VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Zuzana Ráčková | Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 28. 8. 2019
Edukační materiál

DIETA 5 – ŠETŘÍCÍ STRAVA S OMEZENÍM ZBYTKŮ

1 Indikace

Dietní doporučení je určené pro pacienty s nespecifickými akutními střevními záněty (ulcerózní kolitida, Crohnova choroba), akutním zánětlivým onemocněním střev (divertikulitida, průjmovité stavy, alimentární nákazy aj.), po resekci střev (např. stomie), před vyšetřením střev, u střevních dyspepsií a dráždivého tračníku.

2 Charakteristika diety

Dieta s omezením zbytků – je součástí léčby většiny střevních onemocnění.

Energeticky i biologicky je plnohodnotná, lehce stravitelná.

Vylučujeme nebo omezujeme látky, které jsou nadýmavé, obsahují tvrdé kůrky, slupky nebo zrníčka. Dieta je vhodná i pro dlouhodobé dodržování.

Denní složení stravy: 9500 kJ 2260 Kcal 90 g B 70 g T 320 g S
(vždy je třeba přihlédnout k individuálním nutričním potřebám)

10 nejdůležitějších zásady diety:

- Vybírejte potraviny, které nemají tvrdou kůrku, neobsahují zrníčka, semínka a slupky
- Při přípravě pokrmů nepoužívejte smažení a opékání na tuku, při pečení zamezte tvorbě tvrdé krusty.
- Vyhýbejte se luštěninám, celozrnným výrobkům, ořechům, semínkům
- Povolené druhy zeleniny konzumujte vždy do měkka uvařené (dušené) a rozmixované dohladka.
- Povolené druhy ovoce konzumujte bez slupek, nejlépe v podobě kompotu nebo pyré
- Rozložte si denní jídelníček na 5 až 6 porcí
- Dbejte na to, aby v jídelníčku byl dostatek bílkovin (tvaroh, maso, tvrdé sýry)
- Vyzkoušejte si, zda snášíte mléko jako samostatný nápoj. Pokud ne, z jídelníčku ho vyřaďte
- V jídelníčku je nižší množství zeleniny a ovoce, proto vitamíny a minerální látky doplňte medikamentózně
- Vyhýbejte se pikantnímu koření
- Dodržujte dostatečný pitný režim. Nápoje konzumujte mezi jídly (ne sycené)

3 Vhodné potraviny a pokrmy

Maso: upřednostňujeme všechny druhy libových mas: telecí, hovězí, vepřové, králík, kuře, krůta, netučné sladkovodní a mořské ryby (filé, aljašská treska, pangasius, platýs, kapr, hejk, štika, pstruh, lín).

DIETA 5 – ŠETŘÍCÍ STRAVA S OMEZENÍM ZBYTKŮ

Uzeniny: vhodnější jsou uzenářské výrobky, které mají vyšší procento masa, nižší obsah tuku a nejsou příliš kořeněné, např. hovězí, vepřová, lázeňská, krůtí a kuřecí šunka, drůbeží párky, drůbeží nebo šunkový salám, šunková pěna.

Tuky: přednostně používáme kvalitní rostlinné oleje např. olivový, slunečnicový, lněný, řepkový, sójový, dále čerstvé máslo a rostlinné tuky, např. Flóra, Rama.

Mléko, mléčné výrobky: do jídelníčku zařazujeme mléčné výrobky pravidelně, každodenně. Pokud nesnášíte mléko, jako samostatný nápoj, z jídelníčku ho vyřaďte. Vhodné jsou jogurty bílé nebo ovocné bez zrníček. Dávejte přednost jogurtům s živými kulturami (obnovují střevní flóru). Dále používáme tvaroh netučný nebo polotučný - přírodní, šlehaný se solí nebo cukrem, banánem, džemem, přesnídávkou (jablečnou, meruňkovou, broskvovou). Tvaroh tvrdý, různé druhy tvarohových sýrů (gervais, Cottage, lučina), čerstvé a tavené sýry nebo tvrdé sýry (eidam), kefír, acidofilní mléko, puding. Dáváme přednost všem mléčným výrobkům s nižším obsahem tuku (30-40% tuku v sušině). Můžeme zařadit podle individuálních zvyklostí i mléko ovčí nebo kozí a jejich produkty, a to pouze v přírodní formě).

Vejce: jako samostatný pokrm nepodáváme, k přípravě jídel používáme celá vejce v menším množství – 1 ks vejce/den. Bílky používáme neomezeně, jsou kvalitním zdrojem bílkovin. Při tepelné přípravě je nejvhodnější úprava ve vodní lázni, vařené nebo připravované na teflonové pánvi.

Zelenina: ze syrové zeleniny používáme jen najemno nakrájený hlávkový nebo ledový salát. Saláty ochucujeme citrónovou zálivkou, bílým jogurtem nebo acidofilním mlékem. Doporučujeme používat zeleninu kořenovou (mrkev, petržel, celer), kterou používáme nastrouhanou do polévky. Dále je možné použít dušenou mrkev, kterou po tepelné úpravě rozmixujeme nebo špenát z protlaku (bez česneku), rajčatový protlak. Na přípravu vývaru můžeme použít kromě kořenové zeleniny i menší množství mladé kedlubny, brokolice, květáku.

Ovoce: pro obsah hrubé vlákniny je výběr velmi omezený. Ze syrového ovoce podáváme pouze zralé banány. Z citrusových plodů (pomeranč, citron, limetka, mandarinka, grep, pomelo atd.) používáme pouze šťávu, kterou je vhodné využívat pro vysoký podíl vitamínů a minerálních látek. Ovocnou šťávu je vhodné ředit vodou. Dobře vyzrálé ovoce - jablka, broskve, nektarinky, meruňky podáváme bez slupek, uvařené do měkka ve formě kompotů. Z těchto druhů ovoce je možné připravit pasírováním nebo mixováním ovocnou šťávu, ovocnou kaši (ovocné přesnídávky) nebo s použitím pudinku uvaříme rosol (ovocný kysel).

Koření: používáme zelené natě – petrželová a celerová nať, pažitka, kopr, bazalka, saturejka, dobromysl, majoránka, libeček, dále sladká mletá červená paprika, bobkový list, nové koření., houbový nebo kmínový vývar. Sladké pokrmy můžeme kořenit citrónovou, limetkovou šťávou, strouhaným perníkem, vanilkou.

DIETA 5 – ŠETŘÍCÍ STRAVA S OMEZENÍM ZBYTKŮ

Nápoje: nejvhodnější je voda, nesycené minerální vody. Mošty, džusy, ovocné šťávy je vhodné ředit vodou v poměru 1:1. Podle tolerance zařazujte mléko, acidofilní mléko, kefír, z teplých nápojů - čaje (černé, ovocné, zelené, bylinkové), obilná káva, instantní káva bez kofeinu, slabé kakao. Pro zlepšení chuti k jídlu lze příležitostně podat nízkostupňové nebo nealkoholické pivo.

Pečivo a pekárenské výrobky: veka, toustový světlý chléb, rohlíky, housky, piškoty, starší a méně tučná vánočka (bez rozinek a mandlí), loupáčky bez máku.

Polévky: podáváme vývary z hovězího, drůbežího masa, ze zeleniny, rybí, polévky z jemných ovesných vloček, polévka žemlová, špenátová, rajská. Do polévky můžeme přidat rýži, těstoviny, kapání, krupici, vlasové nudle, nočky, strouhání, vaječný svítek, vaječnou mlhovinu, jemně nastrouhanou nebo rozmixovanou kořenovou zeleninu nebo brambory, mleté maso. Polévku lze ozdobit zelenou petrželovou nebo celerovou natí. Polévky zahušťujeme nasucho opraženou moukou, dietním bešamelem. Tuk na zjemnění vkládáme až ke konci přípravy.

Omáčky: rajčatová, koprová, dietní svíčková s prolisovanou kořenovou zeleninou, citrónová, přírodní dušená masová šťáva.

Příkrmy: vařené lisované brambory, šťouchané brambory, bramborová kaše, bramborové knedlíky, bramborové noky, krupicové noky, rýže, rýžové nudle, těstoviny, těstovinová rýže, tarhoňa, kuskus, vídeňský jemný knedlík, karlovarský knedlík, houskový knedlík s práškem do pečiva.

Moučníky a sladká jídla: ovocné pěny z povolených druhů ovoce, ovocné přesnídávky, ovocné krémy, koktejly, rosoly (kysely). Vhodné jsou i mléčné pudinky, tvarohové krémy - termix, tvarohové dezerty s povoleným druhem ovoce, bílé jogurty, ovocné jogurty s povoleným druhem ovoce. Můžeme zařazovat moučníky z piškotového těsta - piškoty, piškotová bublanina s meruňkami broskvemi, piškotová roláda nebo dorty s meruňkovou marmeládou, zakysanou smetanou nebo tvarohovo-pudinkovým krémem. Vhodná jsou tvarohová těsta – bábovky, ovocné knedlíky, odpalovaná těsta – banánky s meruňkovou marmeládou, ovocné knedlíky, litá vaječná těsta – palačinky, omelety, sněhové pečivo. Do náplní moučníků používáme med, meruňkovou marmeládu, tvaroh, pudink, zakysanou smetanu nebo mixované ovoce (banán, meruňkový, jablkový, broskvový kompot). Zařazujeme rýžovou nebo krupicovou kaši, rýžové ovocné nákypy, žemlovku s jablky a tvarohem, zapečené těstoviny s tvarohem, bramborové šišky se strouhankou a cukrem, bílkový chlebíček atd.

4 Nevhodné potraviny

Maso: tučné druhy mas – vepřový bůček, prorostlé vepřové, lojovaté hovězí maso, uzené, skopové, zvěřina, husa, kachna, tučné ryby, vnitřnosti (játra, ledvinky, mozeček, dršťky).

DIETA 5 – ŠETŘÍCÍ STRAVA S OMEZENÍM ZBYTKŮ

Uzeniny: tlačenka, jitrnice, jelita, prejt, slanina, paštiky, měkké a trvanlivé salámy, klobásy, špekáčky, olejovky.

Tuky: sádlo, škvarky, slanina, špek. Tzv. „skrytý tuk" se nachází v tučném mase, uzeninách, tučných sýrech.

Mléko a mléčné výrobky: sýry tučné, zrající, pikantní, aromatické nebo s plísněmi (ementál, niva, olomoucké tvarůžky, hermelín). Nezařazujeme sýry s různými příchutěmi (kapie, zelenina, česnek, cibule, paprika a jiným pikantním kořením), tučný tvaroh, tvarohové pomazánky ochucené kapií, cibulí, zeleninou, česnekem, jogurty s kusovým ovocem, čokoládou, oříšky, vločkami, cereáliemi, smetanou, šlehačkou.

Vejce: smažená vejce, majonéza, tatarská omáčka.

Zelenina: pro obsah nerozpustné vlákniny jí do jídelníčku nezařazujeme (výjimku tvoří uvařená a nastrouhaná, popř. propasírovaná kořenová zelenina, špenátový nebo rajský protlak a najemno nakrájený hlávkový nebo ledový salát).

Luštěniny: do jídelníčku nezařazujeme.

Houby: do jídelníčku nezařazujeme.

Ořechy, semínka: do jídelníčku nezařazujeme.

Ovoce: v syrovém stavu ovoce nezařazujeme (kromě banánu). Ovoce nevyzrálé, s tvrdou slupkou nebo zrníčky – např. jahody, maliny, rybíz, angrešt, ostružiny, borůvky, hroznové víno, brusinky, kiwi, ananas, sušené ovoce, datle, fíky.

Koření, dochucovadla: nedoporučujeme používat dráždivá a pálivá koření - pepř, pálivá mletá paprika, chilli, kari, směsi koření, hořčice, kečup, sójová omáčka, worchester. Vylučujeme lahůdkářské výrobky kupované i doma připravované - majonéza, saláty s majonézou, tatarská omáčka, bramborové lupínky atd.

Nápoje: mléko dle snášenlivosti, černá zrnková káva, silné kakao, čokoláda, sycené kofeinové nápoje (Coca-cola, kofola, pepsi-cola), tonik, nápoje sycené kysličníkem uhličitým a alkohol.

DIETA 5 – ŠETŘÍCÍ STRAVA S OMEZENÍM ZBYTKŮ

Polévky: gulášová, dršťková, houbová, květáková, pórková, boršč, zelná, instantní polévky, luštěninové polévky – čočková, hrachová, fazolová.

Omáčky: smetanové, houbové, okurkové, hořčicové, játrové, křenové, instantní hotové omáčky.

Příkrmy a obiloviny: kynuté knedlíky, brambory v celku, bramborový salát, bramborové hranolky, smažené krokety, americké brambory, celozrnné těstoviny, kroupy, krupky, jáhle, těžké sladké kynuté pečivo – vánočka s rozinkami, mandlemi, koláče, buchty, čerstvý chléb, veškeré celozrnné pečivo, celozrnný chléb, máslové, ořechové sušenky, smažené pečivo.

Moučníky a sladká jídla: těžké sladké kynuté pečivo – vánočka s rozinkami, mandlemi, koláče, buchty, máslové, ořechové sušenky, smažené pečivo, tučné třené, lístkové těsto, krémové dorty, čokoláda, čokoládové bonbóny, smažené druhy - lívance, vdolky, koblihy.

5 Technologická úprava

Při přípravě jídel používáme vaření dušení, pečení bez tuku pod poklicí, aby se netvořila kůrka. Maso nejdříve zbavíme tuku, opečeme nasucho, podlijeme netučným vývarem nebo vodou a přikryté dusíme nebo pečeme do měkka. Do šťávy je možné při dušení přidat cibuli vcelku, kterou nakonec vyndáme. U vaření můžeme zvolit úpravu v tlakovém hrnci, která zkrátí dobu vaření a neničí tolik cenných látek. Šetrněji uvaříme maso ve speciálním nádobí, kde tepelně působí pouze pára. Dále je vhodný způsob pečení v horkovzdušné troubě, kde působí horký vzduch, a lze i využít mikrovlnou troubu. Můžeme také grilovat, obzvlášť na elektrickém grilu s teflonovým povrchem bez přídavku tuku. Jinou možností je pečení masa v alobalu, kdy maso dobře zabalíme, aby nevytékala šťáva, a šťávu či omáčku zahustíme opraženou moukou na sucho, nebo moukou rozmíchanou ve vodě, vývaru, mléce. Dietní jíšku připravujeme tak, že se opraří mouka na sucho a do ní se přidá olej. Poté se jíška zředí mlékem. Do hotového pokrmu přidáme čerstvé máslo.

Nepoužíváme smažení, pečení na tuku ani zahušťování jíškou!

6 Příklad jídelního lístku

1. den:

Snídaně: Veka. Máslo. Tavený sýr 30% obs. Tuku v suš. Bílá káva.

Přesnídávka: Banán.

Oběd: Polévka bramborová třená.

Maso hovězí vařené. Rajská omáčka. Vídeňský jemný knedlík.

Svačina: Houska. Sýr Cottage.

Večeře: Žemlovka s tvarohem a jablky. Džus.

DIETA 5 – ŠETŘÍCÍ STRAVA S OMEZENÍM ZBYTKŮ

2. den:

Snídaně: Světlý toustový chléb. Máslo. Šunkový salám. Zelený čaj.

Přesnídávka: Ovocná přesnídávka meruňková.

Oběd: Polévka hovězí s vaječnou mlhovinou.
Kuřecí roláda plněná mletým masem. Dušená šunková rýže. Kompot broskvový.

Svačina: Vanilkový pudink. Piškoty.

Večeře: Zapečená aljašská treska se sýrem a vejci. Bramborová kaše.
Ledový salát (jemně pokrájený) s jogurtovým dresinkem.

3. den:

Snídaně: Rohlík. Máslo. Plátkový sýr eidam. Zelený čaj.

Přesnídávka: Veka. Bílý jogurt s přidáním meruňkové marmelády.

Oběd: Polévka koprová s vejcem.
Telecí pečeně přírodní. Bramborové noky. Dušený špenátový protlak.

Svačina: Banán.

Večeře: Kuře na paprice. Těstoviny. Džus.

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