

DIETA č. 5 - bezezbytková dieta

INDIKACE:

Při chronickém průjemovém onemocnění, střevní dyspepsii a dráždivém tračníku, chronické enterokolitidě, kolitidě, ulcerózní kolitidě (pokud není třeba speciální diety), Crohnova choroba.

SLOŽENÍ DIETY:

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

CHARAKTERISTIKA:

Je to strava plnohodnotná, lehce stravitelná, nenadýmavá, podáváme 5 x denně, vylučujeme potraviny zanechávající nestravitelné zbytky. Mechanicky, chemicky i termicky šetřící strava. Je zde velmi omezený výběr ovoce a zeleniny, je snížen vit. C, který se snažíme dodávat medikamentózně. Omezujeme podávání mléka, mléko nepodáváme jako samostatný pokrm (individuální snášenlivost), v kombinaci s diabetickou dietou podáváme i druhou večeři. Velká pozornost se klade na snášenlivost mléka a mléčných výrobků. Dále ze stravy vylučujeme především hrubou vlákninu, která je obsažena v zelenině, slupkách a jádérkách ovoce, luštěninách.

TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA STRAVY:

Při vaření se snažíme rozrušovat hrubou vlákninu, potraviny připravujeme doměkka. Používáme vaření, dušení, pečení (bez kůrky). Maso a obiloviny před tepelnou úpravou opékáme a opražíme nasucho, tuk dáváme až do hotových pokrmů. Pokrmy obsahující vlákninu při konečné úpravě lisujeme nebo mixujeme (brambory, zelenina, ovoce, kroupy, ovesné vločky...).

VÝBĚR POTRAVIN:

MASO

Libové – hovězí maso zadní, vepřová kýta, telecí, jehněčí, libová slepice, kuře, krůta, dobře odblaněný králík.

Ryby - sladkovodní i mořské, pstruh, štika, lín, cejn, kapr, filé...

Vnitřnosti – játra drůbeží.

Uzeniny - libová šunka, libové dietní párky, šunkový salám, dietní salám.

MLÉKO

Nepodáváme jako samostatný pokrm.

Vhodné jsou zakysané mléčné výrobky - biokys, podmáslí, kefirové mléko, jogurtové mléko.

MLÉČNÉ VÝROBKY

Jogurt bílý, jogurty s povoleným druhem ovoce, termix, přibináček, tvaroh měkký i tvrdý, nízko i plnotučný. Úplně vylučujeme jogurty ovocné s přísadami, jako jsou kousky ovoce, ovesné vločky, ořechy...).

Sýry - tvrdé, strouhané nebo celé plátky. Sýry se nesmějí tepelně zpracovávat. Eidam, Moravský bochník, tavené sýry přírodní nebo s jemnou příchutí.

Vhodné jsou tvarohové sýry typu Lučina, Žervé.

VEJCE

V lehce stravitelné úpravě, můžeme i vejce připravené natvrdo, ale pouze ve formě pomazánky, max. 1 vejce/den.

TUKY

Čerstvé máslo, rostlinné tuky, nejvhodnější jsou rostlinné oleje.

SACHARIDOVÉ POTRAVINY

Cukr, med přiměřeně. Mouka hladká, polohrubá i hrubá, krupice. Kroupy, krupky lisujeme.

Příkrmy – brambory, bramborová kaše, těstoviny, rýže, knedlík jemný houskový, noky, halušky.

Pečivo – starší a bílé, housky, rohlíky, veka, piškoty v menším množství, netučná vánočka, mazanec, suchary.

OVOCE

Čerstvé pouze banány a jemně strouhaná oloupaná jablka.

Ze syrového ovoce dále pouze ovocné šťávy.

Jablka, meruňky, broskve pouze ve formě rosolů, pyré, mixovaných kompotů.

ZELENINA

Podáváme pouze vařenou, dušenou a lisovanou mrkev, celer a petržel pouze jako vývar.

Dále je povolen špenát, dýně, jemně krájený hlávkový salát, rajčatová šťáva a rajský protlak.

KOŘENÍ

Kmín, vývar z kmínu, vývar z bobkového listu, nového koření, malé množství sladké papriky, mletá skořice, strouhaný perník, majoránka, natě.

Nedoporučované koření - bujón, maggi, pepř.

Kyselíme menším množstvím octa, citrónovou šťávou, citrónovým džusem.

ZAKÁZANÉ POTRAVINY:

MASO

Tučné, smažené, uzené, nakládané, uzeniny – kromě uvedených, husa, kachna, zvěřina, konzervy, sardinky, očka, kaviár, plody moře.

UZENINY

Salámy a párky (kromě povolených), klobásy, jitrnice, jelita, tlačěnka, paštiky, masové konzervy.

PŘÍLOHY

Brambory celé, kynuté knedlíky, smažené bramborové hranolky a krokety.

TUKY

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

ZELENINA

Všechna mimo vyjmenovaných druhů. Veškerá nadýmavá a aromatická zelenina – cibule, česnek, pór, zelí, kapusta, bílá ředkev, ředkvička, černý kořen, tuřín, brokolice, květák.

OVOCE

Všechno mimo vyjmenovaných druhů. Syrové, třešně, višně, ryngle, rybíz, jahody, meloun, hroznové víno.

MOUČNÉ VÝROBKY

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

NÁPOJE

Mléko jako samostatný nápoj, veškeré alkoholické nápoje, zrnková káva, kakao, čokoláda, smetana, šlehačka, minerální vody a nápoje obsahující CO₂.

JINÉ

Pikantní kořeněná jídla, hořčice, kečup, majonéza, tatarská omáčka, lahůdkové saláty, pálivá paprika, zmrzlina, droždí, všechny druhy ostrého koření, ořechy, kokos, mandle, mák, dráždivé koření, luštěniny...