

ODDĚLENÍ LÉČEBNÉ VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ

DIETA Č. 2 - ŠETRČÍ

INDIKACE

Dieta se podává při chorobách GIT s dlouhodobým průběhem, které nevyžadují změny v energetickém přívodu potravy, ani ve vzájemném poměru hlavních živin.

Dieta se předepisuje jak při funkčních dyspepsiích, tak i při zvýšené kyselosti žaludečních šťávy, při vředové chorobě, při obtížích po resekci žaludku, ale i při chron. chorobách žlučníku a slinivky v klidovém období. Velmi často se indikuje i při chron. chorobách jaterních a při zánětech tenkého a tlustého střeva, pokud nemocní nemají průjmy. Rovněž při některých horečnatých onemocněních a po IM.

SLOŽENÍ

KJ B T S Vit. C

9500 80g 70g 320g 90mg

CHARAKTERISTIKA

- energet. a biolog. plnohodnotná, lze ji podávat dlouhodobě
- výběr potravin a technolog. úprava má šetrčí charakter
- dieta je mechanicky, chemicky, termicky šetrčí
- dbáme na dobrou stravitelnost, vhodnou kombinaci a konzistenci pokrmů
- k dispozici má poměrně široký sortiment potravin, umožňující chutnou přípravu a pestrost stravy
- jídla nemají být příliš objemná

TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA

Z technologických postupů se užívá vaření, dušení a pečení (v alobalu bez tuku, na teflonovém nádobí). S výhodou lze využít infragrilu nebo konvektomatu. Maso opékáme nasucho, podléváme vývarem z kostí, ze zeleniny nebo vodou. Pokrmy zahušťujeme nasucho opraženou moukou, bešamelem, zálivkou, Solamylem, bramborem nebo dietní jíškou (mouku opražit nasucho, máslo přidat jen na rozpuštění – nepřepalovat!).

Lisovanou potravinou, obilovinami, strouhaným pečivem. Máslo nebo olej přidáváme **do hotových pokrmů**. Pokrmy upravujeme do měkka.

Doporučujeme jíst častěji a méně. Jídlo dělíme do 5-6 denních dávek. Denní dávka tekutin by měla být 2,5 – 3l.

Do jídelního lístku nezařazujeme čerstvé pečivo.

ODDĚLENÍ LÉČEBNÉ VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ

VÝBĚR POTRAVIN

MASO

Především netučné telecí, hovězí, libové vepřové z kýty, telecí, kuře, bílé maso z krůty, králík, rybí filé, kapr, pstruh. Z vnitřností játra. Můžeme použít i sojové maso – plátky i kostky. Z uzenin je vhodná vepřová šunka, debrecínská pečeně, drůbeží šunka, drůbeží salám, drůbeží párky, jemné nekořeněné dietní párky a salám.

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

Mléko sladké, mléko acidofilní, kefir, jogurt, smetana, šlehačka. Z mléčných výrobků je možno podat tvaroh a všechny druhy sýrů (Žervé, Lučina, Lipno, Pribina, Eidam 30%) kromě pikantních a zrajících.

VEJCE

Používáme v lehce stravitelné formě.

TUKY

Máslo, pomazánkové máslo bez příchuti, rostlinné oleje (olivový, řepkový, slunečnicový) a rostlinné tuky (Rama, Perla, Alfa, Flora). Do pokrmů tuky přidáváme až na závěr technologické úpravy.

OBILOVINY

Bílá pšeničná mouka, krupice, krupky, ovesné vločky, rýže.

ZELENINA

Mladá, nenadýmavá, čerstvá, mražená, sterilovaná.

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

Zeleninu podáváme jako přílohu k hlavnímu jídlu i jako samostatný pokrm.

OVOCE

Podáváme čerstvé, mražené, kompotované.

Čerstvá vyzrálá jablka, banány, citrusové ovoce, meruňky, broskve. V malém množství třešně, blumy, vyzrálé švestky. Opatrnosti je třeba u jahod a dalších plodů se zrníčky (kiwi). U hroznového vína a melounu – konzumujeme pouze dužninu. Z ovoce podáváme ovocné šťávy, mošty, džusy – ředěné vodou, pěny, rosoly.

NÁPOJE

Stolní a minerální vody s minimálním obsahem CO₂, 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, nízkostupňové pivo, instantní káva bez kofeinu.

KOŘENÍ

Vývar z kmínu, malé množství majoránky, malé množství vývaru z bobkového listu, vývar z hub.

Zelené natě – zelená petržel, pažitka, celerová nat', kopr, vývar z libečku, saturejka (chut'ově nahradí pepř), bazalka, sladká paprika.

Citrónová a pomerančová šťáva.

Cibule na vydušení.

U této diety lze podat žampiony.

POLÉVKY

Vývary z povolených druhů mas a zeleniny.

Polévky obilninové, mléčné, zeleninové a bramborové.

Zahušťujeme nasucho opraženou moukou. Povolený druh tuku vkládáme do hotové polévky.

ODDĚLENÍ LÉČEBNÉ VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ

Zavářky a vložky: těstoviny, rýže, krupky, krupice, kapání, strouhání, játrová nebo 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 (všechny úpravy kromě smažení) – vařené, bramborová kaše, bramborová rýže, bramborový knedlík, jemný bramborový knedlík, bramborové šišky, bramborové noky.

Těstoviny, rýže.

Knedlíky (všechny kromě kynutých) – 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. Zjemňujeme smetanou. Vhodná je omáčka bešamelová, citrónová, koprová a rajská, masová, dietní svíčková.

ZELENINA

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

BEZMASÉ POKRMY

Pokrmy sladké, slané, zeleninové, nákypy, pudinky, žemlovky (tvarohová, jablečková), těstoviny s tvarohem, obilninové kaše 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 a šlehačka.

Povolené kypřící prostředky: sníh z bílků, kypřící prášek.

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, 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 (čalamády, kysané zelí, nakládané houby), luštěniny všeho druhu.

OVOCE

Rybíz, angrešt, rebarbora, hrušky, brusinky, maliny, ostružiny.

- dle individuální snášenlivosti fíky, datle, ořechy, mandle, mák, hrozinky, kandované ovoce, sušené ovoce.

MOUČNÉ VÝROBKY

Čerstvé pečivo, pečivo z kynutého těsta, linecké pečivo, listové těsto, kynuté knedlíky a moučníky smažené, včetně moučníků s tučnými krémy, celozrnný chléb, dalamánky, müsli, otruby, kroupy, krupky.

ODDĚLENÍ LÉČEBNÉ VÝŽIVY A STRAVOVÁNÍ

NÁPOJE

Veškeré alkoholické nápoje, zrnková káva, silné kakao, čokoláda, minerální vody, které obsahují CO₂, nápoje příliš studené nebo příliš horké.

POCHUTINY

Worcester, Maggi, sojová omáčka, ostré koření a kořenící směsi, majonézy, chipsy a solené pochoutky, instantní polévky a jídla.