

ODDĚLENÍ LÉČEBNÉ VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ

DIETA Č 4 – S OMEZENÍM TUKU

INDIKACE

Tato dieta se podává při zánětu žlučníku a slinivky břišní a po odeznění větších potíží nebo při chronickém zánětu žlučníku, při žlučových kaméncích v období občasných bolestí a na přechodnou dobu po operaci žlučníku.

Na přechodnou dobu se podává i nemocným po infekční žloutence a u nemocných u kterých se objevují občasně průjmy při chronickém zánětu slinivky břišní. Dále se podává při střevních dyspepsiích a střevním kataru v době uklidňování, když už nemocný nemá velké průjmy.

SLOŽENÍ

KJ	B	T	S	Vit.C
9500	80g	55g	360g	90mg

CHARAKTERISTIKA

Dieta je plnohodnotná, vhodná k dlouhodobému podávání. Obsah bílkovin i sacharidů je fyziologický, obsah tuků je snížený. Dieta má být složena z potravin, které při sníženém obsahu tuků mají i snížený obsah cholesterolu. Omezují se všechny potraviny s vyšším obsahem cholesterolu – zejména vaječný žloutek, částečně máslo. Jsou-li celá vejce nutná pro přípravu pokrmů, nemá jich být v této dietě více, než jeden kus denně.

Vaječný bílek není třeba omezovat.

Zakázány jsou vnitřnosti.

Někteří pacienti s onemocněním žlučníku, slinivky břišní a zvláště ti, kteří trpí průjmy, nesnáší mléko.

Mimořádnou opatrnost vyžadují kombinace tuku s cukrem.

Úprava diety je zcela šetřící – mechanicky, chemicky a termicky. Při přípravě stravy dbáme na vhodnou kombinaci pokrmů. Všechny pokrmy by měly být lehce stravitelné.

Je třeba dodržovat pravidelnost v rozdělení jídel. Raději jezte malé dávky a častěji. Nejezte příliš horká či studená jídla.

TECHNOLOGICKÉ POSTUPY

Z technologických postupů se užívá vaření, dušení, pečení v páře. Smažení je přísně zakázáno. Lze využít konvektomatu.

Jako u všech šetřících diet, maso opékáme nasucho, podléváme netučným vývarem z kostí, zeleniny nebo vodou. Pokrmy se zahušťují nasucho opraženou moukou.

(Pro získání barvy šťávy obalíme maso v hladké mouce a na rozpálené pánvičce nebo kastrolu (ne smaltovaném!) opékáme maso na sucho, podlijeme netučným vývarem nebo vodou a dále tepelně upravujeme.)

Zvláštní pozornost má být věnována výběru vhodných tuků. Používáme malé množství nejlépe rostlinných tuků (např.: Rama, Alfa, Perla, Flora light). Povolené množství tuku vkládáme až do hotového pokrmu.

ODDĚLENÍ LÉČEBNÉ VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ

NESMÍME SMAŽIT, FRITOVAT A OPÉKAT NA TUKU!!!

VÝBĚR POTRAVIN

MASO

Především netučné telecí, hovězí, libové vepřové z kýty, kuře, bílé maso z krůty, králík, rybí filé, kapr, pstruh.

Z uzenin je vhodná šunka, drůbeží šunka, kladenská nebo debrecínská pečeně. V malém množství: drůbeží salám, drůbeží párky, jemné nekořeněné dietní párky a salám.

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

Sladké mléko jako samostatný nápoj nepodáváme.

Vhodnější je zařazení netučných, kyselomléčných produktů – mléko kyselé, acidofilní, kefir, jogurt, jogurtové nápoje. Z mléčných výrobků je možno podat nízkotučný tvaroh, polotučný, přírodní či ochucený povoleným ovocem, zeleninou, všechny druhy tavených sýrů s obsahem 30% tuku v sušině, mimo pikantních.

VEJCE

Jako samostatný pokrm nepodáváme.

Používáme v lehce stravitelné formě.

TUKY

Kvalitní jednodruhový olej, rostlinná másla (Rama, Perla, Alfa, Flora) a čerstvé máslo.

OBILOVINY

Bílá pšeničná mouka, krupice, krupky, ovesné vločky, rýže, rýžová mouka, kukuřičnou mouku i krupici.

ZELENINA

Mladá, nenadýmavá, čerstvá, mražená, sterilovaná, ale vždy doměkka upravená.

Vhodná je mrkev, celer, petržel, špenát, malé množství květáku, brokolice, hrášku, mladé brukve, hlávkový salát, fazolka, cuketa, chřest, červená řepa, rajská šťáva a protlak, kečup (není-li ostrý).

OVOCE

Podáváme čerstvé, mražené, kompotované.

Čerstvá vyzrálá jablka, banány, citrusové ovoce, meruňky, broskve, nektarinky, třešně, blumy, vyzrálé švestky, cukrový meloun, rygle. Ovoce se slupkou podáváme raději ve formě kompotů. Z ovoce podáváme ovocné šťávy, mošty, džusy, pěny, rosoly.

NÁPOJE

Stolní voda, voda se šťávou, ovocné šťávy, mošty, džusy ředěné vodou, bylinné čaje (máta, třezalka, heřmánek, řepík, kopřiva), ruský čaj, zelený čaj, šípkový čaj, mléko dle individuální snášenlivosti.

Mlýnský pramen, minerální vody dle snášenlivosti.

Nízkostupňové pivo.

KOŘENÍ

Vývar z kmínu, vývar z hub, bobkového listu.

Zelené natě – zelená petržel, pažitka, celerová nat', kopr. Červená sladká paprika.

Citronová a pomerančová šťáva.

Cibule na vydušení.

POLÉVKY

Vývary z povolených druhů mas a zeleniny.

Polévky obilninové, zeleninové a bramborové.

ODDĚLENÍ LÉČEBNÉ VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ

Zahušťujeme nasucho opraženou moukou. Povolený druh tuku vkládáme do hotové polévky. Zavářky a vložky: těstoviny, rýže, krupky, krupice, kapání, strouhání, masová zavářka, piškotový svítek, osušené bílé pečivo, sedliny, vaječná mlhovina, nočky.

MASO

Upravujeme povolenými technologickými úpravami. Zahušťujeme nasucho opraženou moukou, povolený druh tuku vkládáme až do hotového pokrmu. Cibuli používáme pouze na vydušení.

PŘÍKRMY

Brambory – vařené, bramborová kaše, bramborová rýže, bramborový knedlík, jemný bramborový knedlík, bramborové šišky, bramborové noky.

Těstoviny, rýže.

Knedlíky – vídeňský knedlík, jemný, krupicový, krupicový jemný, krupicové a jemné noky, houskové knedlíčky.

OMÁČKY

Zahuštěné nasucho opraženou moukou, bešamelem z mouky opražené nasucho. Do hotového pokrmu vkládáme povolený tuk. Vhodná je omáčka bešamelová, citrónová, koprová a rajská.

ZELENINA

Vařená, dušená, zapékaná a dále ve formě salátů, které dochucujeme citrónovou šťávou, příp. octovým nálevem nebo jogurtovou zálivkou.

BEZMASÉ POKRMY

Pokrmů sladké, slané, zeleninové, nákypy, pudinky, žemlovky, nudle obilninové kaše /krupicová kaše dle individuální snášenlivosti/ a jídla z krupice a vloček.

MOUČNÍKY

Vhodné je těsto piškotové, bílkové, odpalované, závinové a úsporná těsta. Na ozdobu moučníků se používají pěny, rosoly, pudinkové a nastavované krémy.

Povolené kypřicí prostředky: sníh z bílků, kypřicí prášek. **Kvasnice – NE!!!**

PEČIVO

Bílé pečivo, veka, piškoty, suchary, bílý toastový chléb, starší netučná vánočka.

ZVLÁŠŤ NEVHODNÉ POTRAVINY, POKRMY A NÁPOJE

MASA

Tučné, smažené, uzené, nakládané, uzeniny kromě povolených, husa, kachna, zvěřina, konzervy kromě dietních, sardinky, očka, kaviár, vnitřnosti.

TUKY

Sádlo, slanina, škvarky, lůj, ztužené a přepalované tuky.

ZELENINA

Kapusta, zelí, papriky, rajčata, okurky, křen, česnek, ředkvičky, tvrdá a dřevnatá zelenina, zelenina v octovém nálevu, luštěniny všeho druhu.

OVOCE

Rybíz, angrešt, ananas, kiwi, rebarbora, hrušky, hroznové víno, jahody, borůvky, brusinky, maliny, ostružiny.

MOUČNÉ VÝROBKY

ODDĚLENÍ LÉČEBNÉ VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ

Čerstvé pečivo, pečivo z kynutého těsta, linecké pečivo, listové těsto, kynuté knedlíky a moučníky s tučnými krémy, chléb.

NÁPOJE

Veškeré alkoholické nápoje, zrnková káva, silné kakao, čokoláda, teplé nápoje z nápojových automatů na lačno, minerální vody, které obsahují CO₂, nápoje příliš studené nebo příliš horké.

POCHUTINY

Masox, hořčice, worcester, maggi, majonézy, ostré koření, sojová omáčka, instantní polévky, instantní pokrmy.

PŘÍKLAD JÍDELNÍČKU PRO DIETU č.4 – s omezením tuku

Polévka zeleninová.

Závitky z telecího masa. Těstoviny. Obrácený koláč.

Dušené karbanátky. Bramborová kaše. Kompot.

Polévka zeleninová

1/3 l vývaru, sůl

50g mražená zelenina

10g hladká mouka

5g másla

zelená petrželka

Závitky z telecího masa

80g telecí maso, sůl

10g šunka

1/4 ks bílek

10g strouhaná mrkev

10g hl. mouka

10g máslo

10g cibule

Těstoviny

60g těstoviny

voda, sůl

Obrácený koláč

3 ks vejce

90g cukr

180g polohr. mouka

50g olej

50g piškoty

400g jablka

10g cukr

10g vanil. cukr

10g máslo – plech

ODDĚLENÍ LÉČEBNÉ VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ

Dušené karbanátky

40g hovězí maso

40g vepřové maso

1/6 ks vejce

60g strouhanka – dle potř.

vývar

60g máslo

Bramborová kaše

250g brambory

voda, sůl

1/8 l mléko

Kompot

150g kompot meruň.