

DIETA ŠETŘICÍ

Kdy dietu dodržovat?

Dieta je indikována při onemocněních žaludku, slinivky břišní po odeznění akutního stavu, vředových onemocněních žaludku a dvanáctníku, stavech po resekci žaludku, chronických onemocněních trávicího traktu v klidovém období.
Tato dieta je plnohodnotná, lehce stravitelná a nenadýmavá.

Jak dietu připravit?

- vaření, vaření v páře, dušení, zapékání, pečení, pečení v alobalu
- maso před přípravou opékáme na sucho, bez tuku
- zahušťujeme moukou opraženou na sucho nebo rozmíchanou v tekutině
- tuk přidáváme až do hotových pokrmů



JAKÉ POTRAVINY VYBÍRAT?

Maso – libové, bez tuhých šlach, bez kůže

- např. hovězí zadní, vepřová kýta, kotleta, kuřecí, krůtí, slepičí, jehněčí, telecí, králíčí
- z vnitřností pouze játra

Masné výrobky, uzeniny – libové, kvalitní, s vysokým obsahem masa

- šunka, jemné drůbeží párky

Ryby – méně tučné, mořské i sladkovodní

- pstruh, lín, štika, amur, sumec, mahi-mahi, hejk, tilapie, treska, losos, tuňák (ve vlastní šťávě) aj.

Mléko

- mléko nízkotučné, polotučné i tučné

Mléčné výrobky

- zakysané mléčné výrobky – jogurty, jogurtová mléka, acidofilní mléka, kefír, podmáslí aj. (bílé i ochucené s povoleným druhem ovoce)
- tvaroh, tvarohové dezerty s povolenou příchutí
- sýry bez pikantních příchutí do 30 % tuku v sušině – lučina, žervé, eidam, cottage sýr, tavené sýry

Vejce – v lehce stravitelné úpravě

- do pokrmů, polévek, omáček, na zapékání, vařená do pomazánek, omeleta připravená na sucho bez tuku

Tuky

- přidáváme je až do hotových pokrmů
- v tenké vrstvě na pečivo
- rostlinné oleje – řepkový, olivový, slunečnicový
- máslo, rostlinné roztíratelné tuky – např. Flora, Rama

Výrobky z obilovin

- mouka – hladká, polohrubá i hrubá
- krupice, krupky, kroupy, ovesné vločky – dobře považené
- pečivo bílé, bez posypu – rohlíky, housky, veka, toustový chléb, netučná vánočka a mazanec bez ořechů a rozinek, loupáčky bez posypu
- piškoty, suchary

Přílohy

- brambory vařené, bramborová kaše, bramborový knedlík, dietní bramborový salát (bez majonézy, s povolenými druhy zeleniny), noky, halušky
- rýže loupaná, těstoviny, kuskus, tarhoňa, houskový knedlík kypřený práškem do pečiva, sněhem nebo sodovkou

Luštěniny

- vhodná je pouze dobře povařená červená čočka – polévky, pomazánky

Houby

- žampiony dle individuální snášenlivosti

Zelenina – nenadýmavá, bez dřevnatých částí, tuhých slupek a zrníček

- mrkev, celer, petržel, pastinák, červená řepa
- hlávkový salát, čínské zelí, pekingské zelí, ledový salát, špenát
- menší množství květáku, brokolice, mladé kedlubny, póru
- rajčata (případně protlak, drcená rajčata – bez zrníček a slupek), fazolky, zelený hrášek, dýně

Ovoce – dobře vyzrálé, bez tuhých slupek a zrníček

- syrové – jablka, banány, meruňky, broskve, nektarinky, mandarinky, pomeranče, grepy, mango
- kompotované – povolené druhy ovoce, třešně, višně, ryngle

Koření

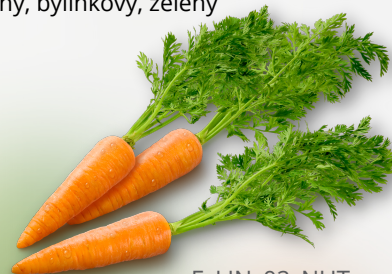
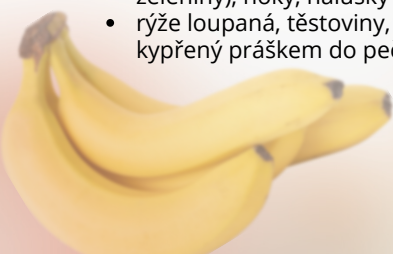
- zelené natě – pažitka, petrželka, kopr, libeček
- bylinky – bazalka, majoránka, saturejka, tymián
- drcený kmín, mletá sladká paprika a skořice v malém množství
- vývar z cibule, vývar z hub, vývar z bobkového listu a nového koření, vývar z kmínu
- vanilkový cukr, citrónová a pomerančová šťáva a kůra
- perník na strouhání

Moučníky

- z piškotového, odpalovaného, tvarohového, spařovaného, sněhového těsta
- pudink, tvarohový krém, nastavovaný krém

Nápoje

- neperlivá voda, ovocné šťávy, ředěné džusy, náhražky kávy – melta, Caro aj.
- čaj – slabý černý, ovocný, bylinkový, zelený



DIETA ŠETŘICÍ



ČEMU SE VYHÝBAT?

- smažené, grilované a uzené pokrmy
- pokrmy přesolené, příliš kyselé, pikantní
- tučná masa a tučné uzeniny – husa, kachna, slanina, škvarky, zvěřina, zabíjačkové produkty
- tučné ryby, kyselé ryby – uzená makrela, zavináče, očka, sardinky
- nakládané, pikantní a zrající sýry
- ovoce – rybíz, angrešt, fíky, datle, hrušky, brusinky, rebarbora, jahody, maliny, ostatní druhy dle individuální snášenlivosti
- zelenina – zelí, kapusta, paprika, okurky, cibule, česnek, křen, ředkvičky, nakládaná zelenina, feferonky
- luštěniny
- houby
- ořechy, semena, mák, kokos
- čerstvé kynuté pečivo, tučné moučníky, moučníky z listového, lineckého těsta, třeného tukového těsta, smažené moučníky – koblihy, sypané a zapékané müsli, zmrzlina, čokoláda
- zrnková káva, alkohol
- ostré a dráždivé koření – pepř, pálivá paprika, kari, chilli, tabasco, česnekové koření
- silné a instantní bujóny, instantní polévky



PŘÍKLADY VHODNÝCH POKRMŮ

Polévky

- masové a zeleninové vývary se zavářkou
- krémové zeleninové polévky (např. dýňová, květáková, brokolicová, špenátová, pórková, rajčatová, mrkvová)
- bramborová lisovaná, droždová, kmínová s vejcem, koprová, ragú

Hlavní pokrmy

- přírodní plátek
- pečené kuřecí stehno
- vepřový plátek se šunkou a sýrem
- vepřové maso v mrkvi
- pečená ryba
- drůbeží závitky z povolených druhů potravin
- hovězí vařené maso v ralské omáče
- pečený dietní karbanátek
- vepřová kýta s kedlubnovým nebo dýňovým zelím
- bramborový knedlík plněný šunkou se špenátem
- hovězí maso na způsob svíčkové
- zapečené těstoviny nebo brambory
- žemlovka s tvarohem a jablky
- rýžový nákyp
- piškotové kostky s pudinkovým krémem
- tvarohové knedlíky
- bramborové šišky se strouhankou aj.

Kontakty

Telefon: 461 655 159
www.nempk.cz



NEMOCNICE
PARDUBICKÉHO KRAJE
LITOMYŠLSKÁ NEMOCNICE

E_LIN_02_NUT
verze 01, 2