

DIÉTA č. 2 – ŠETRIACA

Odporúčané denné dávky

9 500 kJ
80 g bielkoviny
70 g tuky
320 g sacharidy
90 mg vitamín C

Kedy sa táto diéta používa?

Pri ochoreniach tráviaceho ústrojenstva s dlhodobým priebehom, pri zvýšenej kyslosti žalúdočnej šťavy, vredovej chorobe, pri ťažkostiach po resekcii (odstránení) žalúdka, pri chronických ochoreniach žlčníka, pečene a slinivky brušnej v pokojovom období. Pri niektorých nenádorových ochoreniach a pri funkčných dyspeptických ťažkostiach.

Čím je táto diéta charakteristická?

Šetriaca diéta môže zostať pestrá, vyvážená a plnohodnotná. Je možné ju dodržiavať dlhodobo (vždy podľa odporúčania ošetrojúceho lekára).

Dbáme na dobrú stráviteľnosť, vhodnú kombináciu a konzistenciu pokrmov. Strava by mala byť pestrá a nie príliš objemná.

VÝBER VHODNÝCH A NEVHODNÝCH POTRAVÍN

MÄSO

- **Vhodné:** hovädzie – kýta, bravčové – kýta, kurča, morča, králik, rybie filé, kapor, lín, pstruh.
- **Vnútornosti:** pečeň (do polievky alebo knedličky).
- **Nevhodné:** tučné, údené, nakladané a marinované mäso, bravčový bôčik, krkovička, kačica, hus, divina, baranina a vnútornosti. Pozor na tučné druhy rýb a ich výrobky – makrela, tuniak, slaneček, očka, kaviár, morské plody, rybie konzervy a šaláty.

ÚDENINY

- **Vhodné:** šunka – hydínová, bravčová, hydínový salám, hydínové párky, jemné nekorené diétné párky.
- **Nevhodné:** paštéty, mäsové konzervy, jaternice, jelitá, prejt, klobásy, trvanlivé salámy, škvarky a iné údeniny.

MLIEKO A MLIEČNE VÝROBKY

- **Vhodné:** mlieko, acidofilné mlieko, cmar, kefír, smotana, zakysaná smotana, šľahačka, tvaroh – tvrdý i mäkký - lučina.
V diéte sú povolené jogurty z povoleného druhu ovocia, pudingy, termizované dezerty – termix,

tvaroháčik. Bezlaktózové produkty sú uprednostňované.

Syry so zníženým obsahom tuku do 30 % v sušine (eidam, tvarohové syry, gouda).

- **Nevhodné:** pikantné, zrejúce a plesňové syry.

Vajcia

- **Vhodné:** používame v ľahko stráviteľnej forme. Do pokrmov, varené vajcia.
Nevhodné: praženica, volské oká, omelety.

Tuky

- Vhodné: čerstvé maslo, jednodruhový olej a rastlinné tuky.

Obilniny

- **Vhodné:** biela múka, krupica, krúpy, ovsené vločky – varené.
Nevhodné: celozrnné druhy, napríklad müsli (ťažká stráviteľnosť).

Pečivo

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

Príkrmy

- **Vhodné:** zemiaky, zemiaková kaša, jemná zemiaková knedľa, jemná žemľová knedľa, noky, halušky, biela ryža, biely kuskus, biele cestoviny z bielej múky.
Nevhodné: hranolky, americké zemiaky, celozrnná ryža a celozrnné cestoviny, špekové knedle. Strukoviny vo forme príloh.

Múčniky

- **Vhodné:** cestá piškótové, snehové, tvarohové, parené, krupicové a bielkové. Pudingy, krémy, peny – tvarohové, ovocné.
Nevhodné: cestá linecké, lístkové, múčniky vyprášané, vrátane múčnikov s tučnými krémami.

Zelenina

- **Vhodné:** mladá, nenadúvajúca. Čerstvá, mrazená, sušená.
Mrkva, zeler, petržlen, paštrnák, špenát, fazuľka, cuketa (bez šupky), červená repa, hokkaido, mangold, patizón, tekvica, rajčiny, paradajkový pretlak, šťava. Hlávkový šalát, ľadový šalát, čínska kapusta.
V malom množstve: karfiol, brokolica, hrášok, mladá kaleráb. Pór – iba vo varenej forme, v malých množstvách
- **Nevhodné:** nadúvajúce druhy – kapusta, kel, paprika, uhorky, chren, cesnak,

cibuľa, reďkovka; tvrdá a drevnatá zelenina; zelenina v octovom náleve.

Ovocie

- **Vhodné:** nenadúvajúce. Čerstvé, kompótované, mrazené. Želé, kyselky, kompóty, džemy, pyrė, riedené šťavy a džúsy. Jablká, banán, marhule, broskyne, nektárinky, pomaranče, grep, pomelo, mandarinky. Čerešne, višne, slivky, ringloty – kompótované.
Hroznová šťava.
Nevhodné: ríbezle, egreše, ananás, kivi, rebarbora, hrušky, hroznové víno, jahody, čučoriedky, brusnice, maliny, černice.
- **Nevhodné:** ríbezle, egreše, ananás, kiwi, rebarbora, hrušky, hroznové víno, jahody, čučoriedky, brusnice, maliny, černice.

Sladidlá, sladkosti a pochutiny

- **Vhodné:** sladíme cukrom, vanilkovým cukrom, glukopurinom. Med podľa individuálnej znášanlivosti. Ovocné želé, kyselé.
- **Nevhodné:** čokoláda, čokoládové bonbóny, zmrzlina, orechy, mandle, kokos, mak, sušené ovocie, chipsy a iné

Korenenie

- **Vhodné:** zelené vňate – petržlenová vňať, pažítka, zelerová vňať, kôpor, ligurček, majorán, bobkový list, vývar z húb, citrónová a pomarančová šťava.

- **Nevhodné:** ostrý korenistý pepor, chilli, paprika, grilovacie korenie, sójová omáčka, horčica, kečup.

Nápoje

- **Vhodné:** čaj – slabý čierny, šípkový, ovocný, bylinkový. Mlieko, biela káva, slabé kakao. Riedené ovocné šťavy a džúsy. Neperlivé minerálne vody, stolová voda.
- **Nevhodné:** silná čierna káva, silný čaj, kakao, čokoláda, kolové nápoje, zmrzlinová káva, sladké limonády, nápoje s bublinkami, studené nápoje, alkohol, nápoje príliš studené alebo príliš horúce.

Jedálniček :

Raňajky: Čaj, vajíčková nátierka s lučinou, jemne nastrúhanou uvarenou červenou repou, dochutená pažítkou a podávaná s bielym pečivom.

Olovrant: Rozmixovaný banán 1 polievkovou lyžičkou bieleho jogurtom a 1 kávovou lyžičkou tvarohom

Polievka: paradajková, vývarová s rezancami

Obed: Kurací vývar + morčacie prsia na pare so zemiakovou kašou a 1 hlavička dusenej brokolice

Olovrant: chlebík so šunkou, natierkové maslo mixnuté s napareným hokkaidom

Večera: Parené rybie filé s jemnou zemiakovou kašou a dusený špenát

