního lístku

1.den:

Snídaně: Bílá káva. Rohlík. Ovocný jogurt.

Přesnídávka: Banán.

Oběd: Polévka zeleninová s kapáním.

Pečené kuře se žemlovou nádivkou. Brambory. Hlávkový salát s citronem.

Čaj s citronem.

Svačina: Pudink s meruňkovým kompotem a piškoty.

Večeře: Šunková pomazánka (tvaroh, šunka, pažitka). Chléb z předešlého dne. Rajče.

II. večeře: Termix. Rohlík.

2.den:

Snídaně: Mátový čaj. Vánočka. Medové máslo.

Přesnídávka: Pomeranč.

Oběd: Polévka bramborová dietní.

Vepřový přírodní plátek. Bramborová kaše. Broskvový kompot.

Voda s citronem.

Svačina: Tvarohový dezert s kakaem.

Večeře: Pečený pstruh na kmíně. Brambory s petrželkou. Čaj.

II. večeře: Toast s eidamem.

3.den:

Snídaně: Čaj s medem a citrónem. Houska. Lučina. Ledový salát list.

Přesnídávka: Jablkový závin.

Oběd: Polévka drůbeží s masem a zeleninou.

Hovězí vařené. Rajská omáčka. Vídeňský knedlík.

Voda se sirupem.

Svačina: Mrkvový salát s jablky.

Večeře: Ovocné knedlíky z tvarohového těsta s tvarohem a jogurtovým přelivem. Čaj.

II. večeře: Šunka. Rohlík.

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