

Dieta šetřící



Leidemanová Blanka
Vrchní nutriční terapeut
NEMOCNICE JIHLAVA

Dietu podáváme:

- Při vředové chorobě žaludku a dvanáctníku
v klidovém období
při chronických chorobách jater
po infarktu myokardu
při chronickém zánětu žaludku
po hepatitidách a mononukleoze po přísných
dietách a v období před návratem na
racionální stravu

Charakteristika diety

- Dieta je chutná, pestrá, lehce stravitelná, nenadýmavá a nesmí dráždit zažívací trakt mechanicky, chemicky a termicky

Mechanické šetření

Strava musí být upravena do měkka. Masa zbavena tuhých šlach, pokud nedocílíme měkkosti i o dlouhodobém varu, musí být masa umleta.

Vylučujeme potraviny s tuhou slupkou, např. papriky. Zeleninu zbavujeme dřevnatých částí, jablka jadřinců. Mechanicky dráždí tvrdé kůrky na pečených masech a zapečených pokrmech.

Chemické šetření

Nejsilnějším dráždidlem jsou přepalované tuky. V této dietě se tuky neupravují žádnou technologickou úpravou, ale vkládají se až do hotových pokrmů. Používá se pouze máslo.

- Nepoužíváme žádné dráždivé koření (pepř, paprika, česnek, celý kmín, chilli, zázvor, muškátový oříšek a květ). Ze stravy vyloučíme pikantní pokrmy, silné vývary, chutově výrazné masové šťávy. Zakázány jsou alkoholické nápoje, nedoporučují se nápoje sycené oxidem uhličitým
Chemicky dráždí pokrmy přesolené, přeslazené, příliš kyselé (i kyseliny obsažené v ovoci – rybíz, angrešt) a připálené.

Termické šetření

- Pokrmy podáváme ani ne příliš studené ani příliš teplé. Teplota tekutých pokrmů max. 65 °C, pevných pokrmů max. 55°C

Výběr potravin

Bílkoviny : mléko, tvaroh, mléčné výrobky s nižším obsahem tuků. Vhodné jsou sýry tvarohové, tavené bez příchutí, tvrdý sýr s max. 30% tuku. Dobře jsou tráveny kysané

mléčné výrobky – podmásli, kefír, biokys, jogurty,
acidofilní mléko

Maso: má být správně odleželé, libové, vyzrálé –
hovězí, telecí, vepřové - pouze kýtu, kuřecí, krůtí,
králíka, ryby. Ne masné rybí maso – úhoře,
sumce. Rybí maso je lehce stravitelné a velmi
vhodné pro dietní stravování. Obsahuje
nenasycené mastné kyseliny, které snižují obsah CH
v krvi

Z uzenin podáváme pouze kuřecí, krůtí a vepřovou šunku.

- **Vejce** používáme převážně na přípravu pokrmů – knedlíků, zapečených pokrmů, nákypů.
- **Droždím** nekypříme těsta a knedlíky, ale na sucho opečené do polévek ano
- **Tuky** : na vaření používáme pouze máslo do hotových pokrmů, neopékáme na něm maso. Namazat pečivo lze i rostlinným tukem -

Herou, Alfou, Flórou...

- **Sacharidy** : pečivo je vhodné starší - rohlíky, vky, chléb, vodové pečivo, ne tučné a smažené – vdolky, koblihy, lístkové těsto
- **Přílohy** : brambory, bramborová kaše, bramborové knedlíky, rýže, knedlíky z prášku do pečiva, těstoviny všech tvarů
- **Ovoce** : vhodné jsou jablka (bez jadřinců), broskve, nektarinky, třešně, švestky, pomeranče

Mandarinky, banány, kiwi, pomelo, hrozny

- **Zelenina** : syrová - hlávkový salát, čínské zelí, mrkev, rajčata, ledový salát

vařená – kořenová do polévky (mrkev, celer, petržel) květák, mladá kedlubna, fazolky, špenát, červená řepa

Moučníky : nejvhodnější jsou piškotová těsta, málo tučná těsta

Nevhodné potraviny

- **Tučná masa** – bůček, krkovice, husa, kachna
slanina, játrová paštika
- **Uzená masa**, kořeněné výrobky z masa –
jitrnice, tlačěnka
- **Zvěřina** – všechny druhy, skopové maso
- **Ryby** – kyselé, uzené –zavináče, makrela
- Ryby v oleji – rybičky, očka, kaviár

Luštěniny – všechny druhy

- **Zelenina** : cibule, česnek, syrová kedlubna, syrový květák, brokolice, zelí bílé i červené, kapusta, paprika, okurka čerstvá i kyselá, čalamády

Ovoce: angrešt, rybíz, reвен

Ořechy : všechny druhy, mák

Koření : všechny druhy

Pečivo : čerstvé kynuté, smažené, lístkové těsto

Křehká těsta, tučná těsta

- **Mražené** : zmrzliny, krémy
- Černá káva, příliš horké nápoje, alkohol

Technologické postupy přípravy stravy

- Používáme vaření, dušení, zapékání ve vodní lázni.

vaření – je nejvhodnější tepelnou úpravou, pokrmy jsou lehce stravitelné – tvoří se málo chuťově výrazných a dráždivých látek

dušení – maso před dušením opékáme po obou stranách na sucho bez tuku (koagulací bílkovin se vytvoří nepropustná vrstva, která

zabraňuje vytékání šťávy z masa a maso zůstává šťavnaté, masová šťáva je chutná a má pěknou barvu

Dusit lze potraviny i v páře na pařákové vložce nad vařící vodou. Pokrmy jsou jemné, lehce stravitelné, bez dráždivé kůrky.

pečení – maso více podléváme, častěji obracíme a pečeme od poklicí (nesmí se vytvořit tvrdé kůrky)

zapékání – provádí se ve vodní lázni – pokrm je přikrytý a nádoba postavena v pekáči s vodou. Můžeme připravovat i v konvektomatech.

Zahušťování pokrmů – nejčastěji zahušťujeme moukou na sucho opraženou, vychlazenou a rozmíchanou ve vodě, vývaru, mléce. 30 minut povařenou. Zahušťovat lze i zavárkou (záklechtou) což je rozmíchaná mouka v tekutině, strouhanými bramborami, strouhaným bílým netučným pečivem nebo mixovanou vařenou zeleninou.

Kypření těst – nejvhodnější je kypření vzduchem, kostičkami housek, šlehaným sněhem a malým množstvím prášku do pečiva.

Droždím nekypříme, jelikož pokrmy kypřené
droždím jsou nadýmavé

Koření nepoužíváme, lze použít pouze petrželku
a pažitku, kopr a vývar z hub a kmínu, vanilkový
cukr.

pokrmy kyselíme citronovou a pomerančovou
šťávou nebo malým množstvím ředěného octa.

**Přeji hodně úspěchů
při plánování a přípravě
šetřící diety**

