

## **Dieta č. 8 - redukční**

### **INDIKACE:**

Redukční dieta je určena otlým pacientům. Otylost vzniká tak, že není vyvážený poměr mezi příjmem a výdejem energie. To znamená, že příjem převažuje nad výdejem. Jenom z malé části vzniká otylost jako důsledek endokrinního (poruchy vnitřní sekrece žláz a hormonů) onemocnění, případně působením některých léků. Rozhodujícím kritériem není tělesná hmotnost, nýbrž množství tukové tkáně v těle. Obezita je rizikovým faktorem řady dalších onemocnění. Základem léčení otylosti musí být v každém případě dosažení nižšího příjmu energie, než činní výdej.

### **SLOŽENÍ:**

E (kJ)	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Vitamín C
5300	75g	40g	150g	90mg

### **CHARAKTERISTIKA:**

Jde o limitovanou dietu, kde je důležité odvažovat si všechny potraviny. Musejí být sníženy tuky a sacharidy. Musí se věnovat velká pozornost výběru potravin. Přednost mají potraviny s velkým objemem a malou energetickou hodnotou (ovoce, zelenina). Jako zdroj bílkovin preferujeme nízkoenergetické mléčné bílkoviny a libová masa. V této dietě se musí absolutně vypustit cukr a potraviny ji obsahující. Důležitou zásadou redukční diety je jíst často, ale v malých porcích. Podává se 6 denních dávek. Poměrnou část stravy tvoří ovoce a zelenina.

### **TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA:**

Technologická úprava je podobná jako u zásad správné výživy. Dieta má obsahovat velmi málo tuku, proto je nutné pečlivě vybírat potraviny s jeho minimálním obsahem. Musí se vynechat maštění pokrmů a vybírá se vhodná technologická úprava jako je vaření, dušení, pečení, opékání n doporučeném množství tuku. Bílkovinné potraviny se musí vybírat ty s nižší energetickou hodnotou. Pokrmy se zahušťují jen doporučeným množstvím mouky. Pokrmy nemají být příliš slané a pikantní, aby nepodporovaly chuť k jídlu.

### **VÝBĚR POTRAVIN:**

#### **MASO:**

Vybíráme kvalitní netučné druhy- ryby, kuřecí, krůtí, telecí, klokaní, žraločí, pštrosí, netučné hovězí, vepřové z kýty, zvěřinu.

Tyto druhy vaříme, dusíme, pečeme, opékáme na povoleném množství tuku, upravujeme v alobalu, na teflonovém nádobí, lávovém kameni, konvektomatu a mikrovlnné troubě. Smažení se z důvodu výrazného snížení tuku nezařazuje.

#### **UZENINY:**

Nepodáváme je často, musí se vybírat druhy s minimálním obsahem tuku. Nejvhodnější je šunka a drůbeží výrobky.

#### **MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY:**

Podávají se pouze se sníženým obsahem tuků, sýry se doporučují do 30% tuku v sušině.

#### **VEJCE:**

Podáváme v omezeném množství a v lehce stravitelné formě.

TUKY:

Kvalitní jednodruhový olej, rostlinná másla, čerstvé máslo, vše pouze v povoleném množství.

OBILOVINY:

Neloupaná rýže, těstoviny, tmavá mouka, krupice, krupky, proso, ovesné vločky.

LUŠTĚNINY:

Povolují se všechny druhy.

ZELENINA:

Všechny druhy.

Nejvhodnější podávání v syrovém stavu, ve formě salátů, ale i tepelně upravenou vařením, dušením, zapékáním. Zpravidla se nezahušťuje.

OVOCE:

Všechny druhy, musíme se však věnovat i obsahu sacharidů (banány, hrušky, hroznové víno, švestky)- tyto druhy podáváme méně často.

NÁPOJE:

Všechny druhy, které neobsahují cukr a alkohol.

KOŘENÍ:

Všechny druhy v malém množství, vyhýbáme se dráždivému koření, neboť podporuje chuť k jídlu.

POLÉVKY:

Nepodáváme.

PŘÍKRMY:

Brambory- vařené, pečené, bramborová kaše, bramborová rýže. Občas je možné zařadit i těstoviny a rýži.

OMÁČKY:

Nepodávají se, raději zvolíme masové přírodní šťávy.

BEZMASÉ POKRMY:

Podáváme výjimečně, pouze zeleninové.

MOUČNÍKY:

Nepodáváme, nahrazujeme ovocem a zeleninou v syrové formě a ve formě salátů.

PEČIVO:

Celozrnný chléb, tmavému pečivu dáváme přednost před bílým.

**ZVLÁŠŤ NEVHODNÉ POTRAVINY:**

MASO:

Spisový znak: 04.9.2.64

Tučné vepřové, hovězí, tučná drůbež (husa, kachna...), masné a uzenářské výrobky. Nadále slanina, lůj, škvarky, sádlo.

MLÉČNÉ VÝROBKY:

Tučné, smetana, šlehačka, vysokotučné smetanové sýry- Lipno, Apetito, Labužník, Niva. Nadále máslové krémy, smetanové zmrzliny.

CUKR:

Volný cukr, sladká jídla, cukrovinky, všechny cukrářské výrobky (pokud se neobejdeme bez sladké chuti, slazení nahrazujeme umělými nekalorickými sladidly)

ALKOHOL:

Alkoholické nápoje. Slazené minerálky, všechny nápoje s obsahem cukru.