

DIÉTA č. 4 S OBMEDZENÍM TUKOV

Odporúčané denné dávky

9 500 kJ
80 g bielkoviny
55 g tuky
360 g sacharidy
90 mg vitamín C

Kedy sa táto diéta používa?

- pri ochoreniach pečene, žlčníka a pankreasu po odznení akútneho štádia,
- na prechodný čas po operáciách žlčníka,
- pri zníženej funkcii pankreasu,
- na prechodnú dobu po infekčnom zápale pečene, pri steatóze (stukovatení) pečene, pri cirhóze pečene (stvrdnutí),
- vhodná pri ústupe črevných ťažkostí (dyspepsie).

Čím je táto diéta charakteristická?

Diéta s obmedzením tukov môže zostať pestrá, vyvážená a plnohodnotná. Je možné ju dodržiavať dlhodobo (vždy podľa odporúčania ošetrojúceho lekára). Potraviny vyberáme podľa obsahu tuku a stráviteľnosti. Veľkú pozornosť venujeme tukom a ich používaniu: rozdelenie voľného tuku počas dňa = najlepšie 10 g ku každému hlavnému jedlu (raňajky + obed + večera).

Žltok nepoužívame ako samostatný pokrm, maximálne 1 žltok denne do jedál. Nevhodné sú maslové krémy a kombinácie ako „tuk + cukor + vajce“. Vylúčené sú nadúvajúce jedlá, nadúvajúce potraviny a vnútornosti. Vajíčko sa pre častú neznášanlivosť neodporúča ako samostatný pokrm, ale iba zriedkavo ako súčasť jedál.

Ako sa táto diéta pripravuje?

Používame varenie, varenie v pare, dusenie, pečenie bez tuku (s prídavkom tekutiny – voda, netučný vývar). Mäso opečieme nasucho a následne podlejeme vhodnou tekutinou a pripravujeme tak dlho, až je mäso mäkké.

Pokrm zahusťujeme: strúhaným bielym pečivom, strúhanými zemiakmi, povolenou prepasírovanou zeleninou alebo múkou opraženou nasucho. Na zahriatu teflónovú panvicu dáme hladkú bielu múku a pražíme doružova. Necháme múku vychladnúť a rozmiešame ju v malom množstve vody alebo mlieka. Takto pripravenú zápražku pridáme do pokrmu a povaríme aspoň 20 minút. **Prečo je vhodný tento spôsob zahusťovania?** Tým, že múku opražíme nasucho, je čiastočne natrávená a tráviacemu ústrojenstvu sa uľahčí spracovanie.

VÝBER VHODNÝCH A NEVHODNÝCH POTRAVÍN

MÄSO

- **Vhodné:** hovädzie – kýta, bravčové – kýta, kurča, morka, králik, netučné druhy rýb – treska, lín, kapor, pstruh, štika, pangasius.
- **Nevhodné:** tučné, údené, nakladané a marinované mäso, bravčový bôčik, krkovička, kačica, hus, divina, baranie mäso a vnútornosti.

Pozor na tučné druhy rýb a ich výrobky – makrela, tuniak, slaneček, očká, kaviár, morské plody, rybie konzervy a šaláty.

ÚDENINY

- **Vhodné:** šunka kuracia, morčacia i teľacia, šunkový salám, hydinové, teľacie a diétne párky.
- **Nevhodné:** paštéty, mäsové konzervy, jaternice, jelitá, prejt, klobásy, škvarky a iné údeniny.

MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKÝ

- **Vhodné:** nízкотučné mlieko. Zakysané mliečne nápoje s nízkym obsahom tuku sú dobre znášané (kefir, cmar, podmáslie, acidofilné mlieko). Syry do 30 % tuku v sušine (eidam, gouda, Leerdammer 30% Lightlife plátky, tvarohový syr lučina, nízкотučný tvaroh). Nízкотučné jogurty (z povoleného druhu ovocia), pudíngy, termizované dezerty.
- **Nevhodné:** mliečne výrobky s vysokým obsahom tuku – šľahačka, smotana, smotanové jogurty, plnotučný tvaroh, plesňové a zrejúce syry.

VAJCIA

- **Vhodné:** používame iba na prípravu pokrmov palacinky, lievance.. (žltok najviac jeden denne, bielky bez obmedzenia).
- **Nevhodné:** praženica, omelety, volské oká.

TUKY

- **Vhodné:** na potretie pečiva používame malé množstvo (10 g) masla alebo rastlinné tuky – Flora, Rama, Perla. Do hotových jedál je rovnako vhodné pridať malé množstvo masla alebo kvalitného rastlinného oleja.
- **Nevhodné:** prepálené tuky, sadlo, slanina, majonéza, tatárska omáčka.

OBILNINY

Vyhotovil nutričná terapeutka : BC Michaela Podplesská tel. 0917790445, WWW.tvojanutri.sk

- **Vhodné:** biela múka, krupica, ovsené vločky, krúpy, lisované krúpy.
- **Nevhodné:** celozrnné druhy, napr. müsli (ťažšie stráviteľné).

PEČIVO

- **Vhodné:** biele – rožky a žemle, veka, sucháre, netučná vianočka, piškóty.
- **Nevhodné:** celozrnné a hrubozrnné druhy, chlieb, čerstvé kysnuté pečivo, šišky, lúpačky, výrobky z lístkového cesta.

PRÍKRMY

- **Vhodné:** zemiaky, zemiaková kaša, jemná zemiaková knedľa, jemná žemľová knedľa, noky, halušky, biela ryža, cestoviny z bielej múky.
- **Nevhodné:** hranolky, americké a pečené zemiaky, špekové knedle, celozrnná ryža a celozrnné cestoviny.

MÚČNIKY

- **Vhodné:** cestá piškótové, snehové, tvarohové, parené, krupicové, bielkové. Pudingy z ovocnej šťavy, ovocné peny.
- **Nevhodné:** torty, zákusky, maslové krémy.

ZELENINA

- **Vhodné:** mladá, nenadúvajúca, čerstvá, mrazená, sušená. Mrkva, zeler, petržlen, pastrnák, špenát, červená repa, mangold, patizón, cuketa, tekvica, hokkaido, batát, hlávkový šalát, čínska kapusta, ľadový šalát, polniček, rajčiny bez šupky, paradajkový pretlak, šťava, kaleráb
V malom množstve: fazuľka a hrášok, karfiol, brokolica, mladý kaleráb - 1 hrst' k bielkovine

- **Nevhodné:** nadúvajúce druhy – kapusta, kel, paprika, cesnak, cibuľa, reďkovka, uhorky.

OVOCIE

- **Vhodné:** nenadúvajúce, čerstvé, kompótované, mrazené. Želé, kyslé kompóty, džemy, pyré, riedené šťavy a džúsy. Jablká, banány, marhule, broskyne, nektárinky, pomaranče, pomelo, čučoriedky, mandarínky. Kompótované: čerešne, višne, ringloty, slivky, tekvica.
- **Nevhodné:** nedozreté, tuhé, nadúvajúce a príliš kyslé druhy – slivky, hrozno, hrušky, ríbezle, egreše, jahody, avokádo.

SLADIDLÁ, SLADKOSTI A POCHUTINY

- **Vhodné:** cukor, glukopur, med podľa individuálnej znášanlivosti, ovocné želé, kyselky.
- **Nevhodné:** čokoláda, čokoládové cukríky, zmrzlina, orechy, kokos, mak, čipsy a pod.

KORENINY

- **Vhodné:** zelená vňat' – petržlenová, pažítka, kôpor, majorán, ligurček, saturejka. Vývar z bobkového listu alebo rasce. Individuálne podľa znášanlivosti droždie do polievok a vývarov z húb. Vanilkový cukor, citrónová a pomarančová šťava a kôra.
- **Nevhodné:** ostré koreniny – čierne korenie, chilli, paprika, grilovacie koreniny, sójová omáčka, horčica, kečup.

NÁPOJE

- **Vhodné:** čaj, čaj s mliekom, slabá káva, riedené kakao. Riedené ovocné šťavy a džúsy. Neperlivé minerálne vody, stolové vody.
- **Nevhodné:** sýtené vody, limonády, kakao, silná káva a alkohol.

Vzorový jedálniček

- **Raňajky**
Biela káva (slabá, s nízkotučným mliekom) alebo čaj / čistá voda, starší rožok natretý Lučinou, plátky kuracej šunky, listy polnička alebo ľadového šalátu a banán (zrelý, bez šupky).
- **Dopoludňajšia desiata**
Nízkotučný jogurt (biely alebo ovocný z povoleného ovocia – broskyňa, banán, marhuľa) a 3 až 4 piškóty.
- **Obed**
Polievka – zeleninový vývar s jemnou cestovinou alebo krupicou. Hlavné jedlo – dusené kuracie prsia s ryžou a dusená mrkva. Dezert – kompót z jabĺk alebo broskýň (bez cukru alebo mierne sladený).
- **Olovrant**
Ovocná pena alebo puding z nízkotučného mlieka a biely rožok s tvarohovou nátierkou.
- **Večera**
Zemiaková kaša (s malým množstvom masla alebo rastlinného tuku), dusená alebo varená treska (príp. iná netučná ryba ako pstruh alebo šťuka), dusená cuketa s bylinkami (petržlen, pažítka) a slabý čaj alebo riedený džús / voda.