

Charakteristika diety

Jezte pravidelně 4-6x denně. Obsah tuku je snížen. Omezujte zejména vaječný žloutek, máslo, tučné pokrmy, prorostlá masa, vnitřnosti, uzeniny, tučné sýry, majonézu, zmrzlinu, smažené a přepálené pokrmy, dráždivé koření. Někteří pacienti s onemocněním žlučníku, slinivky břišní a zvláště ti, kteří trpí průjmy, netolerují mléko.

Mimořádnou opatrnost vyžaduje kombinace tuku a cukru (máslové krémy).

Úprava diety je zcela šetřící, všechny pokrmy by měly být nenadýmavé, lehce stravitelné, příliš nekořeněné.

Nesmažit! Nezahušřovat jíškou!

Technologická úprava

- vaření, dušení, přípravu v páře, v alobalu, v mikrovlnné troubě, v pečicím sáčku
- maso opékáme na sucho, podléváme netučným vývarem z kostí, zeleniny nebo vodou
- pokrmy zahušřujeme na sucho opraženou moukou, strouhaným bramborem, Solamylem
- povolený tuk přidáváme až do hotových pokrmů!

Výběr potravin

MASO	netučné hovězí, telecí, libové vepřové (kýta, panenka) kuře, krůta, králík, rybí filé, kapr, pstruh, z uzenin jen šunka 95 % masa
MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY	zařazujeme netučné mléčné produkty, jako je mléko do 1,5 % T., kyselé mléko, acidofilní mléko, kefír, jogurt do 3 % T (s povoleným druhem ovoce), tvaroh do 1,5 % T a sýry s obsahem 30 % tuku v sušině
VEJCE	bílky neomezeně, celá vejce používáme pouze na přípravu jídel Jako samostatný pokrm nepodáváme!
TUKY	kvalitní jednodruhový olej, rostlinná másla a čerstvé máslo, pouze v malém množství asi 10 g na porci – <u>nepřepalovat!</u>
ZELENINA	používáme mladou, nenadýmavou, čerstvou, mraženou, sterilovanou, vždy bez zrníček a tuhých slupek! Vhodná je mrkev, celer, petržel, špenát – bez česneku a cibule, malé množství květáku (jen do polévky), zelený hrášek, hlávkový salát, ledový salát, fazolka, cuketa, chřest, červená řepa, rajská šťáva a protlak. Saláty ochucujeme citrónovou šťávou či jogurtovou zálivkou.
OVOCE	podáváme čerstvé, mražené, kompotované, vždy bez zrníček a tuhých slupek! Čerstvá vyztálá jablka, banány, citrusové ovoce, meruňky, broskve, třešně, blumy, vyztálé švestky. Lze podávat také kompoty, ovocné přesnídávky a šťávy, mošty, džusy, rosoly, džemy bez zrníček, med.
NÁPOJE	čaj černý, šípkový, ovocný a bylinný, Caro, Melta, Vitakáva, ovocné šťávy, džusy, minerální vody <u>bez CO₂</u> .
KOŘENÍ	zelené natě – petržel, pažitka, kopr, bazalka, celerová nať, saturejka, libeček vývar z kmínu a hub, citrónová a pomerančová šťáva
POLÉVKY	vývary z povolených druhů mas (kuřecí, hovězí) a zeleniny, zahušřujeme na sucho opraženou moukou, tuk přidáváme až do hotové polévky zavářky a vložky: těstoviny, rýže, krupice, kapání, strouhání, masová zavářka, piškotový svítek, osušené bílé pečivo, sedliny, vaječná mlhovina, nočky
PŘÍLOHY	brambory, bramborová kaše, bramborový knedlík, těstoviny, rýže, kuskus knedlík: vídeňský, jemný, krupicový, houskový Nevhodné: kynuté knedlíky, hranolky, bramboráky, bramborový salát s majonézou
PEČIVO	veka, rohlíky, bílý toustový chléb, suchary, piškoty, starší netučná vánočka
OMÁČKY	vhodná je citrónová, koprová, svíčková (vždy jen s mlékem) a rajská, tuk přidáme až do hotového pokrmu, zahušřujeme nasucho opraženou moukou
MOUČNÍKY	lze připravit těsto piškotové, bílkové, tvarohové žemlovka, rýžový a tvarohový náky, tvarohové knedlíky s povoleným ovocem, moučníky zdobíme pěnou, rosolem, pudinkem kypřící prostředky: sníh z bílků, kypřící prášek

NEVHODNÉ POTRAVINY

Tučná masa, husa, kachna, uzená či nakládaná masa, zvěřina, smažená jídla, konzervy, sardinky, kaviár, vnitřnosti, očka, tučné uzeniny. Sádlo, slanina, škvarky, lůj, ztužené a přepálené tuky.

Tučné, zrající a plísňové sýry, tučné mléčné výrobky, tatarka, majonéza.

Kapusta, zelí, paprika, rajčata, okurka, křen, česnek, cibule, ředkvičky, tvrdá a dřevnatá zelenina, zelenina v octovém a olejovém nálevu, luštěniny.

Rybíz, angrešt, hroznové víno, jahody, borůvky, brusinky, maliny, ostružiny, ananas, kiwi, rebarbora, hrušky. Mák, kokos, ořechy, kakao, čokoláda.

Čerstvé pečivo, kynuté pečivo, linecké pečivo, listové těsto, kynutý knedlík, smažené moučníky, moučníky s tučnými krémy, chléb, droždí, hořčice, ocet, kečup.

Alkoholické nápoje, káva, minerální vody s CO₂, studené nebo horké nápoje.

Lze využít bezplatnou odbornou konzultaci v ambulanci nutričních terapeutů.

Oddělení klinické dietologie FN Plzeň - Lochotín, Telefon: 377 103 516 nebo 377 103 360

Vypracovala: Bc. Romana Fatková, DiS

Schválila: Ing. Bc. Andrea Mašínová, Ph.D., DBA, LL.M.

Dne: 18. 8. 2022

Platnost do: revize