

DIETA č. 0 - tekutá

INDIKACE:

Tato dieta se nejčastěji indikuje pacientům při nemocech dutiny ústní, hltanu, jícnu, v prvních dnech po operaci trávicího ústrojí, zúžení jícnu. Podává se pacientům při úrazech, poleptání a nádorech v obličeji, dutině ústní, nosohltanu a také při malabsorpčním syndromu, nervovém onemocnění, ochrnutí polykacího svalstva. Přechodně podáváme tuto dietu při těžkých horečnatých stavech.

SLOŽENÍ:

kJ	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Vitamín C
6000	60g	45g	200g	50mg

CHARAKTERISTIKA:

Složení diety může být různé. Většinou není energeticky ani biologicky plnohodnotná, proto se podává na kratší dobu, dietu je tedy vhodné doplnit přípravky tekuté výživy (sipping, např. Nutridrink, Fresubin, Ensure, Isosource, NutrilaC). Hlavní zásadou při podávání této diety je mechanická úprava stravy do tekuté formy. Technologie přípravy pokrmů je chemicky, mechanicky a termicky šetřící. Výběr potravin je zúžený nároky na tekutou úpravu stravy a tímto požadavkem je limitovaná i její příprava.

TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA:

Chemicky a mechanicky šetřící. Strava nesmí být pikantní, dráždivá a volíme takové technologické zpracování, které umožní připravený pokrm převést do tekuté formy s přidáním vhodných tekutin (např. mléko, vývary, smetana, ovocné šťávy).

Vhodné technologické úpravy: vaření, vaření v páře, dušení, dušení v páře.

Tuky vkládáme až do hotových pokrmů.

VÝBĚR POTRAVIN:

MASO

Doporučujeme jen maso libové, té nejlepší kvality.

Vhodné je maso kuřecí, telecí, hovězí, libové vepřové z kýty, ryby bez kostí.

Maso upravíme vařením, dušením do měkka, pak maso rozmixujeme spolu se šťávou nebo vhodnou tekutinou do masových omáček, masových šťáv.

Přídavek k masu při technologické úpravě je např. odvar z kmínu, pažitka, mrkev, rajčatová šťáva nebo protlak.

Masovou omáčku, šťávu, zlepšujeme smetanou, máslem, olejem.

UZENINY

Z uzenin je vhodná šunka a drůbeží šunka.

ZELENINA

Podáváme čisté šťávy z rajčat a mrkve, dále avokádo, dýně, cuketa (bez slupek a zrníček) vždy rozmixované s tekutinou (smetana, voda, vývar, mléko)

OVOCE

Nejvhodnější jsou čisté šťávy z pomeranče, mandarinek, grepu, manga, jablek, dále řídké kysely. Banány a další vyjmenované ovoce lze rozmixovat jako koktejl.

Kompoty vybíráme vždy pečlivě tak, aby nebyly chemicky a mechanicky dráždivé. Vhodné kompotované ovoce jsou meruňky, broskve, jablka. Kompoty dobře rozmixujeme se šťávou, smetanou, mlékem.

NÁPOJE

Čaj, čaj s mlékem, mléko, bílá káva, ovocné šťávy, ředěné džusy, minerální vody bez CO₂.

POLÉVKY

Podáváme polévky mléčné, bujóny, krupicové, rýžové, bramborové, krémové, zeleninové. Vhodná zelenina je například špenát, mladá jarní zelenina, chřest, mladá brukev, kvalitní brambory.

K zahuštění polévky je nejvhodnější použít nasucho opraženou mouku, dietní jíšku, zavářku, ovesné vločky rozmixované.

Dochucení se provede nedráždivým kořením (petrželová nať, vývar z kmínu, kopr, pažitka).

Polévky zlepšujeme a doplňujeme mlékem, smetanou, žloutky, máslem, olejem.

Uvařenou polévku rozmixujeme a podáváme v tekuté formě.

PŘÍKRMY

Nepodáváme.

Z malého množství vařených brambor a upraveného masa lze připravit masový nápoj.

OMÁČKY

Pro tuto dietu je vhodná omáčka citrónová, slabá rajčatová, masová, smetanová, z mladé zeleniny, ovocná, bešamelová, koprová.

MOUČNÍKY

Většinou nepodáváme. Místo nich zařazujeme řídké pudinky, sladké kaše v tekuté formě, např. krupicová, rýžová, piškotová. Ředěné jogurty, tvarohy....

JINÉ

Rohlíky, veka, piškoty, vánočka bez rozinek a mandlí (rozmixované s tekutinou)

ZVLÁŠŤ NEVHODNÉ POTRAVINY:

MASA

Tučná, smažená, uzená, nakládaná, uzeniny kromě uvedených druhů, husa, kachna, zvěřina, konzervy, sardinky, očka, kaviár.

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.

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, moučníky s tučnými krémy, chléb.

NÁPOJE

Veškeré alkoholické nápoje, zrnková káva, silné kakao, čokoláda, sycené minerální vody a nápoje, nápoje příliš studené nebo příliš horké.

JINÉ

Vyloučeny jsou všechny potraviny a pokrmy, které nelze převést do tekuté formy.