

## **DIETA č. 4 – s omezením tuků**

### **INDIKACE:**

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

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

**SLOŽENÍ** – výživové hodnoty za 24 hod.:

E (kJ)	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Vitamín 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 tuku – zejména vaječný žloutek a máslo. Jsou-li celá vejce nutná pro přípravu pokrmů, nemá jich být v této dietě více, než 1 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.

Všechny pokrmy by měly být lehce stravitelné.

### **TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA STRAVY:**

Z technologických postupů se používá vaření, dušení, pečení v páře. Smažení je přísně zakázáno. Lze využívat i konvektomat. Jako u všech šetřících diet, maso opékáme nasucho, podléváme netučným vývarem z kostí, ze zeleniny nebo vodou. Pokrmy se zahušťují nasucho opraženou moukou. Zvláštní pozornost má být věnována výběru vhodných tuků. Povolené množství vhodného tuku přidáváme až do hotového pokrmu.

### **VÝBĚR POTRAVIN:**

#### ***MASO***

Kuřecí, krůtí, králičí, ryby netučné sladkovodní i mořské (filé, kapr, lín, pstruh...), netučné telecí, hovězí a vepřové z kýty.

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

### ***UZENINY***

Vepřová a drůbeží šunka, drůbeží salám, dietní párky, jemné nekořeněné párky a dietní salám. Tvrdé salámy nejsou povoleny pro vysoký obsah tuku.

### ***MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY***

Mléko jako samostatný nápoj nepodáváme. Vhodnější je zařazení netučných, zakysaných produktů – kyselé mléko, acidofilní mléko, kefir, jogurt. Z mléčných výrobků je možné podat nízkotučný tvaroh a všechny druhy tavených sýrů s obsahem do 30% tuku v sušině, mimo pikantních.

### ***VEJCE***

Jako samostatný pokrm je nepodáváme, pouze jako součást pokrmu v lehce stravitelné formě.

### ***TUKY***

Kvalitní jednodruhový olej (např. řepkový, olivový, slunečnicový), rostlinná másla (Rama, Flora, Perla), omezeně čerstvé máslo.

### ***OBILOVINY***

Bílá pšeničná mouka, krupice, krupky, kroupy, ovesné vločky, rýže. Pečivo bílé bez posypky.

### ***ZELENINA***

Mladá, nenadýmavá, čerstvá, mražená, sterilovaná, sušená.

Vhodná je mrkev, celer, petržel, pastinák, černý kořen, špenát, malé množství květáku i hrášku, mladé brukve, hlávkový salát, fazolka, cuketa, dýně, patisony, chřest, červená řepa, rajská šťáva a protlak.

V upravené formě vařenou, dušenou, zapékanou a dále ve formě salátů, které ochucujeme citrónovou šťávou nebo jogurtovou zálivkou.

### ***OVOCE***

Podáváme čerstvé, mražené, kompotované, tepelně upravené.

Čerstvá vyzrálá jablka, banány, citrusové ovoce (mandarinky, pomeranče, grapefruity), meruňky, broskve, třešně, blumy, vyzrálé švestky, oloupané ryngle.

Ovoce se slupkou podáváme raději ve formě kompotů. Z ovoce se podávají i ovocné šťávy, mošty, džusy, pěny a rosoly.

### ***NÁPOJE***

Slabý černý čaj, šípkový, ovocné čaje, bylinné čaje (vhodné jsou zejména pro jaterní onemocnění čaje z ostropestřce mariánského, máty, heřmánku, třezalky, řepíku).

Ovocné šťávy, džusy, nesycené minerální vody.

### ***KOŘENÍ***

Vývar z kmínu, anýzu, fenyklu, bobkového listu a hub (jedlých).

Zelené natě - zelená petrželka, pažitka, celerová nať, kopr, libeček, bazalka, saturejka, majoránka, drcený kmín, pomerančová kůra, vanilkový cukr, citrónová a pomerančová šťáva, cibule pouze na vydušení.

### ***POLÉVKY***

Vývary z povolených druhů mas a zeleniny. Polévky obilninové, zeleninové a bramborové. Zahušťujeme nasucho opraženou moukou. Do hotové polévky můžeme vložit povolený druh tuku na zjemnění.

**Zavářky a vločky:** těstoviny, rýže, krupky, krupice, kapání, strouhání, masová zavářka, piškotový svítek, osušené bílé pečivo, sedliny, vaječná mlhovina, noky.

### ***BEZMASÉ POKRMY***

Pokrmy sladké, slané, zeleninové, nákypy, pudinky, flameri, žemlovky, nudle, obilninové kaše (krupicová kaše jen dle individuální snášenlivosti), jídla z krupice a vloček.

### ***PŘÍKRMY***

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

*Těstoviny, rýže, knedlíky* - vídeňský knedlík, krupicový, krupicové a jemné noky, houskové knedlíčky, ne kynuté knedlíky!

### ***OMÁČKY***

Zahuštěné nasucho opraženou moukou nebo bešamelem z mouky opražené nasucho. Do hotového pokrmu vkládáme povolený tuk.

Vhodná je omáčka bešamelová, citrónová, koprová a rajská.

### ***MOUČNÍKY***

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

*Povolené kypřicí prostředky:* sníh z bílků, kypřicí prášek.

### ***PEČIVO***

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

## **ZAKÁZANÉ POTRAVINY:**

### ***MASA***

Tučná, smažená, uzená, nakládaná, uzeniny kromě uvedených, husa, kachna, zvěřina, skopové, losos, úhoř, konzervy, sardinky, očka, kaviár, plody moře, vnitřnosti (zejména mozeček a brzlík).

### ***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 a olejovém nálevu, luštěniny všeho druhu.

### ***OVOCE***

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

### ***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.