

Diety

Držení diety je řízený příjem pokrmů a tekutin za účelem dosažení různých cílů. Nejběžnější cíl držení diety je ztráta nadbytečného tělesného tuku. Bohužel dieta bývá často ordinována sama sobě naprosto laicky v domněnání, že hladovění je to pravé na ztrátu nadbytečných kil. Dá se tedy říct že slovo dieta by v žádném případě nikdy neměla znamenat ono hladovění, ale cílenou a hlavně správnou úpravu jídelníčku. Některé diety jsou nastaveny pro dosažení lékařských cílů, jsou tedy drženy na základě lékařského předpisu. Tyto (oficiální) diety vymezuje a upravuje tzv. jednotný dietní systém, který diety rozděluje do tří velkých skupin. Jiné diety mohou naopak mířit na nárůst tělesného tuku či svalové hmoty. Existence dalších neoficiálních a zřejmě i lékařsky neověřených a nepodložených diet se udává na 35 tisíc.

Rozdělení dle jednotného dietního systému:

1. Základní diety:

- č. 0 dieta tekutá
- č. 1 kašovitá dieta
- č. 2 dieta šetřící
- č. 3 dieta racionální
- č. 4 s omezením tuků
- č. 5 bezezbytková
- č. 6 nízko-bílkovinná
- č. 7 nízkocholesterolová
- č. 8 redukční
- č. 9 diabetická
- č. 10 neslaná šetřící
- č. 11 výživná
- č. 12 strava batolat
- č. 13 strava větších dětí

2. Speciální diety:

- č. 0S čajová
- č. 1S tekutá výživná
- č. 4S s přímým omezením tuků
- č. 9S diabetická šetřící
- č. G geriatrická

3. Standardizované dietní postupy:

- S/Blp bezlepková dieta
- S/P dieta při pankreatitidách
- S/20, S/35 diety při chronickém selhání ledvin
- S/Kj dieta pro koronární jednotky
- S/Blk dieta při intoleranci laktózy
- S/OK dieta pro zjišťování okultního krvácení
- S/Sch Schmidtova diagnostická dieta

Dieta tekutá č. 0

Denní příjem: 6 000 kJ

Předepisuje se po operacích ústní dutiny i první dny po operaci zažívacího traktu. Po operacích a trháni krčních mandlí, při chorobách, poranění, nádorech a poleptání ústní dutiny, hltanu a jícnu, při všech změnách, které způsobují zúžení jícnu. Přechodně při těžkých horečnatých stavech nebo některých otravách.

Charakteristika – neplnohodnotná biologicky i energeticky, krátkodobá, mechanicky, chemicky termicky šetřící, strava musí být pestrá, chutná.

Povolené technologie – vaření, dušení, rozmělnění (mletí, mixování) s přidáním tekutiny (mléko, smetana, vývary), pokrmy připravujeme na sucho do měkka, povolený tuk až do hotového, zahušťujeme moukou opraženou nasucho, mírně solíme a kořeníme.

Technika podávání – z hrnku, skleněnou trubičkou, šálek s hubičkou, z misky, lžičkou, sondou

Vhodné potraviny – Maso - netučné, odblaněné hovězí, telecí, libové vepřové, netučná drůbež, ryby, játra, šunka

Mléko a ml. výrobky - mléko sladké či zakysané, kefír, jogurt, tvaroh, máslo, olej až do hotového pokrmu

Cukr – ale nepřeslazuje)

Obiloviny, nenadýmavá zelenina

Ovoce - mixované, pyré, kompoty, pudink

Nápoje – slazený čaj ov. šťávami, medem, mléko, kakao, acidofilní mléko, minerální vody...

Nevhodné potraviny - všechny, které nemůžeme přivést do tekuté formy.

Potraviny nadýmavé, těžce stravitelné, pikantní, kořeněné, tučná masa, uzeniny, konzervy, plísňové a tavené sýry, tvrdý tvaroh

Zelenina - ředkvičky, zelená paprika, zelí, kapusta, kukuřice, cibule, česnek, křen

Ovoce - rybíz, hrušky, angrešt, meloun, sušené ovoce. Nepoužíváme luštěniny a houby

Dieta kašovitá č. 1

Denní příjem: 11 000 kJ

Nasazuje se po operacích trávicího systému po první realimentaci (obnovení výživy po jejím předchozím nedostatku, například po dlouhém hladovění nebo nemoci, která znesnadňuje příjem potravy. Provádí se velmi opatrně, aby nedošlo k vážným komplikacím.). Na delší dobu se předepisuje při těžších, poúrazových změnách v ústní dutině. Je vhodná také v akutním bolestivém stadiu vředové choroby žaludku a dvanáctníku.

Charakteristika - strava je energeticky i biologicky hodnotná, má realimentační charakter, může se podávat i dlouhodobě, 5 denních dávek, při vředové chorobě 6 - 8 denních dávek

Povolené technologie - mechanicky, chemicky, termicky šetřící, kašovitá úprava (ovlivňuje výběr potravin), vaření, dušení, výjimečně i pečení, strava musí být pestrá, lehce stravitelná, chutná

Vhodné potraviny - Maso - mladé, netučné, odblaněné, hovězí, telecí, vepř. kýta, kuře, krůta, ryby; šunka, dietní či drůbeží salám, párky, pěny, pomazánky.

Všechny druhy mléka jsou základem diety + kefír, jogurty s vhodnými druhy ovoce, zakysaná smetana, tvaroh, nepikantní tvrdé strouhané sýry, vejce v lehce stravitelné úpravě.

Tuky přidáváme až do hotových pokrmů – máslo, Hera, slunečnicový olej.

Sacharidy - mouka a krupice (i kukuřičná a sojová), rýže těstoviny (do měkka uvařit), ovesné vločky.

Pečivo - rohlíky, veka, bílé vodové pečivo, starší, netučné vánočky, suchary, piškoty.

Příkrmy - brambory (bramborová kaše), jemný houskový či krupicový knedlík, rýže, těstoviny, nočky

Moučníky - z těsta piškotového, tvarohového, popř. odpalovaného, pudinky, pěny

Cukr - mírně omezujeme, med dle snášenlivosti

Zelenina - mladá, jemná, nenadýmavá, čerstvá, mražená, sušená, syrová

Ovoce - syrové - banán; šťávy - pomeranč, grep, mandarinka; strouhaná jablka, meruňky, broskve, kompoty, pyré, džemy z povoleného ovoce

Koření – zelené natě, mletý kmín, majoránka, citr. a pom. kůra

Nápoje - slabý ruský čaj + ovocné šťávy, citr.šťáva, bylinkové čaje, čaj s mlékem, švédský čaj, bílá káva (z melty), slabé kakao, podmásli, kyselé mléko, kefír, málo šlehačky

Nevhodné potraviny – tučná masa i ryby, uzené maso, slanina, bůček, zabíjačkové pokrmy, sádlo, margaríny, chléb, tukové pečivo, listové těsto, kapusta, zelí, čalamáda, kyselé okurky, cibule, česnek, ředkvičky, křen, rybíz, angrešt, borůvky, brusinky, hrozny, mandle, ořechy, mák, ostré dráždivé koření, skořice, anýz, alkohol, zrnková káva, silné kakao, čokoláda, studené a horké nápoje

Dieta šetřící č. 2

Denní příjem: 12 000 kJ

Při poruchách trávicího systému s dlouhodobým průběhem, které nevyžadují změny v energetickém přívodu stravy ani v poměru základních živin ani zvláštní předpisy - funkční poruchy žaludku, poruchy sekrece, chronická gastritida, vředová choroba žaludku, chronické onemocnění žlučníku a dvanáctníku v klidovém období. Dále horečnatá onemocnění, stavy po infarktu myokardu a stavy po odeznění akutní fáze infekční žloutenky, případně u chronických onemocnění jater.

Charakteristika - realimentační charakter, dlouhodobá, musí být pestrá, lehce stravitelná, nenadýmavá

Povolené technologie - mechanicky, chemicky, termicky šetřící úprava, do měkka, pravidelný příjem

Vhodné potraviny - Maso - z mladších zvířat, odleželé, odblaněné, zbavené šlach a tuku, libové hovězí, vepřová kýta, telecí, jehněčí, netučná drůbež, králík, netučné ryby, šunka, dietní salám, jemné (drůbeží) párky

Mléko a ml. výrobky - všechny druhy, sýry kromě zrajících

Vejece - v lehce stravitelné úpravě bez tuku

Tuky - čerstvé máslo, jednodruhové oleje, Hera

Cukr - ano, i med

Obiloviny - kroupy a krupky lisujeme

Mouka - na zahuštění, na sucho opražená a provařená

Příkrmy - brambory, bramborová kaše, dušená rýže, těstoviny, noky - krupicové, tvarohové, jemný dietní knedlík

Bezmasé pokrmy - pudinky, nákypy, ovocné knedlíky (ne kynuté), rýžová kaše, těsta spařovaná, odpalovaná, nudlová

Moučníky - z těsta piškotového, tvarohového, odpalovaného s ovocem, tvarohem, pudinkovým krémem, želatinou, kypříme sněhem, pečivovým práškem, sodovkou

Pečivo - starší bílé vodové rohlíky, žemle, bulky, večky, netučná vánočka nebo mazanec, piškoty, netučné sušenky, oplatky bez náplně, suchary, starší bílý chléb

Zelenina - mladé druhy, mražená, sušená, vhodná je mrkev, celer, petržel, pastiňák, mladá brukev, malé množství mladého květáku, hrášku, pórku, dále špenát, zelená fazolka, dýně, patizon, rajčata, hlávkový salát a jemu podobné druhy, rajčatová šťáva a protlak, saláty kyselíme citr. šťávou

Ovoce - dobře vyzrálé druhy bez tuhých slupek, zrníček, ne příliš kyselé druhy - v syrovém stavu i jako ovocné šťávy, džemy, rosoly, kompoty; vhodná jsou jablka, meruňky, banány, pomeranče, mandarinky, grepy

Koření - čerstvé natě včetně celerové, libečku, bazalky, majoránky, mletý kmín, vývar z kmínu, hub, bobkového listu, vanilkový cukr, citr. a pomer.šťáva i kůra

Nápoje - čaje bylinkové, slabý ruský čaj, nesyčené minerální vody, ovocné šťávy, džusy, mléko, smetana, čaj s mlékem, švédský čaj, bílá káva (z melty), kakao

Nevhodné potraviny - Maso - tučné a tuhé, kaviár

Uzeniny - tučné a kořeněné, jitrnice, jelita, tlačěnka, zavináče, očka, uzené maso

Sýry - plísňové

Pečivo - čerstvé kynuté, tučná těsta a moučníky, droždí na kypření

Vejte - připravovaná na tuku

Tuky - slanina, sádlo, škvarky, lůj

Zelenina - kapusta, zelí, cibule, okurky, ředkvičky, paprika, česnek, luštěniny, tvrdá zelenina

Ovoce - nadýmavé, tuhé, kyselé, s tuhými slupkami a větším množstvím zrníček (rybíz, angrešt, rebarbora, ostružiny, maliny, fíky, datle), mák, ořechy

Koření - dráždivé - pepř, paprika, ostré směsi, maggi

Pochutiny - hořčice, kořeněný kečup, majonéza, tatarská omáčka, ostré zálivky

Nápoje - alkohol, destiláty, zrnková káva

Dieta racionální č. 3

Denní příjem: 12 000 kJ

Indikuje se u všech ostatních onemocněních, při kterých není třeba zvláštní úpravy výživy. (urologie, kožní...) Postupuje se podle všeobecných zásad zdravé výživy:

1. Udržování ideální tělesné hmotnosti
2. Snížit příjem tuků ve stravě. Změnit výběr tuků ve prospěch druhů, které obsahují nenasycené mastné kyseliny, cholesterol do 30mg/den
3. Snížit příjem cukru
4. Snížit příjem soli (5-8g/den)
5. Dostatek vhodných tekutin (2l/den)
6. Zvýšit podíl ovoce, zeleniny, luštěnin
7. Zvýšit příjem vlákniny (20-30g/den)
8. Omezit koření
9. Omezit uzeniny, konzervované potraviny, kávu, alkohol
10. Dostatečné množství bílkovin (0,8-1g/1 kg tělesné hmotnosti)
11. Pestrá strava (3-5xdenně)
12. Vyloučit kouření, sýry, moučníky

Dieta s omezením tuků č. 4 (žlučníková)

Denní příjem 11 000 kJ

Při chorobách žlučníku po odeznění akutního stadia a při chronických onemocněních žlučníku a pankreatu. Dále se předepisuje na přechodný čas pacientům po operaci žlučníku a pacientům se sníženou funkční schopností pankreatu. Na přechodný čas se indikuje také po virovém zánětu jater. Vhodná je při odeznívající dyspepsii (žaludeční neuróza), střevních katarrech, pokud nejsou provázeny výraznějšími průjmy.

Charakteristika - chemicky, termicky, mechanicky šetřící, má energetickou i biologickou hodnotu, udržovací charakter, lehce stravitelná, nenadýmavá, snížený obsah tuku a cholesterolu

Povolené technologie - úprava do měkka, vaření, dušení, pečení ve vodní lázni, grilování, konvektomaty, mikrovlnné trouby, pokrmy připravujeme na sucho, tuk přidáváme až do hotového

Vhodné potraviny - Maso – netučné odleželé maso (telecí, hovězí, vepř. kýta), libová drůbež (kuře, krůta, slepice), králík, netučné mořské i sladkovodní ryby (kapr, štika, pstruh), libová šunka, dietní a drůbeží párky

Mléko – egalizované, kyselé, kefír, acidofilní mléko, podmáslí, jogurt bílý nebo ovocný (vhodné druhy ovoce), termix, sladké mléko samotné nepodáváme!

Tvaroh – netučný, pomazánka (slané i sladké), krémy do moučníků, sypání

Sýry – do 30% tuku v sušině, bez příchutí a přídavků, tvarohové sýry, eidam, ne k zapékání

Veje – bílky neomezeně, žloutky maximálně 1xdenně (do pokrmů)

Tuky – maximálně 30g volného tuku/den, nejvíce ráno, nejméně večer, máslo, Hera, olej (kvalitní, jednodruhový)

Cukr – v dostatečném množství

Mouka a krupice – opražená na sucho (zalít a 20 minut vařit), kroupy, ovesné vločky

Pečivo – starší, vodové, netučné housky, večky, zemle, netučná vánočka, málo suchary, výjimečně piškoty

Příkrmy – brambory (bramborová kaše nebo rýže), dietní bramborový salát (bez cibule, okurek, majonézy, koření), dušená rýže, méněvaječné těstoviny, jemný houskový knedlík, krupicové a tvarohové knedlíky, halušky, noky

Zelenina – čerstvá, sterilovaná, mražená, sušená – mrkev, chřest, petržel, květák, černý kořen, pastiňák, mladá brukev, pórek, dýně, patizon, špenát, fazolka, hlávkový salát, červená řepa, rajčata (šťáva a protlak), málo hrášku

Ovoce – syrové – banán, pomeranč, grep, mandarinka, zralá jablka (bez slupek), meruňky, broskve; kompoty, pyré, rosoly – třešně, višně, švestky, ryngle, dýně, ananas

Moučníky – bílkové ovocné pěny, pudinky a tvarohové pěny, nákypy, chlebičky, bublanina, rolády, těsto piškotové, odpalované, spařované, tvarohové, krupicové a bílkové

Nápoje – sladký ruský čaj, bylinkové čaje, minerálky, ovocné šťávy, čaj s mlékem, bílá káva, kefír, acidofilní mléko

Koření – čerstvé natě (libeček, meduňka, saturejka, bazalka, mletý kmín, majoránka), vývar z bobkového listu a hub, citr. a pom. šťáva, vanilkový cukr, droždí

Nevhodné potraviny - Maso - tučné, nakládané, zvěřina, vnitřnosti, uzeniny (kromě povolených), husa, kachna, slepice, kyselé ryby, rybí konzervy, smažené maso – minutky, vývar z morkových kostí
Mléko – plnotučné mléčné výrobky s vyšším obsahem tuku
Sýry – tvrdé, tučné, tavené s vyšším obsahem tuku
Vejce – vařená, smažená, míchaná
Tuky – sádlo, slanina, škvarky, přepalované a tepelně zpracované
Pečivo – chléb, čerstvé kynuté
Moučníky – křehké, lístkové, linecké těsto
Zelenina – zelí, kapusta, cibule, česnek, paprika, ředkvičky, hlávkový salát, kyselé okurky, křen, čalamáda, luštěniny, houby
Ovoce – rybíz, angrešt, jahody, maliny, hrozny, hrušky, fíky, syrové švestky a rýngle, brusinky, datle, ostružiny, meloun, rebarbora, kokos, ořechy, mák
Koření a pochutiny – majonéza, tatarka, pepř, paprika, tymián, skořice, zázvor, muškátový květ a oříšek, hořčice
Nápoje – alkohol, zrnková káva, čokoláda, silné kakao, nadýmavé nápoje, mražené výrobky

Dieta bezobytková č. 5

Denní příjem: 12 000 kJ

Po akutních průjmových onemocněních a při chronických průjmových onemocněních každého druhu, například při syndromu dráždivého tlustého střeva, při funkčních průjmech, po akutním střevním kataru, při chronickém střevním kataru.

Charakteristika - mechanicky, chemicky i termicky šetřící, strava je plnohodnotná, lehce stravitelná, nenadýmavá, mírně snížené tuky, vyloučení potravin zanechávajících zbytky, omezené podávání mléka (řídíme se individuální snášenlivostí pacienta)

Technologie přípravy - vždy odstraníme buničinu, zásady mechanicky šetřící přípravy, potraviny s vyšším obsahem buničiny vylučujeme. Všechny potraviny musí být upravené do měkka, vaření, dušení, pečení ve vodní lázni, konvektomat, tuky přidáváme do hotového pokrmu, potraviny s vlákninou mixujeme, lisujeme (kompoty, mrkev, brambory)

Vhodné potraviny - Maso - libové hovězí, vepřová kýta, telecí, kuře, holoubě, krůta, králík, netučné ryby, vnitřnosti – játra, šunka, dietní salámy, párky
Mléko - nízkoenergetické, pouze pro přípravu pokrmů (někdy je vhodnější sušené), vhodná jsou mléka zakysaná, acidofilní, kefír
Tvaroh - pomazánky, sypání, hlavní pokrmy, tvarohové sýry, termix, tavené sýry s nižším obsahem tuku (bez pikantních přísad), tvrdé sýry - strouhané nebo plátky
Vejce - samostatně v lehce stravitelné podobě (1 - 2ks/den)
Tuky - máslo slunečnicový olej (kvalitní, čerstvý, jednodruhový)
Cukr - dávku nezvyšujeme, ale ani ho nevylučujeme, med dle snášenlivosti
Mouka - dobře provařená, všechny druhy
Polévky - hlenové - ovesné vločky, rýže, krupice, těstoviny
Pečivo - starší bílé vodové druhy (housky, veka, netučná vánočka)
Příkrmy - jemný dietní knedlík, noky, těstoviny, rýže, brambory lisujeme

Zelenina - lisovaná mrkev, špenát, dýně, krájený hlávkový salát, rajčatová šťáva a protlak, petržel a celer (pouze vývar)

Ovoce - banány, loupaná strouhaná jablka, dušená lisovaná jablka, meruňky, broskve, pomerančová a hroznová šťáva

Nápoje - silný ruský čaj, borůvkový čaj

Nevhodné potraviny - Maso - tučné, smažené, nakládané, zvěřina, všechny konzervy

Tuky - sádlo, slanina, margaríny, ztužené tuky

Pečivo - čerstvé kynuté, tučná těsta, chléb, tmavé pečivo

Koření - sekaná petrželka, vývar z kmínu, kopr

Zelenina - cibule, česnek, zelí, kapusta, ředkvičky, luštěniny

Ovoce - kompoty

Mléko - sladké jako samostatný nápoj

nezařazujeme potraviny, které zanechávají nestavitelné zbytky (buničinu, vlákninu, šluchy, blány)

Dieta nízko-bílkovinná č. 6

Denní příjem 10 000 kJ

Dietu indikujeme pacientům s chorobami ledvin při akutním postižení a chronickém onemocnění ledvin. infekci močových cest, močových kamenech, zánětech, nádorech, kaménkách ve vývodech močových cest. Bílkoviny se snižují na půl roku a pokrmy se připravují bez soli.

Charakteristika - musí mít dostatečnou energetickou hodnotu, dostatek vitamínů, snižujeme Na, K⁺, sledujeme bilanci tekutin. Základem diety je snížit bílkoviny na polovinu běžné dávky. Nutno zajistit přívod bílkovin plnohodnotných. Snažíme se omezit přívod bílkovin rostlinných. Stravu připravujeme neslanou.

Povolené technologie - opékání, zapékání, občas můžeme i smažit

Vhodné potraviny – Maso libové – hovězí zadní, vepřová kýta, drůbeží, kuřecí, krůtí – vše v polovičních dávkách, sladkovodní ryby

Uzeniny nepoužíváme z důvodů velkého množství soli

Mléko - nepodáváme jako samostatný nápoj, pouze ředěné a to jednou za den.

Mléčné výrobky - jogurt bílý i ovocný, termix – můžeme zařadit na snídani

Tvaroh - sýry pouze tvarohové – Lučina, Žervé, Fénix. Ostatní druhy sýrů vylučujeme

Tuky – máslo, jednodruhové oleje

Cukr, med bez omezení

Pečivo – v domácím léčení nejlépe neslané, nízkobílkovinné, jinak podáváme normální pečivo, ale bez soli na povrchu

Příkrmy – brambory, rýže, nízkobílkovinné těstoviny. Vhodné jsou opečené brambory, bramborové opečenky, brambory na česneku...

Mouka nízkobílkovinná

Ovesné vločky, kroupy, krupky, krupice

Ovoce – neomezeno

Zelenina – neomezeno

Koření - Pouze sladká paprika, nové koření, bobkový list, libeček, saturejka – v malém množství

Nevhodné potraviny - Všechny, při jejichž výrobě byla použita kuchyňská sůl, ostré dráždivé koření, zrnková káva, alkohol.

Dieta nízkocholesterolová č. 7

Denní příjem: 9 000 kJ

Podává se pacientům s hyperlipoproteinemií hlavně typu IIa a IIb, s komplikacemi arteriosklerózy (stavy po infarktu myokardu, mozkové cévní příhodě, u obliterující arteriosklerózy periferních cév a pacientů s rodinnou zátěží).

Charakteristika – základem je pestrý a vyvážený jídelníček s výrazným omezením potravin obsahující cholesterol a jiné látky, které jeho hladinu zvyšují. Je předepisována dlouhodobě. Trvalé zařazení určitých potravin do jídelníčku, a naopak vyhýbání se jiným, vede nejen ke snížení hladiny cholesterolu, ale také ke snížení rizika vzniku srdečně-cévních onemocnění, jehož jedním z významných rizikových faktorů je právě vysoká hladina cholesterolu. Důležité je dbát na pitný režim.

Povolené technologie - maso připravujeme na sucho, potom cibule, tuk až do hotového

Vhodné potraviny - Maso – ryby (mořské, filé, sladkovodní), drůbež (krůta – bez kůže a vnitřností), hovězí, vepřové a zvěřina v omezeném množství (max. 3krát týdně)

Luštěniny – 1-2krát týdně (polévky, saláty, pomazánky)

Mák – na pečivo a těstoviny

Knedlíky – jen jednou za dva týdny

Mléčné výrobky – netučné mléko, bílý či nízkotučný jogurt, netučný tvaroh, nízkotučné sýry (do 30% tuku v sušině)

Vejce – jen bílek

Tuky – rostlinné oleje (nejlépe slunečnicový, sojový, kukuřičný), na chléb margaríny

Zelenina a brambory – vše povoleno

Ovoce – vše povoleno, kompoty bez cukru nebo málo slazené, ořechy v omezeném množství

Pečivo – netučné a neslazené, především tmavé z celozrnné mouky

Nápoje – ruský, bylinkový a ovocný čaj, neslazené minerální vody, v omezeném množství přírodní bílá a červená vína

Nevhodné potraviny – Maso - kachna, husa, slepice, jitrnice, škvarky, masové konzervy, tučná masa, vnitřnosti, všechny uzeniny včetně dietních a šunky

Plnotučné mléko, smetana, šlehačka, tučné sýry (ementál, většina tavených), smetanové jogurty, tučný tvaroh

Žloutky

Máslo (i pomazánkové), sádlo, slanina, lůj

Ovoce - kandované, sušené (slazené) ovoce, sladké kompoty, fíky, datle, rozinky

Pečivo - sladké, tučné pečivo, cukrářské výrobky, koblihy, lívance, buchty, zákusky

Čokoláda, bonbony, džemy, zmrzlina, pudinky, poháry, med

Destiláty, likéry, pivo, sladká vína, sirupy, slazené nápoje

Látky, o které je nutné stravu obohatit (snižují cholesterol v krvi)

Hrubá vláknina – je obsažena především v zelenině a výrobcích z celozrnné mouky, v jablkách; vhodné jsou výrobky obsahující čistou vlákninu (Pectavit, Sita apod.)

Dieta redukční č. 8

Denní příjem 6 000 kJ (někdy se uvádí i 4 000 kJ)

Indikace: otylost (nadváha), což je porucha látkové přeměny, při níž dochází k nadměrnému ukládání tuku v těle a v důsledku toho se zvyšuje tělesná hmotnost. Sama o sobě zdraví nemocného neohrožuje, ale svými následky a hlavně komplikacemi zkracuje život nemocného. U nás postihuje obezita spíše ženy, ale i muže a v poslední době hojně dokonce i děti. Při redukční dietě platí zásada, že nejefektivnější je pravidelná strava rozdělená do menších dávek jídla vícekrát denně. Je možné jíst téměř všechny druhy potravin, některé ovšem jen v omezeném množství.

Charakteristika - je energeticky limitovanou dietou s nutností odvažování chleba, pečiva a příkrmů. Tato dieta vylučuje cukr a potraviny obsahující cukr. Nízký obsah tuku v dietě nedovoluje používat tuk k mazání pečiva. Upřednostňuje se používání olejů s vysokým obsahem mastných kyselin a co největší omezení živočišných tuků. Jídlo se podává 6x denně, některé chody tvoří prakticky jen ovoce. Do jídelního lístku je vhodné zařadit ovocné a zeleninové dny.

Povolené technologie - Při přípravě jídel se využívá moderních způsobů úpravy stravy na grilech, teflonovém nádobí, v alobalu apod. Z tradičních technologických postupů lze použít hlavně vaření, dušení a pečení. Pokrmy se připravují v přírodní formě – bez podstatného zahušťování. Energetická hodnota se hradí především bílkovinami (větší porce libového masa, mléčných výrobků). Vejce a vaječné pokrmy se zařazují omezeně, nejvýše 2x týdně.

Vhodné potraviny – Maso - netučná drůbež, ryby, libové hovězí, vepřové a telecí, v malém množství drůbeží šunka

Polévky - čiré vývary doplněné zeleninou, zavářkou, masem

Tuky - rostlinné tuky se sníženým obsahem tuku, rostlinné oleje

Mléko a ml. výrobky - nízkotučné mléko, nízkotučné jogurty, sýry, tvarohy, dezerty a zakysané mléčné výrobky

Přílohy - brambory, rýže, celozrnný chléb

Ovoce - méně sladké druhy syrového ovoce, kompotované ovoce s označením light

Zelenina - všechny druhy syrové zeleniny a zeleniny nakládané s označením light

Nevhodné/méně vhodné potraviny – Maso - tučné maso, vnitřnosti, paštiky, konzervy, tučné salámy, párky

Polévky - zahuštěné svačtinové polévky typu gulášová, dršťková apod.

Tuky - máslo, sádlo, škvarky, slanina

Mléko a ml. výrobky - tučné mléko, tučné tvarohy, sýry, jogurty, smetana, šlehačka, smetanové výrobky

Přílohy - knedlíky, těstoviny, bílý chléb a bílé pečivo

Ovoce - kompoty, pyré a džemy slazené cukrem, omezujeme nejsladší druhy ovoce - např. hrušky, banány, hroznové víno

Zelenina - všechna ve slazeném nálevu

Dieta diabetická č. 9

Denní příjem 9 000 kJ

Indikace: diabetes mellitus – porucha glycidové tolerance na základě nedostatečného účinku inzulínu. Diabetické dieta se liší pro jednotlivé diabetiky podle jejich věku, pohlaví, hmotnosti, typu diabetu a jeho léčby i přítomností dalších onemocnění, a je proto určována lékařem a dietní sestrou individuálně. Na druhé straně existují určité hlavní zásady stejné pro všechny diabetiky.

Charakteristika - je třeba zajistit pravidelnost, dostatečné množství vlákniny (30-40g/den), hodně vitamínů sk. B,C, dostatek Ca,P,Fe

Povolené technologie - Technologická úprava pokrmů může přispívat k přibírání na váze a tím zhoršovat zdravotní stav diabetika. Dají se používat všechny technologie vaření. Smažení pokrmů se považuje za nepřilíš vhodné.

Vhodné potraviny - Maso – jen libové, vhodná je drůbež a ryby

Tuky - snižujeme podíl živočišných, doporučená denní dávka cholesterolu – 300mg, hlavně rostlinné oleje (obsahují nenasycené mastné kyseliny)

Mléko a mléčné výrobky – mléko je vhodné (obsahuje Ca a P), mléčné výrobky vybíráme s ohledem na množství tuků (do 30% tuku v sušině)

Vejte – vaječné jídlo jednou týdně, bílky bez omezení

Moučníky – jen diabetické (vždy započítat do celkového příjmu sacharidů)

Ovoce a zelenina – druhy obsahující méně sacharidů – cibule, česnek, okurky, hlávkový salát, citrony, kompoty a saláty připravujeme bez cukru (umělá sladidla musíme připočítat k celkové energetické hodnotě)

Alkohol – jen při výjimečných příležitostech

Nevhodné potraviny – Maso - prorostlé hovězí, vepřové, bůček, krkovice, mleté maso, ovar, husa, kachna, vnitřnosti, tučné ryby, smažené ryby, jikry, mlíčí, salám uherský, paprikový, turistický, gothajský, točený, vuřty, paštiky, slanina, jitrnice, jelita, škvarky,tučná tlačěnka

Mléko a ml. výrobky - tučné sýry nad 40% tuku v sušině (Ementál, Primátor), smetanové jogurty, plnotučné mléko, sušené a kondenzované mléko, smetana, šlehačka

Tuky - sádlo, máslo, lůj, palmový olej, kokosový olej, ztužené tuky

Pečivo - tučné pečivo, loupáčky, briošky, smažené koblihy, kynuté koláče apod. více vaječné těstoviny,

Veškeré cukrářské výrobky

Ovoce - přezrálé ovoce, kompotované, sušené, kandované ovoce, všechny druhy ořechů – vlašské ořechy, lískové ořechy, burské oříšky, pistáciové oříšky, kokosové ořechy, slunečnicová semínka

Zelenina - smažená zelenina např. smažený květák

Nápoje - tvrdý alkohol, sladké víno, burčák, více stupňové pivo, sladké nápoje, čokoládové nápoje

Dieta neslaná šetřící č. 10

Denní příjem 10 000 kJ

Pro pacienty s chorobami srdce a cév v dekompenzaci a všemi chorobami, u nichž dochází k zadržování tekutin. Vhodná je i v těhotenství, začnou-li se tvořit větší otoky a pro některé nemocné s vysokým krevním tlakem.

Charakteristika - mírně snížená dávka bílkovin a tuků, strava musí být lehce stravitelná, nenadýmavá, úplně vylučujeme kuchyňskou sůl, do stravy zařazujeme potraviny s K (zelenina, ovoce, rýže, brambory, těstoviny)

Povolené technologie - je nutné zastřít neslanou chuť (aromatické druhy koření a zeleniny, cibule, česnek, houby, rajský protlak...), vhodné jsou sladké, sladkokyselé nebo kyselé chutě pokrmů, tuk přidáváme do hotového pokrmu, jinak všechny technologické úpravy

Vhodné potraviny – Maso- libové - hovězí zadní, vepřová kýta, drůbeží, vhodné je zařadit sladkovodní ryby

Mléko a ml. výrobky – zakysané ml. výrobky, vhodné méně tučné druhy. Jogurt bílý i ovocný, termix,

Tvaroh - tvrdý i měkký méně tučné druhy.

Sýry - používáme pouze tvarohové, ostatní sýry nezařazujeme z důvodů velkého množství soli

Tuky – v menším množství, raději oleje

Cukr, med bez omezení

Pečivo - v domácím léčení nejlépe neslané, jinak podáváme normální pečivo, ale bez soli na povrchu. Kynuté pečivo podáváme starší - až 2 dny po upečení

Příkrmy - brambory, rýže, těstoviny. Vhodné jsou opečené brambory nasucho, brambory na česneku. Vhodné jsou pokrmy z bramborového těsta

Mouka - hladká, polohrubá, hrubá, kroupy, krupky, ovesné vločky, krupice...

Občas můžeme zařadit luštěniny (záleží na zdravotním stavu)

Ovoce - neomezený výběr

Zelenina - syrová zelenina neomezeně, nadýmavější druhy zeleniny zařazujeme občas (zelí, kapusta, okurky, paprika)

Koření - houby, kmín, fenykl, majoránka, bobkový list pažitka, jalovec, kopr, petrželka, nať z cibule, pórek, cibule, česnek, celer

Nevhodné potraviny - Maso – skopové, vnitřnosti, šunka, slanina, uzené maso, nakládané a uzené ryby, konzervy, uzeniny

Mléko - nepodáváme jako samostatný nápoj

Zelenina – kyselé okurky a zelí

Koření – pepř, pálivá paprika, polévkové koření, hořčice, prášek do pečiva

Nápoje – minerální vody

Ovoce - nezařazujeme druhy, které jsou nadýmavé (hrušky)

Zelenina - nezařazujeme nakládanou zeleninu

Dieta výživná č. 11

Denní příjem 14 000 kJ

Při všech chorobách, při nichž nemocní mají co nejrychleji znovu nabýt tělesných sil a zvýšit svou tělesnou hmotnost, pokud není přítom nutný předpis speciální diety. Nejčastěji je to rekonvalescence po infekčních chorobách, po některých operacích, plicní TBC v období kompenzace, zhoubné nádory v období cytostatické léčby, ozařování RTG nebo radiem.

Charakteristika - energeticky náročnější, pestrá, lákavá vzhledem, lehce stravitelná, oblíbená jídla, 6denních dávek, posílujeme přesnídávku o bílkovinnou potravinu, oběd o moučník, 2. večeře – bílkovinná potravina, pečivo, ovoce

Povolené technologie - bez omezení, můžeme více kořenit, zdobit, lze zařadit i minutky

Potraviny - Ne příliš tučná strava, ani slazená. Lze doplnit kyselými saláty, medem na slazení. Zařazujeme dostatečné množství ovoce a zeleniny, v malé dávce zařazujeme potraviny, které mají vyšší energetickou hodnotu (ořechy, sušené ovoce, sušené mléko do kávy...)

Strava batolat - dieta č. 12

Denní příjem 8 000 kJ

Pro děti ve věku od 1,5 roku do 3 let.

Stravovací návyky se vytvářejí už v prvních letech života, proto bychom měli se správnou výživou u batolete začít co nejdříve. V prvním roce života je obvykle dítě kojeno a následně přikrmováno podle zásad zdravé výživy.

Zásady přípravy stravy pro batolata:

- Obsah živin (sacharidy, tuky, bílkoviny, vitamíny, minerální látky) a obsah energie v každodenní stravě by měly odpovídat věku dítěte.
- Strava by měla být co nejpřirozenější. Průmyslově zpracované potraviny by měly být v jídelníčku malých dětí zastoupeny jen minimálně (jedná se o různé hotové omáčky, polévky v sáčku, konzervy, apod.) především pro „krizové“ situace
- Potraviny by měly být čerstvé (nejlépe v BIO kvalitě nebo alespoň bez konzervačních látek, umělých barviv, různých chemických dochucovadel a dalších přídatných látek).
- Pestrou stravu dětem zajistíme tím, že skupiny potravin (zelenina, ovoce, obilniny, semena a ořechy, mléko a mléčné výrobky, maso, vejce, ryby atd.) budeme často obměňovat a co nejpestřeji je mezi sebou kombinovat.
- Čerstvá zelenina a ovoce, ale také celozrnné obilné produkty (včetně celozrnných mouk) by měly být významnou a především pravidelnou součástí dětského jídelníčku.
- Děti „neodměňujeme“ sladkostmi, smaženými brambůrky, chlebíčky s majonézou, párky a podobnými typy potravin - ty pro ně nejsou zrovna nejvhodnější.

Strava větších dětí – dieta č. 13

Denní příjem 11 000 kJ

„K této dietě jsem nenalezl žádné konkrétní a hlavně kvalitní informace, a proto si dovoluji použít materiál, který mi poskytla spolužačka v rámci přípravy na zkoušku.“

Předškolní děti (3-6 let)

Děti v tomto období života dále intenzivně rostou, proto potřebují dostatek mléka a mléčných výrobků, které obsahují vápník, kvalitní bílkoviny a tuky. Stravují se nejčastěji v mateřské školce, jejíž jídelníček asi snadno neovlivníme. Proto je dobré aktivně se zajímat o to, co děti přes den skutečně snědly, a domácí stravou pak doplnit to, čeho byl nedostatek.

Jídlo dětem rozděľujte do 5-6 denních dávek (3 větší jídla a 2-3 menší svačinky).

Nejvhodnější úpravou pokrmů pro děti je vaření, pak dušení, pečení a zapékání.

K dochucení pokrmů můžeme bez obav používat bylinky, sůl už ale po dokončení pokrmu nepřidáváme, aby si dítě zbytečně nezvykalo na velmi slanou chuť.

Sledujeme jejich pitný režim, vypít by měly více než 1 litr za den, základem jsou stolní neperlivé vody, ředěné ovocné džusy a šťávy, ovocné, zelené a bylinkové čaje, mléčné nápoje.

Mladší školáci (7-10 let)

Mezi 7.-10. (případně 12. rokem) rostou děti pomaleji. Méně se tedy navyšuje příjem energie než v předchozím věkovém období (energetický příjem ale samozřejmě velmi závisí na celkové fyzické aktivitě).

Pokud se dítě stravuje ve školní jídelně nebo v horším případě v bufetu, je na rodičích, jak ovlivní jeho další stravování (doma a při školních přestávkách). V první řadě můžeme ovlivnit snídani, svačinu a odpolední stravování. Pokud má dítě ve školní jídelně možnost vybrat si z několika pokrmů, pomáhejte mu s výběrem co nejzdravějších jídel.

Děti by měly jíst cca 5x denně, nezapomínejte na snídani a školní svačiny. Díky nim budou děti ve škole v dobré fyzické i psychické pohodě, což se projeví na jejich pozornosti, bystrosti atd. Vypít by měly děti v tomto věku asi 1,5-2 litry za den, také dostatečný pitný režim pomáhá dětem ve škole udržet pozornost.