

## DIETA č. 2 – šetřící

### INDIKACE:

Dieta se podává při chorobách trávicího ústrojí s dlouhodobým průběhem, které nevyžadují změny v energetickém příjmu potravy, ani ve vzájemném poměru hlavních živin. Dieta se předepisuje jak při funkčních dyspepsiích, tak při zvýšené kyselosti žaludeční šťávy, při vředové chorobě, při obtížích po resekcii žaludku, ale i při chronických chorobách žlučníku a slinivky břišní v klidovém období. Velmi často se indikuje i při chronických chorobách jaterních a při zánětech tenkého a tlustého střeva, pokud nemocní nemají průjmy. Je vhodná při některých horečnatých onemocněních a po infarktu myokardu.

### SLOŽENÍ:

E (kJ)	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Vit. C
9500	80 g	70 g	320 g	90 mg

### CHARAKTERISTIKA:

Dieta je energeticky a biologicky plnohodnotná, lze ji podávat dlouhodobě. Výběr potravin a technologická úprava mají šetřící charakter. Dieta je šetřící mechanicky (nesmí se konzumovat nestravitelné zbytky jako vláknina, slupky, zrníčka...), chemicky (nesmí se konzumovat silice – pálivé koření) a termicky (nesmí se konzumovat potraviny a nápoje moc studené nebo horké).

Dbáme na dobrou stravitelnost, vhodnou kombinaci a konzistenci pokrmů. K dispozici máme poměrně široký sortiment potravin umožňující chutnou přípravu a pestrost stravy. Jídla nemají být příliš objemná.

Je však důležitý i psychický klid, zákaz kouření a pití alkoholických a kofeinových nápojů, režimová opatření rozdělení dne s dostatkem spánku.

### TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA STRAVY:

Z technologických postupů se užívá vaření, dušení a pečení (v alobalu bez tuku, teflon). S výhodou lze využít infragrilu nebo konvektomatu. Maso opékáme na sucho, podléváme vývarem z kostí, ze zeleniny nebo vodou. Pokrmy zahušťujeme nasucho opraženou moukou, zálivkou, dietní jíškou, bešamelem, lisovanou potravinou, obilovinami, strouhaným pečivem, Solamylem, brambory. Máslo nebo olej přidáváme až do hotových pokrmů, tuky nepřepalujeme. Pokrmy upravujeme do měkka, aby byla lehce stravitelná. Jíme častěji a méně. Jídlo dělíme do 5-6 denních dávek. Do jídelníčku nezařazujeme čerstvé pečivo. Cibuli dáváme pouze vyvařit nebo vydusit.

## **VÝBĚR POTRAVIN:**

### ***MASO:***

Bílé maso jako je kuřecí, krůtí, králík, ryby (cejn, kapr, lín, filé, štika, pstruh), sójové maso. Netučné hovězí, vepřové z kýty, telecí, jehněčí. Z vnitřností játra.

Upravujeme ho povolenými technologickými úpravami. Zahušťujeme nasucho opraženou moukou, povolený druh tuku vkládáme až do hotového pokrmu.

### ***UZENINY:***

Šunka, debrecínská pečeně, drůbeží šunka, drůbeží salám, drůbeží párky.

### ***MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY:***

Mléko sladké, kyselé, mléko acidofilní, kefír, jogurt, smetana, šlehačka.

Z mléčných výrobků je možno podat tvaroh a všechny druhy sýrů, kromě pikantních a zrajících. Sýry se nesmějí tepelně zpracovávat.

### ***VEJCE:***

Používáme v lehce stravitelné formě. Např. mlhovina...

### ***TUKY:***

Čerstvé máslo, pomazánkové máslo bez příchutí, jednodruhový olej (olivový, řepkový, slunečnicový) a rostlinná másla (Rama, Perla, Alfa, Flora).

### ***OBILOVINY:***

Bílá pšeničná mouka, krupice, krupky, ovesné vločky, rýže (šlemové polévky).

### ***ZELENINA:***

Mladá nenadýmavá, čerstvá, mražená, sterilovaná. Vhodná je mrkev, celer, petržel, špenát, malé množství květáku, brokolice, hrášku, kukuřice a mladé brukve, hlávkový salát, čínské zelí, ledový salát, fazolka, cuketa, chřest, červená řepa, rajská šťáva, protlak a kečup (ne ostrý).

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

### ***OVOCE:***

Podáváme čerstvé, mražené, kompotované, tepelně upravené. Čerstvá vyzrálá jablka, banány, citrusové ovoce, meruňky, broskve, třešně, blumy, ryngle, vyzrálé švestky, vodní meloun bez pečiček. Ovoce se slupkou podáváme raději ve formě kompotů, lze podávat i kompot dýňový. Z ovoce podáváme ovocné šťávy, mošty, džusy ředěné vodou, pyrė a rosoly.

### ***NÁPOJE:***

Čaj – slabý černý, šípkový, ovocné čaje a bylinné čaje. Mléko přírodní, bílá káva, slabé kakao. Ovocné šťávy, džusy, minerální vody bez obsahu CO<sub>2</sub>.

Nepít velké množství tekutin najednou.

### ***KOŘENÍ:***

Vývar z kmínu, malé množství majoránky, malé množství vývaru z bobkového listu, vývar z hub. Zelené natě- zelená petržel, pažitka, celerová nať, kopr, vývar z libečku.

Citronová a pomerančová šťáva.

Cibule na vydušení.

U této diety je možné použít žampiony.

### ***POLÉVKY:***

Vývary z povolených netučných druhů mas a zeleniny. Polévky obilninové, mléčné, zeleninové a bramborové.

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

ZAVÁŘKY A VLOŽKY: Těstoviny, rýže, krupky, krupice, kapání, strouhání, játrová nebo masová zavářka, piškotový svítek, osušené bílé pečivo, sedliny, vaječná mlhovina, nočky.

### ***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, ne však kynuté knedlíky!

### ***OMÁČKY:***

Zahuštěné nasucho opraženou moukou, bešamelem z mouky opražené na sucho. Do hotového pokrmu vkládáme povolený tuk. Zjemňujeme smetanou. Vhodná je omáčka bešamelová, smetanová, citronová, koprová, rajská, masová, dietní svíčková.

### ***BEZMASÉ POKRMY:***

Pokrmy sladké, slané, zeleninové nákypy, pudinky, žemlovky, nudle s tvarohem, obilninové kaše (rýžová, krupicová, vločková) a jídla z krupice a vloček.

### ***MOUČNÍKY:***

Vhodné je těsto piškotové, bílkové, odpalované, závinové, tvarohové. 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 a mazanec.

### **ZVLÁŠŤ NEVHODNÉ POTRAVINY:**

#### ***MASA:***

Tučná, smažená a uzená, nakládaná, uzeniny kromě uvedených, husa, kachna, zvěřina, konzervy, sardinky, očka, kaviár, plody moře, pikantní konzervy a lahůdky, jelita, jitrnice, tlačěnka, tvrdé salámy, klobásy, slanina, škvarky.

**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, rozinky, kandované ovoce, sušené ovoce.

**MOUČNÉ VÝROBKY:**

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

**NÁPOJE:**

Alkoholické nápoje, zrnková káva, silné kakao, čokoláda, sycené minerální vody, nápoje příliš studené nebo příliš horké.

**OSTATNÍ:** Worcester, Maggi, sójová omáčka, ostré koření a kořenící směsi, majonézy, chipsy a solené pochutiny, instantní polévky a jídla.