

DIETNÍ SYSTÉM PRO REHABILITAČNÍ ÚSTAV Lázně Bělohrad a.s.

Jednotlivé diety jsou sestavovány v souladu s platnými výživovými doporučeními pro Českou republiku vydanými Společností pro výživu a Evropskou společností pro klinickou výživu, ve kterých základní plnohodnotná dieta pro dospělého člověka obsahuje 8750kj, 75g B, 80g T, 270g S.

Pro rehabilitační ústav se snažíme fyziologicky navýšit příjem kvalitních bílkovin při sníženém množství živočišných tuků s ohledem na prevenci metabolického syndromu.

Číslo diety	Název diety	Průměrná ENERGETICKÁ HODNOTA (kJ)	Průměrný obsah BÍLKOVINY (g)	Průměrný obsah TUKY (g)	Průměrný obsah SACHARIDY (g)
Základní diety					
0	Tekutá*	7 400	80	60	225
1	Kašovitá*	8 800	80	70	280
3	Racionální	8 800	80	70	280
4	S omezením tuků	8 500	80	60	280
5	S omezením zbytků*	8 800	80	70	280
6	S omezením bílkovin*	8 500	60	70	275
9B (200gS)	Diabetická na 200g sacharidů / Redukční	7 000	85	55	200
9C (250gS)	Diabetická na 250g sacharidů	8 000	80	60	250
9D (300gS)	Diabetická na 300g sacharidů	9 000	80	70	300
14	Výběrová	8 800	80	70	280
15	Vegetariánská	8 800	80	70	280
Speciální diety					
0S	Čajová				
1S	Tekutá výživná*	8 800	80	70	280
4S	S přísným omezením tuků*	7 000	40	10	350
9S	Diabetická šetřící	8 000	80	60	250
Standardizované diety					
BLP	Bezlepková	8 800	80	70	280
BL	Bezlaktózová	8 800	80	70	280
BZML	Bez mléčných výrobků	8 800	80	70	280
Možné kombinace diet					
M	Mleté maso (3M, 4M, 5M, ...)				
K	Kašovitá – přednostně 1, pouze pokud nevyhovuje složením, pak lze použít kombinace 4K, 6K, 9BK, 9CK, ...				
BLP/dieta	Bezlepková / číslo diety např. BLP/9B dieta bezlepková redukční				
BL/dieta	Bezlaktózová / číslo diety např. BL/3 dieta bezlaktózová racionální				
BZML/dieta	Bez mléčných výrobků / číslo diety např. BZML/4 dieta bezmléčná s omezením tuků				
POTRAVINOVÁ ALERGIE	K indikované dietě je nutné uvést prokázanou potravinovou alergii např. 3M/A:jahody, 9B/A:vejce, 9C/A:lískové ořechy, ...				

* lze využít i pro diabetiky

ZÁKLADNÍ INDIKACE DIET

0 **TEKUTÁ** - při stíženém kousání (špatný chrup nebo protéza, afty, záněty dásní, paradentóza), špatné nebo stížené polykání (angíny), po operacích v dutině ústní, v prvních dnech po operaci GIT, při chorobách hltanu a jícnu (varixy, stenóza jícnu, záněty, nádorová onemocnění, ozařování, tonzilektomie, těžké horečnaté onemocnění) neplnohodnotná dieta, vhodná na krátkodobé podávání

1 **KAŠOVITÁ ŠETRŘÍCÍ** - podáváme při akutním stádiu vředové choroby žaludku a dvanáctníku, po pouhrazových změnách v dutině ústní, při poleptání jícnu, stenóze (zúžení) jícnu, karcinomu jícnu, poruchy žvýkání, polykání, stavy po úrazech a chirurgických výkonech v oblasti dutiny ústní, krku a horní části GIT, plnohodnotná, vhodná na dlouhodobé podávání

3 **RACIONÁLNÍ** - u pacientů bez dietního omezení, plnohodnotná

4 **ŠETRŘÍCÍ S OMEZENÍM TUKŮ** - poruchy trávení, onemocnění jater, pankreatu, žlučníku, po chirurgických výkonech na GIT, u dializovaných pacientů, plnohodnotná

5 **ŠETRŘÍCÍ S OMEZENÍM ZBYTKŮ** - při akutním střevním kataru v období ústupu průjmu, při chronickém střevním kataru, při vleklém zánětu tlustého střeva – v období zhoršení potíží, při chronických průjemových onemocněních, přechod na d.č.4

6 **S OMEZENÍM BÍLKOVIN** - onemocnění ledvin, zejména konzervativně léčená renální insuficience, nedoporučuje se u dializovaných pacientů

9B **DIABETICKÁ / REDUKČNÍ** - obézní pacienti i diabetici, pacienti s nadváhou, pacienti s poruchou lipidového metabolismu, plnohodnotná dieta nízkocholesterolová, II. Večeře

9C **DIABETICKÁ** - pacienti s dg. Diabetes Mellitus II. typu, pacienti s poruchou lipidového metabolismu, plnohodnotná nízkocholesterolová dieta, II. Večeře

9D **DIABETICKÁ** - pacienti s dg. Diabetes Mellitus I. i II. Typu, pacienti s poruchou lipidového metabolismu, plnohodnotná nízkocholesterolová dieta, pro více aktivní pacienty s rizikem hypoglykémie, II. Večeře

14 **VÝBĚROVÁ DIETA** - pacienti trpící nechutenstvím, malnutricí nebo pacienti, kteří chtějí mít možnost výběru, plnohodnotná dieta

15 **VEGETARIÁNSKÁ** - pacienti, kteří odmítají jíst maso a masné výrobky, plnohodnotná dieta

0S **ČAJOVÁ** - pacienti s počínajícím průjemovým onemocněním, neplnohodnotná dieta, doporučuje se na 1.den při akutních průjmech

1S **TEKUTÁ VÝŽIVNÁ** - pacienti s poruchou polykání, malnutricí, plnohodnotná, vhodná i na dlouhodobější podávání

4S **S PŘÍSNÝM OMEZENÍM TUKŮ** - pacienti s průjmou, po dietě čajové, neplnohodnotná dieta, dietu lze podávat 2-3 dny, pak přecházíme buď na 4 nebo 5

9S **DIABETICKÁ ŠETRŘÍCÍ** - pacienti s dg. DM s poruchami trávení, onemocnění jater, pankreatu, žlučníku, po chirurgických výkonech na GIT, plnohodnotná dieta

BLP DIETA BEZLEPKOVÁ - intolerance lepku, celiakie, plnohodnotná dieta

BL BEZLAKTÓZOVÁ - intolerance laktózy, plnohodnotná dieta

BZML BEZ MLÉČNÝCH VÝROBKŮ - alergie na bílkovinu kravského mléka, 3. stádium deficitu laktázy, plnohodnotná dieta

ZÁKLADNÍ DIETY

D.č.0 – tekutá

Indikace: při stíženém kousání (špatný chrup nebo protéza, afty, záněty dásní, paradentóza), špatné nebo stížené polykání (angíny), po operacích v dutině ústní, v prvních dnech po operaci GIT, při chorobách hltanu a jícnu (varixy, stenóza jícnu, záněty, nádorová onemocnění, ozařování, tonzilektomie, těžké horečnaté onemocnění)

Charakteristika: dieta je krátkodobá, energeticky a biologicky neplnohodnotná, lze jí kombinovat s enterální nebo parenterální výživou, dodržujeme zásady mechanického, chemického a termického šetření, často je individuální, doplňuje se o přísady → nutriční nápoje, řídké pudinky, mléčné koktejly, dětské výživy, šlehaný tvaroh a ředěný pšeničný chléb, strava má být chutná a pestrá (nutno dbát na vzhled), při dlouhodobém podávání zvyšujeme energetickou a biologickou hodnotu a přecházíme na dietu 1S = dieta výživná, tekutá / kašovitá

Technologická úprava: vaření, pečení ve vodní lázni a dušení (žádné jiné se nepovoluje, vyjíměčně příprava v konvektometru), následné rozmělnění mletím a rozmixování s tekutinou (vývar z masa nebo ze zeleniny, brambor, s pitnou vodou, smetanou, šlehačkou, ovocnou šťávou, kompotovanou šťávou nebo čajem), všechny potraviny připravujeme do měkka, obiloviny opražujeme a maso opékáme na sucho, povolené tuky vkládáme až do hotových pokrmů, zahušťujeme moukou opraženou na sucho a 20 minut povařenou s tekutinou, jako příkrm vyjíměčně podáváme řídkou bramborovou kaši

Výběr potravin

Masa

masa netučná, odleželá a mladá (telecí, vepřová kýta, hovězí zadní, kuře, králík, krůtí prsa, drůbeží a krůtí játra), ryby nejsou příliš vhodné z důvodu kostí (vyjíměčně file z tresky), uzeniny – libová, vařená šunka (vepřová, drůbeží, krůtí i hovězí)

Mléko a mléčné výrobky

sladké mléko samostatně nebo na přípravu pokrmů, zakysané mléčné výrobky přírodní nebo s povolenou příchutí, jogurty, Termix, smetanové krémy a dezerty, pudinky a Pšeničný chléb, tvaroh na sladko i na slano, tvarohové sýry, žervé, Lučina, Babetka, Duko, Almette, Cottage, tavené smetanové sýry, koktejly s tvarohem nebo smetanou, vejce (přídavek do pokrmů 1 – 2 ks na den)

Tuky

přidáváme až do hotových pokrmů, čerstvé máslo, Perla, Rama, Hera, kvalitní jednodruhové oleje (řepkový, olivový, sezamový, slunečnicový)

Sacharidové potraviny

cukr, med, glukopur (nepřeslazuje!), džemy s povolených druhů ovoce, všechny druhy bílé mouky, ovesné vločky, kroupy, krupky, rýže, jemné těstoviny

Zelenina

mladá, nenadýmavá, čerstvá, mražená i sterilovaná, mrkev, celer, petržel, pastýňák, černý kořem, mladá kedlubna, špenát, hrášek, květák, fazolka, dýně, cuketa, lilek, rajčatový protlak a rajčatová šťáva, chřest v domácím léčení do polévek

Ovoce

šťáva z citrusových plodů (mandarinky, pomeranče, grepy), mixované kompoty z broskví, meruněk, jablek, banánové koktejly nebo pyré, pečivo → (vždy mixované s tekutinou, bílé, vodové a netučné) rohlíky, housky, veka, bílý toustový chléb, piškoty, suchary, Be-Be sušenky, Albertky, vánočka, mazanec bez rozinek a ořechů

Nápoje

černý čaj s citrónem nebo ovocnou šťávou, slabý zelený čaj, bylinné čaje (heřmánkový, šípkový, mátový, meduňka, mateřidouška), ovocné čaje (jablečný, cit=onový, pomerančový, broskvový), vody stolní, neperlivé, minerální bez CO₂, čaj s mlékem, bílá káva, kakao, malcao, švédský čaj, mléko, ovocné džusy a šťávy i zeleninové, ale vždy ředěné!!

Koření

mírně solíme, vývar z hub, kmínu a bobkového listu, jemně sekané zelené natě, na kyselení citrónovou nebo pomerančovou šťávu, vanilka a vanilkový cukr

Technika podávání stravy

popíjení z PVC trubičkou, zda to jde tak lžící, pro sondu se strava musí přecedit, dávka do sondy je 200 – 300 ml každé 2 hodiny (nesmí dojít k přeplnění žaludku!!), teplota stravy do sondy je 40 – 50 stupňů Celsia

D.č.1– kašovitá

Základ diety kašovitě je nenadýmavá, lehce stravitelná, pestrá, chutná strava. Dieta je přechodná.

Při technologické úpravě pokrmů pro dietu používáme vaření, dušení, pečení, zapékání ve vodní lázni. Strava by měla být připravena doměkka a vždy uvedena do **kašovitě formy**. Pokrmy upravujeme nasucho, tuk dáváme do hotového pokrmu. Zahušťujeme moukou, kterou nejméně 20 minut povaříme. Mírně solíme, nepřeslazuje a nepřekyselujeme. Stravu podáváme 5 x denně.

Indikace

Dietu podáváme při akutním stádiu vředové choroby žaludku a dvanáctníku. Delší dobu po poúrazových změnách v dutině ústní, při poleptání jícnu, stenóze (zúžení) jícnu, karcinomu jícnu, tonzilektomii (výmět mandlí).

Výběr potravin

Maso

Maso libové - hovězí zadní, vepřová kýta, telecí, jehněčí, libová slepice, kuře, krůta, králík. Ryby - filé. Uzeniny - libová šunka, šunková pěna, dietní drůbeží párek - mletý

Mléko

Polotučné, plnotučné i nízkotučné, nepodáváme jako samostatný nápoj, pouze na přípravu pokrmů. Vhodné jsou zakysané mléčné výrobky - biokys, podmáslí, kefirové mléko, jogurtové mléko

Mléčné výrobky

Jogurt bílý s marmeládou a ovocem (povolené druhy). Termix, pribináček, lakrumáček, tvaroh měkký i tvrdý, nízko i plnotučný. Sýry - tvrdé, strouhané. Eidam, Moravský bochník, tavené sýry přírodní nebo s jemnou příchutí, nízkotučné do 30 % t. v s. tvarohové sýry všechny

Vejsce

Používáme na přípravu pokrmů 1 - 2 ks na den. Můžeme podávat i samostatně v kašovitě úpravě

Tuky

Čerstvé máslo, rostlinné tuky, nejvhodnější jsou rostlinné oleje.

Sacharidové potraviny

Cukr, med přiměřeně. Mouka hladká, polohrubá i hrubá, ovesné vločky, krupice. Kroupy, krupky lisujeme. Příkrmy - bramborová kaše, těstoviny, jemné nudle, rýže, knedlík jemný houskový a jemný bramborový knedlík, krupicové, moučné noky, Pečivo - bílé, starší, vodové, netučné rohlíky, veka, starší netučná vánočka, piškoty

Ovoce

Syrové pouze - banán, strouhané jablko, meruňky broskve, dobře vyzrálé nektarinky, šťáva z pomerančů, grepů, mandarinek, vyzrálé jahody, maliny. Kompotované jablka, meruňky, broskve, třešně, višně, švestky, dýně, ananas- vždy mix nebo pyré

Zelenina

Mladá, jemná, čerstvá, mražená, sušená i sterilovaná
Syrová - hlávkový salát jemně krájený, jemně strouhaná mrkev, kořenová zelenina, špenát, fazolka, mladý hrášek, rajčatový protlak, rajčatová šťáva, mladý květák, dýně, patisony, cuketa, červená řepa, čínské zelí

Koření

Natě, vývar z kmínu, bobkového listu, hub. Vanilkový cukr, kůra z citrónu
Kyselíme menším množstvím octa

D.č.3 – racionální

Je vhodná pro pacienty s ortopedickým, plicním, nosním, ušním a dalším onemocněním, při kterém není léčen zaživací trakt nebo léčena metabolická funkce organismu.

Výběr potravin u této diety je prakticky neomezený, ale opět platí zásada zdravé výživy.

Maso

Maso je v nemocnicích zařazováno nejméně jedenkrát denně a to takový druh, který je dostupný finančně a kvalita masa by měla odpovídat zdravé, racionální výživě, tedy jsou vybírány méně tučné druhy. Vhodné je zařazování ryb. Masné výrobky jsou zařazovány v nemocnicích do jídelního lístku převážně na snídani nebo večeři a maximálně jednou nebo dvakrát týdně. Vybíráme šunku kuřecí i vepřovou, salám vysočina nebo jiné podobné druhy uzenin včetně drůbežích nebo vepřových párků.

Mléko a mléčné výrobky

Mléko polotučné se zařazuje běžně na přípravu pokrmů a na svačiny se podává mléko, kefirové mléko nebo podmáslí jako samostatný pokrm. Jinak ostatní mléčné výrobky jako tvaroh, jogurt, termix, lakrumáček, sýry tavené, tvrdé a jiné výrobky se u racionální diety zařazují buď na snídani nebo na studenou večeři.

Vejce

Vejce používáme do pokrmů i jako samostatný pokrm. Počet vajec na týden by neměl přesáhnou 2 ks.

Sacharidové potraviny

Sladidla jako cukr a med by se měly v dietě objevovat střídavě. Sacharidové potraviny jako mouka, krupice, kroupy, jáhly, vločky, pohanka, brambory, těstoviny, rýže, knedlíky kynuté i bramborové, noky a jiné potraviny dáváme do jídelního lístku běžně.

Ovoce a zelenina

Pokud je to možné, během jídla u diety racionální konzumujeme jakékoli druhy zeleniny a ovoce nejlépe v syrovém stavu. Můžeme připravovat zeleninové a ovocné saláty a další pokrmy. Zdravý člověk by měl sníst 5 – 6 porcí zeleniny a ovoce za den, přičemž jedna porce je 1 jablko, 1 mrkev, 1 miska zeleninového salátu a tak pod.

Tuky

Tuky používáme nejlépe jednodruhové, vhodný je olivový olej, ale také slunečnicový nebo řepný. Můžeme též zařadit máslo někdy také sádlo. Pokrmy zbytečně nepřekořňujeme, nepřesolujeme a mírně kyselíme. Doma i v nemocničním stravování bychom měli dbát na zásady zdravé racionální výživy.

D.č.4 – s omezením tuků

Dieta s omezením tuku je plnohodnotná, lehce stravitelná, dlouhodobě užitelná, má snížený obsah tuku. Nejsou zde zařazeny potraviny, které mají vyšší obsah cholesterolu, proto má dieta mírně protisklerotický charakter.

Ordinuje se v odeznívajícím akutním stádiu onemocnění slinivky břišní a při onemocnění jater

Výběr potravin

Maso

Maso libové - hovězí zadní, vepřová kýta, telecí, jehněčí, libová slepice, kuře, krůta, králík.
Ryby - netučné, sladkovodní i mořské (např. filé, treska, kapr, lín, pstruh...)
Uzeniny - libová šunka, párky drůbeží, salám dietní, salám drůbeží

Mléko

Nízkotučné egalizované, mléko nepodáváme jako samostatný pokrm, pouze na přípravu pokrmů
Vhodné jsou zakysané mléčné výrobky - biokys, podmásli, keřírové mléko, jogurtové mléko

Mléčné výrobky

Jogurt bílý nebo s povolenou ovocnou příchutí. Termix, tvaroh měkký i tvrdý, nízkotučný
Sýry - tavené do 30 % t. v s. bez pikantních příchutí
Tvrdé, strouhané. Eidam, Moravský bochník
Vhodné jsou tvarohové sýry

Veje

Bílky neomezeně, žloutky 1 ks na den
Veje nepodáváme jako samostatný pokrm, pouze na přípravu pokrmů

Tuky

Povolen max. 60 g tuku/den - volného i v potravinách (volný tuk max 35 g a 25 g tuku obsaženého v potravinách). Větší množství tuků se zařazuje v dopoledních hodinách, méně pak večer
Čerstvé máslo, náhradní máslo - pomazánkové máslo, Perla, Rama, Flora
Jednoduché rostlinné oleje (slunečnicový, řepkový, olivový)

Sacharidové potraviny

Cukr, med přiměřeně. Mouka, hladká, polohrubá i hrubá, ovesné vločky - po úpravě mix, krupice.
Kroupy, krupky lisujeme.
Příkrmy - brambory, bramborová kaše, těstoviny, jemné nudle, rýže, knedlík dietní - nesmí být kypřen droždím, krupicové, moučné noky
Pečivo - bílé, starší, vodové, netučné rohlíky, veka, starší netučná vánočka nebo mazanec, piškoty.
Pečivo ne s posýpkou.
Piškotové, moučné těsto, tvarohové, odpalované spařované, krupicové těsto.

Ovoce

Syrové - jablka, meruňky, broskve dobře vyzrálé
Tepelně upravené - jablka, meruňky, broskve, třešně, višně, švestky, ryngle
Ovoce jižní - banány, mandarinky, pomeranče, grapefruity

Zelenina

Mladá, jemná, čerstvá, mražená, sušená i sterilovaná
Mrkev, celer, petržel, pastináč, černý kořen, mladá brukev, mladý květák - malé množství, hrášek - malé množství, dýně, patisony, špenát, fazolka, rajčata, hlávkový salát, červená řepa, rajský protlak, rajčatová šťáva, dýně jako dušené zelí.

Koření

Pažitka, petrželka, kopr, mladá celerová nať, libeček, bazalka, saturejka, majoránka, drcený kmín, vývar z bobkového listu, vývar z hub, citrónová a pomerančová šťáva, pomerančová kůra, vanilkový cukr.

D.č.5 – s omezením zbytků

Je to strava plnohodnotná, lehce stravitelná, nenadýmavá, podáváme 5 x denně, vylučujeme potraviny zanechávající nestravitelné zbytky. 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, je zde však individuální snášenlivost, někdy podáváme i druhou večeři – vyjímečně.

Indikace

Podává se při akutním střevním kataru v období ústupu průjmu, při chronickém střevním kataru, při vleklém zánětu tlustého střeva – v období zhoršení potíží, při chronických průjemových onemocněních.

Technologická příprava

Při vaření se snažíme rozrušovat hrubou vlákninu, potraviny připravujeme doměkka. Používáme vaření, dušení, pečení (bez kurky). Maso a obiloviny před tepelnou úpravou opékáme a opražujeme 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, pribináček, lakrumáček, tvaroh měkký i tvrdý, nízko i plnotučný. Úplně vylučujeme jogurty ovocné s přísadami jako jsou 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 Lučina, Žervé

Vejsce

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, ovesné vločky, krupice. Kroupy, krupky lisujeme.

Příkrmy - brambory, bramborová kaše, těstoviny, rýže, knedlík jemný houskový, noky, případně halušky

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

Ovoce

Čerstvé pouze banány, případně jemně strouhaná jablka.

Ze syrového ovoce dále pouze ovocné šťávy

Další ovoce jablka meruňky, broskve pouze ve formě rosolů, kyselů, pyré, kompotů mix

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 rajsý protlak

Koření

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

Nedoporučované koření - bujón, maggi, pepř

Kyselíme menším množstvím octa, citrónovou šťávou, citrónový džus

Nevhodné potraviny

Masa tučná, smažená, nakládaná, konzervy, zvěřina, vnitřnosti, sádlo, škvarky, slanina, veškerá nadýmavá a

aromatická zelenina – cibule, česnek, zelí, kapusta, ředkvička.

Ovoce – syrové, třešně, višně, ryngle, rybíz, jahody, meloun.

Ořechy, kokos, mandle, mák, čerstvé kynuté pečivo, mléko jako samostatný nápoj, dráždivé koření, luštěniny...

D.č.6 – nízkobílkovinná

Základem ledvinové diety je snížit bílkoviny na polovinu běžné dávky. Nutno zajistit přívod bílkovin plnohodnotných, to je bílkovin živočišného původu. Snažíme se omezit přívod bílkovin rostlinných. Stravu připravujeme neslanou.

Pacient může dosolit dle dávky určenou lékařem. Vylučujeme potraviny, při jejichž přípravě byla použita kuchyňská sůl. Maso zařazujeme 1 x denně v poloviční dávce to je 50 g. Zastíráme neslanou chuť pokrmů vhodnou technologickou úpravou – opékání, zapékání, občas můžeme i smažit. Nepodáváme moučníky, pouze sladká hlavní jídla. Z důvodu doplnění vitamínů C podáváme ovocné šťávy a to většinou zařazujeme na druhou večeři.

Indikace nízkobílkovinné ledvinové diety

Ledvinová onemocnění

Výběr potravin

Maso

Maso libové – hovězí zadní, vepřová kýta, drůbeží, kuřecí, krutí – vše v polovičních dávkách
Uzeniny nepoužíváme z důvodů velkého množství soli
Vhodné je zařadit sladkovodní ryby

Mléko

Nepodáváme jako samostatný nápoj, pouze ředěné a to jednou za den. Dále mléko můžeme používat na přípravu pokrmů, ale v polovičním množství.

Mléčné výrobky

Jogurt bílý i ovocný, termix, lakrumáček – můžeme zařadit na snídani
Tvaroh, sýry pouze tvarohové – Lučina, Žervé, Fénix. Ostatní druhy sýrů vylučujeme

Vejsce

1 ks/týden. V jakékoliv úpravě

Tuky

Živočišné – máslo
Rostlinné – oleje

Sacharidové potraviny

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

Neomezený výběr

Zelenina

Neomezený výběr

Koření

Ne ostré, dráždivé koření
Pouze sladká paprika, nové koření, bobkový list, libeček, saturejka – v malém množství

Nedoporučované potraviny

Všechny, při jejichž výrobě byla použita kuchyňská sůl, ostré dráždivé koření, zrnková káva, alkohol. Toto nedoporučujeme kvůli ledvinám – ledviny čistí a my je zbytečně více zatěžujeme.

D.č.9 – diabetická

Hlavní zásadou diabetické diety je vyloučit potraviny, které obsahují volné koncentrované cukry (sacharidy) - cukr, med, džem, čokoláda, cukrovinky.

Strava má být plnohodnotná, pestrá. U **diabetické diety** by mělo být dodrženo správné časové rozložení mezi jednotlivými chody jídel. Omezují se dávky potravin, které obsahují cukry ve formě polysacharidů (složené cukry) - škrob, mouka, mlýnské a pekárenské výrobky - pečivo. Dále obiloviny, rýže, těstoviny, knedlíky, brambory, ovesné vločky, kroupy, krupky, krupice... Dále cukr, který je obsažen v mléce, mléčných výrobcích, v ovoci.

Výběr potravin u cukrovky

Maso

Maso libové - hovězí zadní, vepřová kýta, telecí, jehněčí, kuřecí, krůtí maso, králík.

Ryby – sladkovodní i mořské, pstruh, štika, lín, cejn, kapr, filé. Ryby by měly být zařazeny 1–2x týdně,

Mléko

Polotučné, nízkotučné, odstředěné

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

Mléčné výrobky

Jogurt bílý, jogurt s marmeládou dia, tvaroh měkký i tvrdý, nízkotučný

Sýry tvarohové (Žervé, Lučina), tvarůžky, plísňové i zrající sýry, tavený sýr do 30 % t.v s.

Tvrdé sýry do 30 % t.v s.

Nízkotučné mléčné nápoje a výrobky bez cukru - Diavita, Vitalinea

Vejsce

1 ks za týden v jakékoliv úpravě (kromě smažení)

Jinak používáme vejce na přípravu pokrmů

Tuky

Jejich nadměrná konzumace zvyšuje riziko rozvoje diabetických cévních komplikací

Doporučujeme omezení tuků živočišných - máslo, sádlo, slanina, tučná masa, tučné mléčné výrobky, zajišťovací produkty...

Vhodnější jsou tuky rostlinné např. margariny, jednodruhové rostlinné oleje

Sacharidové potraviny

V diabetické dietě (diety u cukrovky) máme stanovené dávky sacharidových potravin podle tzv. rámcového jídelníčku nebo se můžeme řídit podle výměnných jednotek

Příkrmy - brambory, bramborová kaše, těstoviny, rýže

Mouka hladká, polohrubá, hrubá, celozrnná

Tmavé pečivo, celozrnné mlýnské a pekárenské výrobky

Ovoce

Neomezený výběr, pouze méně často ovoce, které je příliš sladké a přezrálé (banán, hrušky, hrozny, švestky)

Zelenina

Bez omezení

Koření

Zbytečně pokrmy nepřekoreňujeme a nepřesolujeme,

Dodržujeme správné zásady zdravé výživy

Vhodné je používat natě

D.č.14 – výběrová

Strava je nabídnuta klientům bez dietního omezení za poplatek (170,-/jídlo, plná penze 510,-).

Pohyblivý klient se stravuje přímo na jídelně. Jídla si vybírá dva dny předem pomocí papírových výběrů připravených u stolu. Snídaně jsou formou švédských stolů. Obědy a večeře výběr z 5-ti druhů servírovaných jídel. Každý den k obědu je podáván moučník. Salátobár je každý den u oběda i večeře (viz pravidla stravy-samoplátci)

Nepohyblivý klient má možnost výběrové stravy podávané v tabletu přímo na oddělení. Jídla si vybírá dva dny předem pomocí papírových výběrů. Snídaně jsou servírované ze 3 výběrů + každý den jogurt, lupínky, marmeláda, ovesné vločky, mléko, müsli.(viz pravidla stravy komplexní klient)

Obědy a večeře výběr z 5-ti druhů servírovaných jídel. Každý den k obědu je podáván moučník. Salát dle denní nabídky každý den u oběda i večeře.

SPECIÁLNÍ DIETY

D.č.0S – čajová

podává se krátkodobě (1 – 3 dny), pouze slabý, černý čaj (heřmánkový, bylinkový), mírně slazený glukopurem nebo hořký

Indikace: po zákrocích v dutině ústní, po operacích gastrointestinálního traktu (1. den po operaci), při akutních onemocněních (průjemy, NPB, akutní pankreatitida), při infekčních onemocněních (enterokolitida, salmonelozá)

Dieta s přísným omezením tuků (dieta č. 4S)

Neplnohodnotná strava, je krátkodobá, obvykle se podává 3 dny, někdy i déle (záleží na stavu pacienta).

Dieta je převážně sacharidová (tzn. moučná jídla, rýže, brambory, těstoviny,...). Ze stravy je **úplně vyloučen volný tuk**. Povolené potraviny by měly obsahovat co nejméně vázaného neboli skrytého tuku. Ze stravy úplně vylučujeme, kromě volného tuku také maso, masové výrobky, masové vývary, masové šťávy, vývary z kostí, uzeniny, mléčné výrobky, žloutky. Mléko používáme pouze na přípravu pokrmů, v malém množství a ředěné. Strava musí být lehce stravitelná, nenadýmavá, nearomatická. Z technologických úprav pokrmů je povoleno vaření, dušení, pečení ve vodní lázni a úpravu v mikrovlnné troubě. Pokrmy jsou většinou jednoduché. Pokrmy zahušťujeme moukou opraženou nasucho a 20 až 30 minut povařenou. Strava musí být připravena doměkka, hrubší části raději rozmixujeme nebo prolisujeme

Výběr potravin

Mléko

pouze ředěné

Vejsce

pouze bílky a to 2 ks za den

Tuky

volné tuky žádné, volíme potraviny s co nejmenším obsahem tuku

Sacharidové potraviny

Cukr - v přiměřeném množství, nepřeslazuje, Med - v přiměřeném množství

Obiloviny

mouka - všechny druhy, krupice, ovesné vločky, kroupy + krupky po uvaření lisujeme

Pečivo

vodové, netučné suchary, housky, rohlíky, starší veky

Zelenina

vařená, dušená, lisovaná, mrkev, rajčatová šťáva, malé množství rajčatového protlaku. Při podávání delším než 3 dny můžeme zařadit dušenou lisovanou dýni, dušený špenát, dušenou lisovanou fazolku, dušenou lisovanou mladou brukev

Ovoce

banán, pomerančová, mandarinková a citrónová šťáva, vařená, dušená a lisovaná jablka, meruňky, broskve, - pyré, kyselé, rosoly

Přílohy

lisované brambory, rýže, méně vaječné těstoviny

Koření

petrželka, pažitka, kopr, vanilkový cukr, mírně solíme

D.č. 1S – tekutá výživná

Tekutá dieta má široké použití. Obvykle se předepisuje jen na kratší čas, ojedinele ji můžeme však podávat i delší dobu.

Nejčastěji se podává v prvních dnech po operaci ústní dutiny i dalších částí trávicího systému, po tonzilektomii, při chorobách ústní dutiny, hltanu a jícnu, při kterých je stížené polykání. Tekutou výživnou dietu podáváme nemocným v případech, kdy mohou přijímat potravu jen v tekuté formě, a kde je třeba docílit zvýšený energetický příjem. Základem diety 1S je tekutá dieta 0 obohacena zvláštními výživnými směsmi, jejichž základem je Sunar, nebo zejména při poruchách vstřebávání tuku je preparát Biosorbin MCT - 100 g obsahuje 19 g bílkovin, 19g tuku, 60 g sacharidů, energetická hodnota je 2 045 kJ. K dalšímu zvýšení energetického obsahu je možno dietu doplňovat glukózou nebo i jinými preparáty v nitrožilní infuzi.

Složení diety

Složení diety může být různé, podle toho, jestli se podává jen krátkou dobu, a nebo jestli je třeba ji podávat delší dobu. Usilujeme o plnou energetickou a biologickou hodnotu. Někdy ji při těžším průběhu choroby musíme přizpůsobit i individuální chuti pacienta.

Příprava stravy

Hlavní zásadou při přípravě stravy je mechanická úprava do tekuté formy. Technologie přípravy pokrmů je chemicky a mechanicky šetřící. Výběr potravin je zúžený nároky na tekutou úpravu stravy a tímto požadavkem je limitovaná i její příprava. Potraviny, které se tepelně zpracovávají, nejprve uvaříme nebo udusíme do měkka a potom při přidání tekutiny- mléka, smetany, žloutků, ovocných šťáv, vývarů z masa a zeleniny, důkladně rozšleháme v mixéru. Do tekuté formy, kromě polévek, omáček, krémů, patří i různé druhy masa. Na přípravu omáček a krémů používáme i ovocné a zeleninové šťávy. Důležitý požadavek na tekutou stravu se klade i na její chuť, pestrost, vzhled a barevné ladění, které může ovlivnit postoj pacienta.

Výběr potravin

Polévky

Polévky se podávají mléčné, krémové, vývary z masa, bujóny, vývary ze zeleniny, krupicové rýžové, bramborové...

Maso

Maso podáváme jen ve formě masové omáčky z hovězího, vepřového nebo telecího masa. Upravujeme ho vařením nebo dušením, rozmixujeme a rozředíme masovým vývarem. Do hotového můžeme přidat syrové máslo.

Mléko

Mléko podáváme polotučné i tučné.

Mléčné výrobky

Z mléčných výrobků vybíráme jogurty bílé, ovocné, ochucené mléka, lakrumáčky, mléčné drinky, mixovaný tvaroh...

Omáčky

Omáčky se podávají jemné, pasírované. Zahušťujeme je nasucho opraženou moukou, zalijeme vývarem z kostí vodou nebo mlékem. Do hotových jídel přidáme máslo nebo olej. Vhodnými omáčkami jsou citrónová, vaječná, rajčatová slabá, masová, smetanová.

Kompoty

Kompoty rozmixované - jablkový meruňkový broskvový. Podáváme i ovocné kaše, ovocný kysel

Krémy a kaše

Vhodné jsou krémy vanilkový tvarohový, banánový, kávový kakaový, pudinky, kaše, řídká krupicová kaše, rýžová, kaše z ovesných vloček.

Nápoje

Bílá káva, čaj s mlékem, ovocné šťávy, džusy minerální vody.

Zakázané potraviny

Přílohy nepodáváme

D.č. 4S – s přísným omezením tuků

Nepřehodnotná strava, je krátkodobá, obvykle se podává 3 dny, někdy i déle (záleží na stavu pacienta).

Dieta je převážně sacharidová (tzn. moučná jídla, rýže, brambory, těstoviny,...). Ze stravy je úplně vyloučen volný tuk. Povolené potraviny by měly obsahovat co nejméně vázaného neboli skrytého tuku. Ze stravy úplně vylučujeme, kromě volného tuku také maso, masové výrobky, masové vývary, masové šťávy, vývary z kostí, uzeniny, mléčné výrobky, žloutky. Mléko používáme pouze na přípravu pokrmů, v malém množství a ředěné. Strava musí být lehce stravitelná, nenadýmavá, nearomatická. Z technologických úprav pokrmů je povoleno vaření, dušení, pečení ve vodní lázni a úpravu v mikrovlnné troubě. Pokrmy jsou většinou jednoduché. Pokrmy zahušťujeme moukou opraženou nasucho a 20 až 30 minut povařenou. Strava musí být připravena doměkka, hrubší části raději rozmixujeme nebo prolisujeme

Výběr potravin

Mléko

pouze ředěné

Vejce

pouze bílky a to 2 ks za den

Tuky

volné tuky žádné, volíme potraviny s co nejmenším obsahem tuku

Sacharidové potraviny

Cukr - v přiměřeném množství, nepřeslazujeme, Med - v přiměřeném množství

Obiloviny

mouka - všechny druhy, krupice, ovesné vločky, kroupy + krupky po uvaření lisujeme

Pečivo

vodové, netučné suchary, housky, rohlíky, starší večky

Zelenina

vařená, dušená, lisovaná, mrkev, rajčatová šťáva, malé množství rajčatového protlaku. Při podávání delším než 3 dny můžeme zařadit dušenou lisovanou dýni, dušený špenát, dušenou lisovanou fazolku, dušenou lisovanou mladou brukev

Ovoce

banán, pomerančová, mandarinková a citrónová šťáva, vařená, dušená a lisovaná jablka, meruňky, broskve, - pyré, kysely, rosoly

Přílohy

lisované brambory, rýže, méně vaječné těstoviny

Koření

petrželka, pažitka, kopr, vanilkový cukr, mírně solíme

D.č.9S – diabetická šetřící

Strava má být plnohodnotná, pestrá. Mělo by být dodrženo správné časové rozložení mezi jednotlivými chody jídel. Hlavní zásadou je vyloučit potraviny, které obsahují volné koncentrované cukry - cukr, med, džem, čokoláda, cukrovinky.

Omezují se dávky potravin, které obsahují cukry ve formě polysacharidů - škrob (mouka, mlýnské a pekárenské výrobky - pečivo. Dále obiloviny, rýže, těstoviny, knedlíky, brambory, ovesné vločky, kroupy, krupky, krupice. Dále se omezuje cukr, který je obsažen v mléce, mléčných výrobcích a v ovoci. Při technologické úpravě pokrmů používáme vaření, dušení, pečení, zapékání ve vodní lázni. Strava by měla být připravena doměkka, bez nestravitelných zbytků a bez tvrdých kůrek. Pokrmy upravujeme nasucho, tuk dáváme do hotového pokrmu. Zahušťujeme moukou opraženou nasucho, kterou poté nejméně 20 minut povaříme. Mírně solíme, nepřeslazuje a nepřekyselujeme. Dodržujeme základy diety šetřící a diety diabetické.

Výběr potravin

Maso

Libové – hovězí zadní, vepřová kýta, telecí, jehněčí, libová slepice, kuře, krůta, 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

Můžeme podávat jako samostatný pokrm

Vhodné jsou zakysané mléčné výrobky – biokys, podmáslí, kefírové mléko, jogurtové mléko dia

Mléčné výrobky

Jogurt bílý s marmeládou dia a ovocem (povolené druhy). Tvaroh měkký i tvrdý, nízko i polotučný.

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.

Vejsce

V lehce stravitelné úpravě, můžeme i vejce připravené natvrdo, ale pouze ve formě pomazánky, max. 2 vejce/den

Tuky

Čerstvé máslo, rostlinné tuky, nejvhodnější jsou rostlinné jednodruhové oleje.

Sacharidové potraviny

Mouka hladká, polohrubá i hrubá, ovesné vločky, krupice. Kroupy, krupky lisujeme.

Příkrmy – brambory, bramborová kaše, těstoviny, rýže, dietní knedlík a jemný bramborový, noky, halušky

Příkrmy je nutno přesně odvažovat podle rámcového jídelního lístku

Ovoce

Čerstvé, kompotované dia, zmrazené, sušené (správně nabobtnané),

Pomeranče, mandarinky, grep, citrón, jablka, meruňky, broskve, nektarinky – loupané, hrozny – šťáva, třešně, višně, švestky, ryngle, kiwi, jahody, maliny, borůvky, meloun.

Nedoporučované – brusinky, angrešt, rybíz, hrušky, kdoule, jeřabiny, datle, fíky, kokos, ořechy, mandle, mák

V omezené míře a řádně odvážené používáme banány

Zelenina

Mrkev, celer, petržel, černý kořen, pastiňák, špenát, sterilovaná fazolka, hrášek, hlávkový salát, čínské zelí, květák, brokolice – individuálně v domácím léčení, červená řepa, rajčata, rajčatový protlak, rajčatová šťáva, pór v malém množství, kedlubna, kukuřice – menší množství, cuketa, dýně, lilek, patison,

Nedoporučovaná zelenina – okurky, paprika, ředkvička kapusta, zelí, česnek, cibule

Koření

Kmín, vývar z kmínu, vývar z bobkového listu, nového koření, cibule, vývar z hub, malé množství sladké papriky, mletá skořice, vegeta, strouhaný perník, majoránka, natě
Nedoporučované koření – bujón, maggi, pepř
Kyselíme menším množstvím octa, citrónovou šťávou, citrónový džus

Pečivo

rohlíky, housky, veka, netučná vánočka dia, mazanec dia, bílý chléb, suchary.

D.č.BLP – bezlepková dieta

Celiakie (celiakální sprue, endemická nebo-li netropická sprue, glutenová enteropatie, Herterova choroba) je chronické onemocnění střevní sliznice způsobené toxickým působením lepku. Doživotní bezlepková dieta je tak jedinou možností jak se vyhnout toxicity lepku.

Jak celiakii léčit?

Hlavní zásadou léčby je dodržování dlouhodobé **bezlepkové diety**. Je nutné vyloučit ze stravy potraviny, které obsahují **lepek**. Ten je hlavní součástí zrn obilovin – pšenice, žito, ječmene a ovsy.

Přehled povolených potravin při bezlepkové dietě

Plodiny a výrobky z nich

Vybíráme rýži, a to ve formě rýže Natural, bílé rýže, rýžové burizony bez lepku, rýžové kaše instantní, rýžové mouky, rýžové vločky, rýžové těstoviny bez lepku. Další vhodnou plodinou je kukuřice, a to kukuřičná mouka a krupice, kukuřičná kaše instantní, kukuřice pražená přírodní, kukuřičný chléb a lupínky bez lepku, křehký kukuřičný chléb (Dexi), Maizena (kukuřičný škrob). Můžeme použít brambory v různé úpravě. K přípravě pokrmů se povoluje bramborová škrobová moučka (Solamyl). Zařazujeme i sojové boby a vločky, sojovou krupici a mouku, sojové maso bez lepku (kostky, plátky, drť). Holandské sojové maso, sojový sýr (Tofu), sojové mléko i jogurt, sojové klíčky. Můžeme použít i jáhly, pohanku, quinoa, luštěniny (fazole, čočka, hrách), ořechy a semena.

Ovoce a ovocné výrobky

Je vhodné čerstvé ovoce všeho druhu, ale i kompotované, zmrazené, protlaky, ovocné přesnídávky (bez obilninových přísad), ovoce sušené i kandované dle snášenlivosti.

Zelenina a výrobky ze zeleniny

Zařazujeme syrovou zeleninu všeho druhu, saláty z čerstvé zeleniny, vařenou zeleninu bez zahuštění, zeleninu dušenou, pečenou a pyré zahuštěné bezlepkovou moukou, Maizenou nebo Solamylem. Vhodná je i kvašená, nakládaná, mražená a sterilovaná zelenina s ohledem na snášenlivost.

Maso

Druhy masa nejsou u bezlepkové diety omezeny. Povoleny jsou drůbež, ryby, králík, zvěřina, hovězí, vepřové, telecí, uzené maso, vše připraveno na bezlepkovém základě. Sekaná a mletá masa, paštiky a masité pomazánky jen doma připravované na bezlepkovém základě. Může se zařadit debrecínská a cikánská pečeně, drůbeží a krůtí šunka.

Mléko a mléčné výrobky

Mléko povoleno dle snášenlivosti. Jsou vhodné sýry měkké, tvrdé a tavené, tvarohy, jogurty. Dále pudinky a krémy připravované jen doma.

Vejsce

Vejsce můžeme připravovat ve formě omelety, palačinek, pomazánek, a to jen na **bezlepkovém** základě.

Tuky

V rámci zdravé výživy dáváme přednost tukům rostlinným (tj. rostlinné oleje, Rama, Perla, Flora...). Živočišné tuky ovšem nejsou zakázány (máslo, smetana, sádlo, slanina), ale doporučujeme minimalizovat jejich konzumaci.

Nápoje

Dáváme přednost přírodním ovocným šťávám a moštům doma lisovaným a čerstvým. Doporučujeme zejména šťávu z mrkve a rajskou šťávu. Samozřejmě můžeme zařadit i bylinné čaje, minerální vody, mléko kravské, kozí a sojové. V malém množství se povoluje čistá zrnková káva.

Přehled nevhodných potravin při bezlepkové dietě

Při bezlepkové dietě jsou zakázány tyto plodiny

Pšenice – pšeničné mouky všech druhů, pšeničná krupice a krupky, pšeničné vločky, zrno pšenice

Ječmen – ječná mouka, kroupy, krupky, ječné vločky, ječný slad

Oves – ovesná mouka, ovesné vločky

Žito – žitná mouka, žitné vločky, Melta, zrno žita a žitovce

Seiten a Klaso – je vegetariánský bílkovinný pokrm, vyrobený z obilí, který obsahuje mnoho lepku.

Ostatní

Zakázáno je veškeré pečivo a chléb, pokud není vysloveně označené jako bezlepkové. Doma připravujeme pečivo a chléb z bezlepkové mouky. Nevhodná je sušená a instantní káva, kávovina, Malcao, Bikáva, alkohol. Nedoporučujeme ovocné přesnídávky (pokud nejsou označeny jako bezlepkové), hotová zeleninová jídla, zeleninové přesnídávky a pomazánky, kupované majonézové saláty.

Uzeniny

Nevhodné jsou uzeniny (salámy, párky, klobásy), kupované paštiky, játrovky, pomazánky, masové konzervy.

Nepovoluje se nugeta a podobné čokoládové krémy.

Nedoporučujeme

U bezlepkové diety nedoporučujeme běžně kupované těstoviny, pekařské výrobky, příkrmy vyráběné z ječné, pšeničné, žitné, ovesné mouky a vloček. Nastavované kaše a šklubánky.

Pro bezlepkovou dietu připravujeme speciální pečivo z bezlepkové chlebové směsi.

Tuto dietu si pacient připlácí – 30Kč/ den;10Kč/jídlo.

D.č.BL – bezlaktózová = nesnášenlivost mléčného cukru = laktózová intolerance

Laktóza=diasacharid (glukóza+galakóza), Chybí Laktáza – enzym štěpící laktózu, Laktóza je rozkládána ve střevě bakteriemi.

Příznaky: průjmy, plynatost, subjektivní obtíže – pocity plnosti, škroukání, přelévání střevního obsahu, střevní křeče

DIETNÍ OPATŘENÍ

V závislosti na příčinách onemocnění je nutné dočasně nebo trvale ve stravě eliminovat potraviny obsahující laktózu.

Různá stádia dle deficitu laktázy:

1. stadium - vylučujeme jen mléko, pacient snáší zakysané mléčné výrobky, sýry
2. stadium - vylučujeme nejen mléko, ale i většinu mléčných výrobků
3. stadium - vylučujeme vše, kde je i sebemenší množství laktózy – např. máslo, léky, kde se laktóza používá jako aditivum

SUBSTITUCE ENZYMU – přípravky Lactaid, Lactozym, Maxilact

Nesnášenlivost je vysoká u čerstvého mléka v kombinaci s tukem a cukrem.

Skryté zdroje laktózy např. instantní ochucené nápoje a káva, zákusky, instantní polévky, instantní bramborová kaše, zmrzlina. | Laktózu obsahují i některé léky

Dobře snášeny jsou zakysané mléčné výrobky, jogurty s aktivními bakteriemi, dozrálé sýry (Eidam), | sojová mléka (Alsoy, Nutrilon 1 soya, Milupa SOM, Prosobee)

Nutné pamatovat na dostatečný příjem vápníku a kvalitních bílkovin, případně suplementaci vápníku

D.č.BZML – bez mléčných výrobků

Potravinový alergik musí vědět, co jí nebo pije. Není jiná možnost, než si hlídat složení potravin. V případě baleného zboží stačí číst etikety, v případě nebaleného zboží se informovat u obsluhy obchodu nebo výrobce.

Na které potraviny si alergik na mléko musí dávat pozor

- mléko (plnotučné, polotučné, odstředěné, kyselé, acidofilní, sušené)
- jogurt
- tvaroh
- smetana
- sýr
- máslo
- kefír
- syrovátka
- mléčný zákys
- podmáslí
- pudink
- pomazánkové máslo
- žinčica

Je přitom jedno, jestli jsou mléčné výrobky vyrobeny z kravského mléka, nebo z mléka jiných zvířat (koza, ovce apod.). Alergeny jsou bohužel velmi podobné.

Mléko tam, kde bychom ho nečekali

I u notoricky známých potravin je potřeba přečíst si složení. Některé z výše uvedených surovin mléčného původu se totiž v potravinářském průmyslu často přidávají do:

- sladkého i slaného pečiva (nejen kynutého)
- plněných oplatek
- čokolád a polev
- energetických tyčinek pro sportovce
- instantních jídel
- uzenin
- margarínů
- koktejlů na hubnutí

Mléčné bílkoviny (proteiny) jsou přidávány například do některých pekařských výrobků jako jsou např. vánočky, croissanty nebo některé celozrnné chleby, ale také ochucené bramborové lupínky např. s příchutí sýra. Na obalu některých průmyslových potravin, například výživy pro sportovce, můžeme také najít „kasein“, což je druh mléčné bílkoviny.

Margaríny jsou chápány jako tuky rostlinné, přesto mohou některé druhy obsahovat mléčné komponenty, jako jsou máslo, podmáslí nebo jogurt. Téměř jistě půjde o výrobky označené jako „s máslovou příchutí“. Bez mléčných přísad by měly být tyto druhy: Perla plus vitaminy, Alfa vital, Flora light, Vive bio slunečnicová nebo margarín značky Provamel.

Klasické máslo obsahuje malé množství mléčných bílkovin. To však některým alergikům nemusí vadit. Pokud má náš alergolog možnost provést imunologický test na máslo a tento test bude negativní, je možné máslo při alergii na kravské mléko jíst. Ve specializovaných obchodech je možné zakoupit i přepuštěné máslo (ghee), v němž je obsah bílkovin prakticky nulový. Je však výrazně dražší než obyčejné máslo.

Rostlinné mléko je řešením

A kdyby nám chuť mléka chyběla? **Namísto mléka živočišného původu** můžeme používat mléčné nápoje původu rostlinného:

- sójové
- rýžové
- ovesné
- špaldové
- mandlové
- kokosové a další

Tekutá rostlinná mléka jsou často dražší a kvalitnější a jsou vhodné k přímé konzumaci. Jedná se o výrobky značek Provamel, Natumi, Alpro Soya, Isola Bio, Oatly, Alnatura nebo EcoMil.

Levnější sušená rostlinná mléka, skvělé na vaření, pečení nebo do kávy, jsou velmi často vyrobeny na bázi sóji, i když tomu název nemusí napovídat, a kukuřičného sirupu. Ve studené vodě se hůře rozpouštějí. Některé výrobky jsou obohaceny vápníkem. V Česku jsou nejrozšířenější výrobky firem ASP (Soja Milk, Oves Milk atd.) a Mogador (Zajíc).

Pozor, některé sušené rostlinné nápoje mohou obsahovat mléčnou bílkovinu – kasein potažmo kaseinát!

O „čistě rostlinném původu“ a případném obsahu jiných alergenů, které nám vadí, se jako vždy přesvědčíme přečtením složení.

Pomazánky místo sýrů

Tavené sýry je možné nahradit pomazánkami vyrobenými ze zeleniny, luštěnin – nejčastěji sójového tvarohu zvaného tofu. Některé jsou velmi chutné a přitom za rozumnou cenu. Řeč je o chlazených pomazánkách značek Alfa Bio, Veto, Sojalife, Astre nebo Sunfood. Rostlinné alternativy tvrdých sýrů také existují (např. značka Sheeze), ale jsou relativně drahé.

Rostlinné jogurty chutnají „puďinkově“

Stejně tak existují jogurty a puďinky čistě rostlinného původu. Největší výběr nabízejí prodejny zdravé výživy. Najdeme je pod značkami Provamel, Sojafit, Sojagurt, Sojáčik, Kika, Amunáček, Ovisek, Alpro Soya a řadou dalších. Rostlinné jogurty chutnají trochu jinak než ty tradiční mléčné. Nejsou tak kyselé, takže spíše připomínají puďinky.

Také si můžeme pochutnat na puďincích nebo kašících vyrobených doma z výše uvedených rostlinných mlék. Opravdu to není problém.

Rostlinné smetany musejí být opravdu rostlinné

Také není problém smetanu na vaření nebo šlehačku bez obsahu mléčných složek. Většinou pocházejí od stejných výrobců jako rostlinná mléka – Provamel, Natumi, Soyatoo, EcoMil, Isola Bio, Oatly aj.

Zakázané mléčné bílkoviny je potřeba nahradit jinými, například z luštěnin, vajec nebo masa.

Dostatek vápníku při alergii na mléko

Mléčný průmysl nám už desítky let vštěpuje názor, že bez mléka se prakticky nedá zdravě žít a děti bez něj neporostou. Hlavním argumentem je obsah vápníku (kalcia)...

Nebojte se, i bez mléka bez problémů přežijete.

Doporučený denní příjem vápníku u dospělého člověka 1000 mg,

Nemléčné zdroje vápníku

Mléčné výrobky jsou opěvovány zejména díky tomu, že vápník z nich se velmi dobře vstřebává do těla. Nejsou však jediným zdrojem vápníku. Za zmínku stojí tyto potraviny:

- mořské řasy (lze je přidávat namísto zelené petrželky do jídel)
- ořechy a semínka (mandle, sezam, mák)
- melasa (tmavohnědá pasta vznikající při výrobě cukru)
- luštěniny (fazole)
- zelenina (brokolice, květák, tuňň, kapusta)
- ovoce (fíky)
- obiloviny (amarant)

Rostlinná mléka pro alergiky

Bez problémů je možné sehnat také rostlinná mléka (rýžové, sójové, ovesné) obohacená vápníkem. Jde často o vápník čerpaný z mořských řas, který lidské tělo umí dobře vstřebat. Tradičně nejširší nabídku mají prodejny zdravé výživy a větší drogistické řetězce. Napoví tyto značky:

- Alnatura – Reis nebo Soya drink calcium
- Natumi – Reis, Hafer nebo Soya calcium
- Provamel – Soya plus calcium
- Oatly – H+
- NaturGreen – Oat nebo Rice calcium

Zvýšená potřeba vápníku

V případě potřeby je samozřejmě možné po vyřazení mléčných výrobků z potravy sáhnout po doplňku stravy s obsahem vápníku např. **Caltrate Plus**, **Calcichew**.

Dieta INDIVIDUÁLNÍ

INDIVIDUÁLNÍ ZE ZDRAVOTNÍCH DŮVODŮ – dieta je určena pacientům s nutným individuálním přístupem, například při alergiích.

Charakteristika: jídelníček je sestavován s nutriční terapeutkou na základě aktuálního jídelního lístku, přičemž je zohledněno doporučení lékaře a výživové potřeby pacienta.

INDIVIDUÁLNÍ Z VLASTNÍHO PŘESVĚDČENÍ – dieta je určena pacientům s vyššími nároky na stravu, například nahrazení běžných potravin jinými (sójové potraviny, bezlepkové potraviny, veganská strava...) Jídelníček je sestavován s nutriční terapeutkou na základě požadavků pacienta za poplatek (350 Kč/0,5hod).

POTRAVINOVÉ ALERGIE

Potravinové právo EU (konkrétně nařízení (EU) č. 1169/2011 o poskytování informací spotřebitelům) stanovuje povinnost poskytnout spotřebitelům informace o alergenních látkách a produktech, které byly použity při výrobě potravin. Tato informační povinnost se vztahuje na 14 potravinových alergenů, které jsou nejčastější příčinou alergických reakcí u spotřebitelů:

1. Obiloviny obsahující lepek, konkrétně: pšenice (například špalda a khorasan), žito, ječmen, oves nebo jejich hybridní odrůdy a výrobky z nich, kromě:

- a) glukózových sirupů na bázi pšenice, včetně dextrózy (1);
- b) maltodextrinů na bázi pšenice (1);
- c) glukózových sirupů na bázi ječmene;
- d) obilovin použitých k výrobě alkoholických destilátů, včetně ethanolu zemědělského původu.

2. Korýši a výrobky z nich

3. Vejce a výrobky z nich

4. Ryby a výrobky z nich, kromě:

- a) rybí želatiny použité jako nosič vitaminových nebo karotenoidních přípravků;
- b) rybí želatiny nebo vyziny použité jako čířicí prostředek u piva a vína.

5. Jádra podzemnice olejné (arašídy) a výrobky z nich

6. Sójové boby a výrobky z nich, kromě:

- a) zcela rafinovaného sójového oleje a tuku (1);
- b) přírodní směsi tokoferolů (E306), přírodního d-alfa tokoferolu, přírodního d-alfa-tokoferol-acetátu, přírodního d-alfa-tokoferol-sukcinátu ze sóji;
- c) fytosterolů a esterů fytosterolů získaných z rostlinných olejů ze sóji;
- d) esteru rostlinného stanolu vyrobeného ze sterolů z rostlinného oleje ze sóji

7. Mléko a výrobky z něj (včetně laktózy), kromě:

- a) syrovátky použité k výrobě alkoholických destilátů, včetně ethanolu zemědělského původu;
- b) laktitolu

8. Skořápkové plody, konkrétně: mandle (*Amygdalus communis* L.), lískové ořechy (*Corylus avellana*), vlašské ořechy (*Juglans regia*), kešu ořechy (*Anacardium occidentale*), pekanové ořechy (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), para ořechy (*Bertholletia excelsa*), pistácie (*Pistacia vera*), makadamie (*Macadamia ternifolia*) a výrobky z nich, kromě ořechů použitých k výrobě alkoholických destilátů, včetně ethanolu zemědělského původu

9. Celer a výrobky z něj

10. Hořčice a výrobky z ní

11. Sezamová semena a výrobky z nich

12. Oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10 mg/kg nebo 10 mg/l, vyjádřeno jako celkový SO₂, které se propočítají pro výrobky určené k přímé spotřebě nebo ke spotřebě po rekonstituování podle pokynů výrobce

13. Vlčí bob (lupina) a výrobky z něj

14. Měkkýši a výrobky z nich

(1) A výrobky z nich, pokud zpracování, kterým prošly, nezvyšuje úroveň alergenicity, kterou úřad stanovil pro příslušný základní produkt.

Pokud pacient má potvrzenou alergii na určitou skupinu potravin popř. na konkrétní potravinu, je nutné skupinu potravin popř. konkrétní potravinu zcela z jídelníčku vyloučit.