



DIETA 4 – ŠETŘÍCÍ STRAVA S OMEZENÍM TUKŮ

1 Indikace

Dieta se podává při chronických onemocnění žlučníku, pankreatu, v akutním stádiu při virových hepatitidách a mononukleóze.

2 Charakteristika diety

Dieta s omezením tuků je plnohodnotná, lehce stravitelná, lze ji tedy používat i dlouhodobě.

Denní složení stravy: 9 500 kJ, 2260 Kcal, 80 g B, 55 g T, 360 g S

(Složení diety je upravováno dle individuálních nutričních potřeb každého pacienta)

Nejdůležitější zásady diety s omezením tuků:

- Jídelníček si rozvrhněte do 5 – 6 menších denních dávek
- Interval mezi jednotlivými jídly by neměl být delší než 3 hodiny
- Dodržujte denní rozvržení jídel (snídaně, přesnídávka, oběd, večeře, popř. II. večeře)
- Vynechejte nebo výrazně omezte přidání tuků (máslu, margaríny, olej) do připravovaných pokrmů i na namazání pečiva
- Vynechejte potraviny a pokrmy s vyšším obsahem tuků – šlehačku, mléčné výrobky s vyšším obsahem tuků, trvanlivé a tučné uzeniny, tučné maso
- Do jídelníčku nezařazujte nadýmové potraviny – luštěniny, některé druhy zeleniny a ovoce, celozrnné výrobky
- K přípravě stravy nepoužívejte smažení, fritování a opékání na tuku
- Vynechejte pikantní koření
- Zařazujte jídla vařená, dušená a pečená bez tvrdé kůrky

3 Vhodné potraviny a pokrmy

Maso: libové druhy masa – kuřecí a krůtí maso, králík, libové hovězí maso, libové vepřové maso, telecí maso, 1-3x týdně ryba mořská nebo sladkovodní (filé, treska, pstruh, pangasius).

Uzeniny: libová vepřová a kuřecí šunka, krůtí šunka, v chronické fázi lze v malém množství šunkový salám s nízkým podílem tuku, jemné kuřecí a vepřové párky, šunková pěna z šunky, žervé a bílého jogurtu s nízkým obsahem tuků.

Tuky: Tuky (olej, máslu, margaríny) se k přípravě pokrmů nepoužívají nebo pouze výjimečně a v minimálním množství. Na namazání pečiva se tuky nepoužívají nebo jen zcela výjimečně margaríny se sníženým množstvím tuků a v minimálním množství.



DIETA 4 – ŠETŘÍCÍ STRAVA S OMEZENÍM TUKŮ

Mléko a mléčné výrobky: mléko dle individuální snášenlivosti, nízkotučné mléko, acidofilní mléko, nízkotučné kefírové mléko, nízkotučný tvaroh, nízkotučné jogurty s povoleným obsahem tuku do 1-2%, nízkotučný tvaroh s polotvrdé sýry s max. podílem 30% tuku v sušině, eidam, Korolewski light 17%, Madeland light, Gouda light, sýr tavený light, Cottage sýr light, žervé, kysaná smetana se sníženým obsahem tuku, nízkotučná mozzarella, Lučina linie.

Další mléčné produkty: pomazánka z nízkotučného tvarohu s nakrájenou pažitkou, tvaroh šlehaný, kompotovanými meruňkami nebo broskvemi, pudíng z nízkotučného mléka, ovocnou přesnídávkou, bílý jogurt s marmeládou bez zrníček, s medem, s povolenými druhy ovoce, pomazánka z tvarohu a strouhaného Eidamu, z taveného sýru se šunkou, Cottage s pažitkou a strouhanou mrkví.

Vejce: bílky neomezeně, celá vejce či žloutek povoleno do ½ ks na den – jako součást pokrmů.

Zelenina: nenadýmavá zelenina, mrkev, celer, petržel, pastinák, špenát, chřest, dýně, vařená červená řepa, rajčata spařená a oloupaná, rajčatový protlak, mrkvový salát, mrkvový salát s najemno nastrouhaným jablkem, hlávkový nebo ledový salát najemno nakrájený, salát z uvažené červené řepy. Saláty ochucujeme citrónovou zálivkou, bílým nízkotučným jogurtem nebo acidofilním mlékem. Dále je možné připravit dušený špenát bez česneku, dušenou mrkev.

Ovoce: vyzrálé, oloupané, bez zrníček a semínek, jablka, broskve, meruňky, mandarinka, pomeranč, meloun bez zrníček, broskvový kompot, meruňkový kompot, mandarinkový kompot, ovocné pyré, džus ředěný s vodou, ovocný salát z uvedených druhů ovoce s citrónovou šťávou nebo s bílým jogurtem, s nízkotučným tvarohem, smoothie z povolených druhů ovoce, meruňková marmeláda.

Koření: čerstvé natě, libeček, bazalka, petrželová, celerová nať, saturejka, meduňka, kopr, vývar z kmínu, rajčatová šťáva, sladká mletá červená paprika, vývar z hub a z cibule, bobkový list, malé množství citrónové šťávy.

Náhrady masa: sójové maso, tofu, přírodní šmakoun. Náhrady masa připravujeme stejným způsobem jako maso.

Nápoje: voda, voda s citronem, voda s mátou, voda se šťávou z pomeranče, voda s ovocným sirupem, slabé ovocné a bylinkové čaje, bílá káva a slabé kakao s nízkotučným mlékem, neperlivé minerální vody, 100% ovocný džus ředěný vodou (minimálně v poměru 1:3), šťáva z čerstvého ovoce ředěná vodou.

Polévky: vývar hovězí, kuřecí s kořenovou zeleninou, polévka rajčatová, dýňová, celerová, mrkvová, špenátová, z rybího filé.

Vložky do polévky: vlasové nudle, kapání, nočky, krupice, strouhání, vaječná sedlina, vaječná mlhovina, kostičky sušené housky. Polévky zahušťujeme nasucho opraženou moukou nebo jemnými vločkami.

Předkrmy a pochutiny: šunkové závitky plněné nízkotučnou lučinou, závitky ze sýru eidam plněné lučinou a jemně nakrájenou šunkou, toust se šunkou a eidamem, špíz (na krátké špejle napichovat toustový chléb, šunku, ledový salát, tvrdý sýr), falešný humrový salát (vařené filé s bobkovým listem, najemno strouhaný celer, bílý nízkotučný jogurt, citrónová šťáva).

Omáčky: rajčatová, dietní svíčková, koprová, citrónová. Omáčky zahušťujeme dietním bešamelem nebo dietní jíškou.



DIETA 4 – ŠETŘÍCÍ STRAVA S OMEZENÍM TUKŮ

Příkrmy, obiloviny: brambory vařené, bramborová kaše s nízkotučným mlékem, rýže, rýžové nudle, těstoviny, těstovinová rýže, rýže se šunkou, rýže smíchaná s nejemno nakrájenou petrželkou, tarhoňa, knedlík houskový s práškem do pečiva, knedlík vídeňský, karlovarský vařený v plátěném ubrousku, bramborový, krupicové noky, bramborové noky, bramborová polenta, dětská krupička, krupice, jáhly, kuskus, bulgur, quinoa, jemné vločky, bílé pečivo, veka, toustový bílý chléb, piškoty, suchary, netučná vánočka bez mandlí a rozinek.

Pokrmý s masem: hovězí nebo vepřový plátek v zelenině (povolené druhy), v mrkvi, rizoto s libovým masem, mrkvi a sýrem, masové kuličky z mletého libového masa v rajčatové omáčce, špagety s boloňskou omáčkou, kuřecí stehno pečené na bylinkách, kuřecí kapsa s nádivkou, vepřové nebo hovězí protýkané šunkou, vepřové závitky z libového masa plněné šunkou a mrkvi, vepřová nebo hovězí roláda plněná libovým mletým masem, dušený karbenátek z libového masa, treska s bramborovou kaší, pečené filé a povolenými druhy bylinek, se sýrem.

Pokrmý slané bez masa: rizoto s mrkvi a sypané sýrem, zapečené těstoviny se šunkovým salámem a sýrem, zapečené brambory se šunkou, zeleninový nákyp z povolených druhů zeleniny, vaječná sedlina se šunkou, kuskus s povolenými druhy zeleniny.

Moučníky a sladká jídla: piškotová a bílková těsta, krupicová nebo rýžová, vločková kaše, pudinky z nízkotučného mléka, nízkotučné tvarohové, vanilkové krémy, tvarohové knedlíky z nízkotučného tvarohu, nudle s nízkotučným tvarohem, ovocné rosoly, jablkový nákyp, jáhlová, pohanková kaše s kakaem, medem, roláda s meruňkovým džemem, tvarohem nebo s povolenými druhy ovoce, bábovka s menším množstvím vajec (1-2), tvarohové knedlíky s povolenými druhy ovoce a sypané tvarohem, žemlovka jablková nebo tvarohová, nudle s tvarohem, krupicová nebo rýžová kaše s medem a nastrohanými jablky nebo banánem, jablkový dort s piškoty (jablečný kompot zahustit pudinkovým práškem, do dortové formy střídavě vrstvit piškoty a jablečnou směs), ovocný pohár (vrstva piškotů, rozmixovaného banánu nebo jiného povoleného ovoce s bílým nízkotučným jogurtem a vanilkovým cukrem, plátky banánu, pokapané citrónem).

4 Nevhodné potraviny

Maso a ryby: tučné vepřové, šlachovité hovězí uzené maso, uzené maso, vnitřnosti, husa, kachna, zvěřina, tučné, kyselé a uzené ryby (makrela, sled', tuňák, mečoun, sardinky, rybí očka, kaviár).

Uzeniny: měkké salámy, trvanlivé salámy (Vysočina, Herkules, Poličan, Lovecký salám, Paprikáš), paštika, špekáčky, škvarky, jitrnice, jelita, prejt.

Tuky: Tuky (olej, máslo, margaríny) se používají zcela výjimečně, a to ve velmi malém množství!

Mléko a mléčné výrobky: plnotučné mléko, smetanové jogurty, jogurty s mýsli, s nevhodnými druhy ovoce, sladká a zakysaná smetana, zrající a pikantní sýry (hermelín, niva, gouda, syrečky, Cheddar), polotvrdé sýry s množstvím tuku více než 30%, smetanové, uzené sýry, sýry s pepřem, česnekem a pikantní Mascarpone, tučný tvaroh, šlehačka, kondenzované mléko.

Vejce: majonéza, samostatný vaječný pokrm.

Zelenina a houby: Nadýmavá zelenina (cibule, květák, kapusta, zelí, kysané, sterilované a salátové okurky, ředkvičky, hrášek, brokolice, pórek) paprika, rajče se slupkou a semínky, kedlubny, pikantní, smažená zelenina, čalamády, houby v jakékoliv úpravě, povolený je pouze vývar z hub.



DIETA 4 – ŠETŘÍCÍ STRAVA S OMEZENÍM TUKŮ

Ovoce: sušené ovoce, datle, fíky, maliny, ostružiny, rybíz, angrešt, brusinky, jahody, hrušky, meloun se semínky, ovoce se slupkou.

Luštěniny: do jídelníčku se nezařazují

Ořechy, semínka: do jídelníčku se nezařazují.

Koření a dochucovadla: ostré koření – pepř, kari, chilli, česnek, celý kmín, pikantní paprika, kari, směsi koření, křen, hořčice, Worcester, sójová omáčka, skořice, zázvor, muškátový květ a oříšek.

Náhrady masa: tempeh

Nápoje: alkohol, sycené nápoje, káva, silný černý čaj, silné kakao, džusy nebo ovocné šťávy bez ředění, příliš horké nebo studené nápoje.

Polévky: luštěninové, houbová, květáková, dršťková, gulášová, polévky se smaženou vložkou, instantní polévky.

Příkrmy a obiloviny: kynutý knedlík, hranolky, krokety, kroupy, krupky, bramborový salát s majonézou, bramborová kaše z plnotučného mléka, americké brambory, brambory s česnekem, celozrnné pečivo, čerstvý chléb a pečivo.

Moučníky: kynuté, lístkové, dorty s krémem, čokoláda, dorty se šlehačkou, s Mascarpone, z plnotučného tvarohu, čokoládové bonbóny, koblihy, vdolky, lívance.

Pochutiny: chipsy, solené pochoutky, fast food

5 Technologická úprava

Vhodná technologická úprava: vaření, úprava v páře, dušení, zapékání ve vodní lázni, pečení bez kůrky (přikryté), úprava v alobalu, na teflonovém nádobí. Maso opékáme nasucho, podléváme netučným vývarem nebo vodou. Při dušení můžeme přidat cibuli (větší kus), která se po úpravě vyndá. Pro zvýraznění barvy masové šťávy je možné vyvařit menší cibuli i se slupkou. Samotný pokrm se zahušťuje dietně.

Nevhodná technologická úprava: smažení, opékání a pečení ve velkém množství tuku, uzení, nakládání masa a ryb. Při přípravě pokrmu se do základu nepoužívá volný tuk, cibule a slanina. Preferují se přírodní druhy pokrmů.

Vhodné zahuštění: dietní zálivka z opražené mouky nasucho a vody, zaprášení (mouka, solamyl), rozvařená surovina (brambory, povolené druhy zeleniny, pečivo, obilovina).

Nevhodné zahuštění: jíška, smetanová zálivka, tuková kulička.

6 Příklad jídelního lístku

1.den:

Snídaně: Čaj s citrónem. Bílé pečivo. Drůbeží šunka s Lučinou light.

Přesnídávka: Bílý jogurt s banánem.



DIETA 4 – ŠETŘÍCÍ STRAVA S OMEZENÍM TUKŮ

Oběd: Polévka hovězí s nudlemi.

Pečené filé v alobalu s Eidamem 30% a zelenou petrželkou.

Bramborovo-celerové pyré.

Svačina: Ovocný salát (oloupané jablko, pomeranč, citrónová šťáva, cukr)

Večeře: Drůbeží rizoto s mrkví a sýrem.

Hlávkový salát (nejemně nasekaný).

2.den:

Snídaně: Bílá káva. Veka. Flora light. Med.

Přesnídávka: Nízkotučný tvaroh šlehaný s meruňkovým kompotem.

Oběd: Polévka zeleninová (mrkev, celer, petržel) s krupicí.

Vepřové maso v mrkvi a bylinkami.

Bramborový knedlík.

Svačina: Ovocná přesnídávka. Piškoty.

Večeře: Pomazánka z rybího filé (filé uvařit s bobkovým listem, nejemně nastrouhaná mrkev, citrónová šťáva, sůl, bílý jogurt).

Bílé pečivo.

3.den:

Snídaně: Ovocný čaj. Toustový bílý chléb s Eidamem 30%, zlehka zapečený (bez kůrky).

1 ks jemně nastrouhané mrkve zakápnuté citrónem.

Přesnídávka: Ovocný nízkotučný jogurt.

Oběd: Polévka bramborová třená.

Klopsy na rajském protlaku.

Dušená rýže.

Svačina: Nastrouhané jablko s medem a citrónem.

Večeře: Špagety se špenátem a sýrem (špenátový protlak zahustit Maizenou, přidat nízkotučné mléko, sůl, smíchat s uvařenými špagetami, nasekanou šunkou, posypat Eidamem 30%).

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.