

Dietní stravování

Dietní systém

Obsah

- Co je to dietní systém
- Druhy dietních systémů
- Charakteristika jednotlivých diet

Co je to dietní systém

- jsou diety sestaveny tak, aby jejich nutriční hodnoty byly sestaveny podle potřeb pacientů.
- Je nedílnou součástí léčebného procesu
- V ČR je jednotný dietní systém závazný pro lůžková zdravotnická zařízení

Historie jednotného dietního systému v ČR

- Poprvé zaveden v 50. letech 20. století
- Novelizován v roce 1968, 1983, 1991, 2008
- Systém spravuje a novelizuje Ministerstvo zdravotnictví ČR
- Zásady jednotného dietního systému jsou přebírány i do dalších zařízení veřejného stravování zejména uzavřeného

Druhy dietních systémů

- Základní diety
 - Jsou podávány při poruchách trávicího ústrojí a nevyžadují změnu přijímání poměru živiny
 - Jsou označovány 0 až 14
- Speciální diety
 - Jsou podávány při nemožnosti přijímání potravy
 - Při nutnosti vyloučení některých látek

Charakteristika základních diet

- 0 – tekutá
 - Po operacích ústní dutiny
- 1 – kašovitá
 - Po operacích a úrazových změnách
 - Tepelná úprava vaření, dušení, zapékání ve vodní lázni
 - Kořenění odvary s kmínu, bobkového listu, vanilkou, octem (nepřekyselovat)
 - Podáváme vždy v kašovité úpravě

Charakteristika základních diet

- 2 – šetřící
 - Poruchy trávicího ústrojí
 - Převážně tepelné úpravy vaření, dušení, méně pečení
 - Vyloučení těžko stravitelných potravin
 - Připravujeme bez tuku, ten dodáváme až po dokončení
 - Omezení kořenění pouze kmín, bobkový list, sůl
 - Nesmí ovoce se slupkou a brusinky, angrešt, rybíz, hrušky, kdoule, jeřabiny, datle, fíky, kokos, ořechy, mandle, mák
 - Nesmí zeleninu okurky, paprika, ředkvička kapusta, zelí, česnek, cibule
 - Tučné maso

Charakteristika základních diet

- 4 - s omezením tuku
 - Choroby žlučníku po akutním stavu
 - Zásady stejné jako při šetřící dietě
 - Maximálně 55g tuků na den
 - Omezení kořenění
 - Zelenina pouze mladá
 - Ovoce čerstvé banán, jablka, citrusy, broskve a meruňky

Charakteristika základních diet

- 5 – bezezbytková
 - Strava, která neprodukuje nestravitelné zbytky
 - Výrazné omezení čerstvého ovoce a zeleniny, mléka
 - Omezení kořenění
 - Vitamin C je nutné dodávat v tabletách
 - Tuk dodáváme až do hotového pokrmu
 - Technologická úprava vaření, dušení, pečení bez kůrky
 - Nutné rozrušovat hrubou vláknitost a je nutné tepelně opracovávat do měkka
 - Možné použít i více koření (paprika, skořice, nové koření)

Charakteristika základních diet

- 6 – nízkobílkovinná (ledvinová)
 - Snížení příjmu bílkovin na polovinu
 - Tepelné úpravy pečení, zapékání a může být i smažení
 - Sladká jídla jen jako hlavní pokrm
 - Pokrmy se připravují neslané
 - Vejce max 1 ks týdně
 - Mléko 1x denně ředěné
 - Kořeníme pouze neostrým kořením nejlépe natěmi

Charakteristika základních diet

- 8 – redukční
 - Plnohodnotná strava
 - Šetrnější tepelné úpravy bez použití tuku
 - Přílohy mají poloviční dávkování
 - Maso pouze libové a málo tučné
 - Omezení cukrů a škrobů
 - Vejce maximálně 1x týdně
 - Pokrmy nezahušťujeme

Charakteristika základních diet

- 9 – diabetická
 - Plnohodnotná strava s omezením zejména cukrů a potravin s polysacharidy
 - Tepelné úpravy všechny kromě smažení s použitím rostlinných tuků
 - Kořeníme méně zejména je vhodné používat natě
 - Ovoce používáme méně často
 - Nutné dodržovat dávkování zejména u potravin obsahující cukry

Charakteristika základních diet

- 10 – neslaná šetřící
 - Nepoužívají se potraviny s obsahem soli
 - Technologická úprava bez tuku, který se přidává na konci přípravy
 - Používáme více koření nebo aromatickou zeleninu

Charakteristika základních diet

- 11 – výživná
 - Řídí se pravidly racionální stravy
 - Zvyšujeme přísun bílkovin a sacharidů
 - Větší množství masa a mléčných výrobků
 - Technologické úpravy všechny

Charakteristika základních diet

- 12 až 14 – dětská strava
 - Liší se množstvím v dávkování
 - Řídí se pravidly racionální výživy
 - Je nutné přihlížet ke správnému poměru živin s přihlédnutím na vývoj dítěte

Charakteristika speciálních diet

- 4S – s přísným omezením tuků
 - Vychází z diety s omezením tuků
 - Technologické úpravy jsou vaření, dušení a zapékání ve vodní lázni
 - Do receptur je možné použít jen bílky
 - Vyloučeny jsou všechny potraviny obsahující tuk
 - Strava neobsahuje maso

Charakteristika speciálních diet

- S42 – přísně redukční
 - Zásady jako u redukční diety
 - Vyloučení potravin volnými cukry a ve formě polysacharidů výrazně omezujeme
 - Technologické úpravy všechny kromě smažení na přípravu je možné použít rostlinné oleje max 10g na den

Charakteristika speciálních diet

- 9S – Diabetická, šetřící
 - Jedná se o kombinaci diabetické a šetřící diety
 - Omezují se potraviny s polysacharidy
 - Tepelná úprava vaření, dušení, zapékání
 - Je nutné vše zbavovat částí, které jsou náročné na trávení (slupky, semínka)

Charakteristika speciálních diet

- SP 1-4 – pankreatická
 - Rozdělená do 4 stádií
 - Poslední stádium je shodné s dietou č.4 (omezení tuků)
 - Ve 2 stádiu technologická úprava vaření zejména šlemové vývary bez koření
 - Ve 3 stádiu je technologická úprava vaření bez tuku a koření je možné přidávat již dietní maso v mleté formě
 - Ve 4 stádiu se přechází na dietu č.4

Charakteristika speciálních diet

- Bezlepková – celiakie
 - Vyloučení potravin obsahující lepek potraviny s obsahem žita, pšenice, ječmene, ovsa
 - Pokrmy zahušťujeme škrobem z brambor
 - Technologická úprava bez omezení s dodržením zásad zdravé výživy

Otázky

- Vyjmenuj základní diety.
- Vyjmenuj speciální diety.
- Kde se musí používat dietní systémy?
- Charakterizuj jednotlivé základní diety z pohledu technologické úpravy pokrmů.
- Charakterizuj jednotlivé speciální diety z pohledu technologické úpravy pokrmů.