

DIÉTA č. 5 S VYLÚČENÍM NESTRÁVITELNÝCH ZVYŠKOV

Odporúčané denné dávky:

9500 kJ • 80 g bielkovín • 70 g tukov • 320 g sacharidov • 90 mg vitamínu C

Kedy sa táto diéta používa?

Pred operáciou – za účelom vyprázdnenia tráviaceho traktu. Po akútnom črevnom zápale, v období ústupu hnačky. Pri chronickom a vredovom zápale hrubého čreva v období zhoršenia stavu a pri všetkých chronických hnačkových ochoreniach, pokiaľ nie je nutná iná špeciálna diéta. Typickými ochoreniami sú **Crohnova choroba** alebo **ulcerózna kolitída**.

Čím je táto diéta charakteristická?

Diéta má byť stále **pestrá, vyvážená a plnohodnotná**. Môže sa dodržiavať dlhodobo (vždy podľa odporúčania ošetrojúceho lekára). Výber potravín je však **bez nestráviteľných zvyškov (vláknina)** – teda vylučuje sa hrubá vláknina (šupky, zrnká, semienka a pod.). Z dôvodu zúženého výberu ovocia a zeleniny môže pri dlhodobom dodržiavaní vzniknúť **nedostatok vitamínu C** – ten je potrebné dopĺňať. Po dohode s lekárom je možné diétu obohatiť o vitamínové prípravky. V období hnačiek sa odporúča, aby každé jedlo obsahovalo zdroj bielkovín, doplnené o vhodnú obilninu a ľahko stráviteľnú zeleninu.

Ako sa táto diéta pripravuje?

Používa sa varenie, varenie v pare, dusenie, pečenie bez tuku alebo s pridaním tekutiny (voda, neslaný vývar). Mäso opekáme nasucho,

následne podlejeme vhodnou tekutinou a pripravujeme dusením, aby bolo mäkké. Dbáme na to, aby sa na mäse nevytvárala kôrka (šupka). Ako prílohy sa podávajú: strúhané zemiaky, zemiaky pečené, zeleninové pyré alebo povolené ovocné pyré. Na zahustenie používame hladkú múku opraženú nasucho. Múku veľmi krátko nasucho opražíme na teflónovej panvici bez tuku, necháme vychladnúť a rozmiešame ju v malom množstve studenej vody alebo mlieka. Takto pripravenú zátrepku pridávame do pokrmu a povaríme minimálne 20 minút.

Prečo je tento spôsob zahusťovania vhodný?

Pretože múku opražíme nasucho, čiastočne ju natrávime a tým uľahčíme prácu tráviacemu traktu. Tuk pridávame až do hotového jedla. Nadmerné množstvo tuku podporuje hnačky, preto jeho príjem dôsledne sledujeme. V tejto diéte kladieme dôraz na mechanické spracovanie potravín. Odstraňujeme tvrdé a ťažko stráviteľné časti potravín (šlachy, šupky, semienka). Najlepšie je použiť technologický postup, pri ktorom sa potraviny po tepelnej úprave lisujú, mixujú alebo pasírujú (vločky, krúpy, krupica). Väčšinu ovocia a zeleniny strúhame na jemné šľahacie sitko alebo mixujeme (jablko – strúhané, mrkva – mixovaná, banán roztláčený).

Výber vhodných a nevhodných potravín

Mäso vhodné: hovädzie (mäso z kýty), bravčové (kýta), teľacie, kuracie, morčacie, kráľčie, chudé druhy rýb: treska, štika, kapor, pstruh, pangasius, vnútornosti: varené mäso bez

tuku (napr. kuracia pečeň do polievky), kuracia, morčacia alebo kvalitná šunka, šunkový salám, hydinový salám, kuracie/morčacie párky, detské párky.

NEVHODNÉ DRUHY MÄSA- Tučné, údené, nakladané a marinované mäso. Bravčový bôčik, krkovička, kačica, hus, divina, baranie mäso a vnútornosti. Treba dávať pozor aj na tučné druhy rýb a výrobky z nich – makrela, tuniak, šproty, ikry, kaviár, rybie polievky, rybacie konzervy a šaláty. paštéty, mäsové konzervy, jaternice, jelitá, zabíjačkové výrobky, klobásy, oškvarky a iné tučné údeniny.

MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY –

Vhodné: Mlieko podľa individuálnej tolerancie – nie samostatne, ale ako súčasť jedla (napr. do polievok, kaší, omáčok, kokteíllov). Ak je to možné, uprednostniť **bezlaktózové mlieko**, ktoré sa ľahšie trávi. Ak nie je tolerované, vhodné prípadne nahradiť **rastlinnými náhradami** (ryžové, mandľové, ovsené, kokosové mlieko – podľa tolerancie).

Kyslomliečne výrobky: Lepšie tolerované bývajú produkty s nízkym až stredným obsahom tuku: **kefir, cmar, acidofilné mlieko**. **Syry:** Povolené sú syry do **30 % tuku v sušine**, napr.: **eidam, tvarohové syry, nízkotučný tvaroh**. **Jogurty a dezerty:** Vhodné sú **nízkotučné až polotučné jogurty** s povoleným druhom ovocia, **nízkotučný alebo polotučný tvaroh**, ľahké mliečne dezerty, napr. **Termix, pudingy**.

VAJCIA: Vhodné: varená vajcia – používané do polievok, omáčok, pomazánok.

Nevhodné: vyprážané vajcia, praženica na oleji, omelety.

TUKY: Vhodné: na pečivo malé množstvo (cca 10 g) masla alebo rastlinného tuku (Flora, Rama, Perla). Do hotových jedál je vhodné pridať malé množstvo masla alebo kvalitného rastlinného oleja (napr. olivový).

Nevhodné: prepaľovaný tuk, bravčová masť, slanina, majonéza, tatárska omáčka.

OBILNINY: Vhodné: biela múka, krupica, ovsené vločky, krúpy, krúpy lisované.

Nevhodné: pohánka, celozrnné druhy múky a musli (horšia stráviteľnosť).

PEČIVO: Vhodné: biele – rožky a žemle, veka, sucháre. Vianočka bez mandlí a hrozienok, piškóty.

Nevhodné: celozrnné a tmavé pečivo, chlieb, čerstvé kysnuté pečivo, koláče, sladké pečivo, výrobky z lístkového cesta.

PRÍLOHY: Vhodné: zemiaková kaša, zemiaková ryža (varený zemiak pretlačený cez lis), jemný zemiakový knedlík, jemná housková (žemľová) knedľa, tarhoňa, halušky, biela ryža, biele cestoviny.

Nevhodné: celé zemiaky, hranolčeky, americké zemiaky, pečené zemiaky, špekové knedle, celozrnná ryža a celozrnné cestoviny, strukoviny (všetkých druhov).

MÚČNIKY: Vhodné: piškótové, snehové a tvarohové cestá, odpaľované, krupicové a bielkové múčniky. Pudingy z ovocnej šťavy,

ovocné peny.

Nevhodné: torty, zákusky, maslové krémy.

ZELENINA: Vhodná: mladá, nenadúvajúca, čerstvá alebo mrazená. **Mrkva, cukina, hokkaido** – varená, dusená, strúhaná alebo lisovaná. **Zeler, petržlen** – iba do polievky. **Špenát, paradajkový pretlak a šťava**, dobre lisovaná zelenina, **hlávkový šalát, polniček nakrájaný nadrobno**, .

Nevhodné: nadúvajúce druhy – kapusta, kel, paprika, uhorka, cesnak, cibuľa, reďkovka.

OVOCIE: Vhodné: nenadúvajúce, čerstvé, kompótové alebo mrazené. Ošúpané jablko, jemne strúhané, banán. Vo forme pyré, kyselých alebo riedených džusov, ovocných štiav.

Nevhodné: nedozreté, tvrdé, nadúvajúce alebo príliš kyslé druhy ovocia – slivky, hrozno, hrušky, ríbezle, egreše, jahody, avokádo, citrusové ovocie, pomelo.

Nevhodná je aj hroznová šťava.

SLADIDLÁ, SLADKOSTI A POCHUTINY

Vhodné: sladenie klasickým cukrom alebo glukopur (hroznový cukor). Med podľa individuálnej tolerancie. Ovocné rosoly, želé, kyselky.

Nevhodné: čokoláda, čokoládové cukríky, zmrzlina, sušené ovocie, orechy, kokos, mak, chipsy a podobné výrobky.

KORENINY Vhodné: zelené bylinky – petržlenová vňať, pažítka, kôpor, majorán, ligurček, saturejka. Vývar z bobkového listu, rasce alebo drvenej rasce. Droždie do polievky. Vývar z húb –

individuálne. Vanilkový cukor, citrónová a pomarančová šťava alebo kôra. **Nevhodné:** ostré korenie, čierne korenie, chilli, paprika, grilovacie korenie, sójová omáčka, horčica, kečup.

NÁPOJE Vhodné: čaj, čaj s mliekom, biela káva, riedené kakao, riedené ovocné šťavy a džúsy z povolených druhov ovocia, neperlivé minerálne vody, stolová voda.

Nevhodné: sytené (perlivé) vody, limonády, káva, silné kakao, alkohol.

Príkladový jedálniček

Raňajky : 2 krajce bieleho chleba, tenká vrstva nátierkového masla, plátok kuracej alebo morčacej šunky, trochu jemne nakrájanej listovej zeleniny (napr. hlávkový šalát, rukola) čaj alebo biela káva s bezlaktózovým mliekom

Desiata: ovocná presnídávka (napr. jablkovo-banánová) pár piškót

Obed: Polievka: rajčinová, z pasírovaných paradajok (bez šupiek a semienok), zahustená zemiakom alebo trochou múky, s kúskom jemného syra (napr. mozzarella light)

Hlavné jedlo: mleté kuracie alebo morčacie mäso (varené alebo dusené), jemne ochutené príloha: biele cestoviny alebo zemiaková kaša ,dusená strúhaná mrkva

Olovrant: bezlaktózový jogurt, polovica banánu, 1 čajová lyžička nízkotučného tvarohu

Večera ,varené alebo dusené rybie mäso (treska, pstruh), zemiaková kaša, jemne pripravený špenát (bez cesnaku, len so štipkou soli a kvapkou masla)