

# Dietní systém přehled základních diet, část 2

**Pařízková Pavlína, nutriční terapeut**

**FN Brno**

**říjen 2017**

# Rozdělení diet dle technologického zpracování

- 5 technologických základů dle příbuznosti kuchyňské přípravy
  1. Technologický základ – d.č. 0, 1, **4**, 5
  2. Technologický základ – d.č. 2
  3. Technologický základ – d.č. **3**, 11,13
  4. Technologický základ – d.č. 8, 9,
  5. Technologický základ – d.č. 6, 10

# Technologická úprava: 1.,2.techn.základ

- všechny pokrmy- lekce stravitelné
- používáme pouze vaření, dušení, důležitá chuť, pestrost, vzhled, teplota
- zahušťujeme moukou opraženou nasucho (cca 30 min povařenou s tekutinou-bujon,voda)
- tuk dáváme až do hotových pokrmů

- **Technologická úprava:**

- podává se 5x denně
- mechanicky, chemicky, termicky šetřící
- používáme vaření, dušení, pečení, zapékání ve vodní lázni, vaření v páře
- zahušťujeme nasucho opraženou moukou dobře povařenou, závárkou
- tuk podáváme do hotových pokrmů
- vylučujeme hrubé části (šlachy, blány, chrupavky)
- vylučujeme silné masové vývary, smažená, nakládaná masa, zabraňujeme tvoření kůrek, vylučujeme dráždivá koření
- stravu upravíme do měkka krájením, sekáním, šleháním, lisováním, mletím, strouháním

# Dieta č. 0 - tekutá

## **Složení:**

6 000 kJ, 60g B, 45g T, 200g S, 50 mg vit.C

## **Charakteristika:**

- energeticky a biologicky neplnohodnotná, vhodná pouze ke krátkodobému podávání
- určená pro perorální příjem
- mechanická úprava stravy do tekuté formy
- dieta mechanicky, chemicky, termicky šetřící
- Nepodávat do sondy

## Indikace:

- v prvních dnech po operaci DÚ a jiných částech trávicího ústrojí
- po tonzilektomii, horečnaté stavy
- choroby DÚ, hltanu, jícnu
- poranění DÚ, vytržení zubů
- poleptání DÚ
- záněty, plastické operace

# Dieta č. 0- tekutá

- Do hotového, do měkka upraveného pokrmu přidáme tekutinu
- mléko, smetana, ovocné šťávy, vývary z masa...
- důkladně rozmixujeme
- tekutá konzistence
- Biologickou hodnotu zvýšíme přidáním tvarohu, jogurtu, vajec, šmakouna, bílkovin v prášku....

- Příkrmy nepodáváme (např. těstoviny pouze jako součást polévek), výjimkou je br. kaše na oběd
- Základem studených jídel je mléko a tekuté mléčné výrobky, jako teplé pokrmy se používají krémové polévky, řídké kaše, omáčky apod.
- Při poruše laktózové tolerance je mléko nahrazeno čajem a ovocnými šťávami, mléko se nepoužívá k přípravě pokrmů-nahrazeno vývarem z masa, zeleniny, brambor
- Maso meleme a poté mixujeme, br.kaši šleháme (v jídelníčku každý den)
- Na svačinu namixovaný nápoj s pečivem, většinou jen nápoj bílkovinné povahy



## **Výběr potravin:**

### **Bílkovinné potraviny:**

Maso: libové, vepřové, kuřecí, krůtí ve formě masových omáček, hovězí min. kvůli tuhosti a suchosti, ryby NE

Vnitřnosti: játra

Mléko: i jako samostatný nápoj, smetana, kefír, jogurtové nápoje, koktejly (bez zrníček, z povolených druhů)

Tvaroh: šlehaný nasladko i naslano

Sýry: NE pikantní, max. tavené smetanové

Vejce: na zlepšení pokrmů celá vejce, i žloutky

**Tuky**: máslo, jednodruhové rostlinné oleje

**Sacharidové potraviny**:

ovesné vločky, krupky, krupice, těstoviny – formou dobře  
povařených a mixovaných polévek a omáček

brambory do polévek nebo jako řídké br. kaše

veka, housky – rozmix. v žemlových polévkách, piškoty,  
vánočka v mléce, ovocné šťávě.

**Zelenina**:

NEnadýmavá, nearomatická, vždy tepelně upravená –  
mrkev, celer, petržel, ml. brukev, ml. hrášek, fazolka,  
rozmix. v polévkách nebo omáčkách

lépe používat jeden druh

## Ovoce:

- Nekyselé, bez zrníček a slupek, kompotované ovoce ve formě pyré (jablkové, meruňkové, broskvové), kyselejší šťávy z mandarinek, pomerančů, hroznů ředíme čajem
- Ovocné přesnídávky, mixovaný banán s tekutinou nebo jiným druhem ovoce
- Višně, švestky, třešně v nemocnici nepodáváme, v domácím léčení můžeme ve formě pyré

**Nápoje:** čaj, čaj s mlékem, mléko, bílá káva, ovocné šťávy, džusy, kakao

NE: alkohol, zrnková káva, horké nebo ledové nápoje, perlivé nápoje

**Koření:** zelené natě- pažitka, petrželka, kopr, vývar z kmínu, vanilka, pomer., citron. kůra, citr. šťáva

**Moučníky:** krémy – vanilkový, karamelový, tvarohový, banánový, pudinky, krupicová kaše, šodó

## Příklady vhodných pokrmů:

**Polévky:** zeleninová s masem, rajská s těstovinou, **gulášová?**, drůbeží krém, jarní, kmínová s vejcem, dýňová...

**Omáčky:** žloutková, drůbeží ragů, smetanová, játrová, koprová, svíčková...

**Zelenina:** duš. fazolka, míchaná zelenina, duš. mrkev s hráškem, duš. brokolice, špenát

## Možné kombinace d. č. 0

**0/BLP** – tekutá bezlepková

**0/BL** – tekutá bez mléka a mléčných výrobků

**0/9** – tekutá diabetická

# Dieta č. 1 - kašovitá

## **Charakteristika:**

energeticky, biologicky plnohodnotná, lehce realizovatelný charakter, vhodná do domácího ošetření

Dieta šetřící, nedráždivá, nenadýmavá

Většinou se podává na kratší přechodnou dobu, dlouhodobě u starých lidí s problémovým chrupem + zažívacím problémy

## **Složení:**

9 500kJ, 80g B, 70gT, 320g S, 90mg vit. C

## **Indikace:**

- zhoršené kousání, polykání
- zásahy v oblasti DÚ, krku a horní části trávicího ústrojí (operace, poleptání, nádory)
- stenózy jícnu, první dny po operaci žaludku
- akutní stádium vředové choroby žaludku a dvanáctníku



## Výběr potravin:

**Bílkovinné potraviny:** - **maso:** mladé, netučné – telecí, hovězí, vepřové, kuře, krůta, králík, ryby netučné sladkovodní i mořské(štika, candát, treska

**Vnitřnosti:** játra- individuálně

**Uzeniny:** šunka, dietní, drůbeží salám ve formě pěny nebo pomazánky, drůbeží a dietní párky

**Mléko:** všechny druhy

**Mléčné výrobky:** tvaroh, jogurt, termix – s povolenou příchutí

**Sýry:** tvarohové, tavené, smetanové bez pikantních příchutí, tvrdé pouze strouhané

**Vejce:** 1-2 v lehce stravitelné formě (vařená do pomazánek, míchaná)

**Tuky:** máslo, rostlinné jednodruhové oleje

**Sacharidové potraviny:** cukr, med – dle snášenlivosti

**Obilniny:** mouka, krupice, ovesné vločky, krupky, kroupy, rýže, těstoviny malé

**Pečivo:** veka, rohlíky, houska, netučná vánočka, piškoty

**Příkrmy:** brambory lisované, kaše, těstoviny drobné, knedlíky – dietní houskový, krupicový, bramborový jemný

**Moučníky:** z těsta piškotového, tvarohového, odpalovaného, krupicového, spařovaného, pěny, pudinkové, tvarohové krémy

**Zelenina:** jemná, mladá, nenadýmavá, čerstvá i mražená a sterilovaná strouhaná mrkev, celer, petržel, kedlubna, špenát, rajčatový protlak, šťáva, fazolka, mladý hrášek, červená řepa strouhaná, krájený hlávkový salát, patisony, dýně

**Ovoce:** banán, strouhané jablko, šťávy z pomeranče, mandarinek

**Kompoty:** jablka, meruňky, broskve, višně, švestky, třešně, marmelády, džemy z povolených druhů bez zrníček a slupek

**Koření:** nedráždivé, petrželka, libeček, celer. Nať, pažitka, estragon, kopr, drcený kmín, vývar z kmínu, bobkového listu, hub, slabý nálev z octu, vanilka, pomer., citr. šťáva

**Nápoje:** čaj, čaj s mlékem, ovocné džusy, bílá káva, mléko, kakao, podmáslí, smetana

**Kypření:** bílek, vzduch, sodovka, prášek do pečiva

**Stravu upravíme do měkka krájením, sekáním, šleháním, lisováním, mletím, strouháním**

## **Nevhodné pokrmy:**

Tučná masa (kachna, husa, kyselá ryby, sardinky, očka, kaviár, uzená masa, slanina, bůček, škvarky)

Kapusta, zelí, stará zelenina, nakládaná v octě, čalamáda, zelená paprika, kyselá zelí, okurky, cibule, česnek, ředkvičky, křen, luštěniny

Ovoce se zrníčky(jahody, rybíz, angrešt, borůvky, reveň, hrozny, fíky, datle, mandle, ořechy, mák).

Čerstvé kynuté pečivo, listové těsto, třené tukové, křehké, kynuté knedlíky

Ostré koření, hořčice, pepř, červená paprika, pikantní jídla

Alkohol, zrnková káva, silné kakao, čokoláda, příliš studené a horké nápoje

Sádlo, ztužené tuky, přepalované

## Příklad jídelníčku: dieta č. 1

b. káva, veka, máslo, jogurt, Jablečné pyré	pol. krupicová, špenát, vepř. maso ml., bramborová kaše	ochucené mléko veka	rýžová kaše s kakaem, ovocné pyré
čaj, veka, máslo sýr Pribina se šunkou, banán	pol. drůbeží ragů, vepř. frankfurtská ml., těstoviny drobné	pribináček piškoty	zeleninové haše s masem, br., kaše, kompot
b. káva, vánočka, máslo, džem mandarinka	pol.z kostí s kapáním, hov. Svíčková ml., jemný knedlík	pudink, veka	Toustový chléb, máslo, lučina, Pyré z vařené červené řepy

# Dieta č. 2 - šetřící

## **Charakteristika:**

- plnohodnotná, nenadýmavá, lehce stravitelná, lehce realimentační charakter
- vhodná k dlouhodobému používání
- vhodná do domácího ošetření
- pestrá, chutná

(ve FN upravená podle požadavků kožního odd. s kožními chorobami a alergickými projevy)

## **Složení:**

9 500kJ, 80g B, 70g T, 320g S, 60 mg vit. C

## **Indikace:**

- funkční poruchy žaludku, žaludeční sekrece, chronická gastritida, vředová choroba žaludku a dvanáctníku, resekce žaludku,
- žlučové kameny v klidovém stádiu
- stavy po infarktu
- horečnatá onemocnění
- základ pro některé geriatrické pacienty



- **Technologická úprava:**
- Mechanicky, chemicky, termicky šetřící
- Doměkka upravená, bez nestravitelných zbytků, tvrdých kůrek
- II. technologický základ (lze zařadit do I.)
- Vaření, pečení, dušení, zapékání ve vodní lázni, příprava v konvektomatu, mikrovlnné troubě
- Příprava pokrmů na sucho bez tuku, tuk do hotových pokrmů
- Zahušťujeme moukou opraženou na sucho, dobře povařenou

**Výběr potravin:**

**Bílkovinné potraviny:**

**Maso:** viz. d.č.1

**Vnitřnosti:** játra,

**Uzeniny:** viz. d.č.1+individuálně šunkový salám,

**Mléko a mléčné výrobky:** netučné, mléko i jako samostatný pokrm, zakysané výrobky (dle povoleného výběru ovoce), termix, přibináček **sýry:** ne zrající, pikantní, tvrdé bez tepelné úpravy kvůli krustě, **tvaroh:** za studena i tepelně zpracovaný

**Vejce:** lehce stravitelná úprava, i jako samostatný pokrm, do pomazánek

**Tuky:** máslo, oleje – do hotových pokrmů

**Sacharidové potraviny:** obiloviny: viz. d.č.1,  
všechny druhy mouky, příkrmy: d.č.1+knedlíky  
a noky z moučného, tvarohového,  
krupicového, jemného bramborového těsta,  
halušky

**Pečivo:** vodové, netučné, toustový chléb, bílý  
chléb, v dom. ošetření loupáky bez máku  
vánočka, mazanec, piškoty, rohlíky, veka,  
houska

**Moučníky:** těsto piškotové, odpalované, krupicové, sněhové, žloutkové, tvarohové, spařované, pudinkové krémy, ovocné pěny z povolených druhů

**Kypření:** NE droždí (pouze do polévky, pomazánky), bílky, vzduch, sodovka, prášek do pečiva

**Zelenina:** výběr jako d.č.1+možno pórek,z cibule vývar

**Ovoce:** dobře vyztalé, bez tuhých slupek, zrníček, nenadýmavé, ne příliš kyselé

Výběr je pestrý, dle požadavků jednotlivých nemocnic  
jablka, meruňky, broskve, třešně, ryngle, švestky,  
borůvky, banány, pomeranče, mandarinky, nektarinky,  
hrozny, kompotovaný ananas

**Koření:** mírně, petrželka, pažitka, celer. nať, libeček, bazalka, saturejka, majoránka, kopr, ml. kmín, vývar z kmínu, bobkového listu, hub, nového koření, z cibule, nepatrně sladké papriky, skořice, perník na posypku – individuálně

**Kyselení:** citr.šťáva, kys. citronová, slabý nálev octa

**Kypření:** viz. d.č.1

## Nevhodné potraviny (dle FN Brno):

**Ovoce:** ananas, angrešt, citrusové plody, kiwi, jahody, rybíz, broskve, meruňky, hrozny, nektarinky, ryngle

**Zelenina:** špenát, rajčata, paprika, steril. Kopr, česnek, sója

**koření:** pepř, ostré koření, skořice

**Konzervy:** ryby, paštiky (kromě drůbeží)

**Barvené a aromatické potraviny:** např. ovocné termixy, šťávy, džemy, barevné limonády, bylinné čaje

**Ostatní potraviny:** ořechy, med, marmelády (s výjimkou jablečné), hořčice, kečup, mák

Čokoláda, kakao, alkohol, zrnková káva

Tučná masa, zvěřina, uzené maso, slanina, škvarky,  
jelita, jitrnice

Luštěniny

Tučné pečivo- lístkové, třeňé, křehké,

Majonéza

Použití piva a kávového extraktu je individuální – po  
domluvě s lékařem (většinou v malém množství v  
klidovém stádiu)

**Možné kombinace d. č. 2:** 2 ml, 2 bez vajec, 2 bez ryb,  
2/ BL

## Příklad jídelníčku: dieta č. 2

b. káva, rohlíky, máslo, šlehaný tvaroh, mrkev	pol.hovězí Hovězí vařené, dušená fazolka, brambory	piškot, mléko	houška, máslo, sýr eidam, pomeranč
Mléko, vánočka, máslo, džem, banán	pol. brokolicová, filé na kmíně, br, kaše, kompot	jogurt , pečivo	rohlíky, šunková pomazánka, Jablko
b. káva, veka, Flora, vanilkový lakrumáček, jablko	pol. ragů, vepř. protýkaná, dušená rýže, mrkvový salát s jablky	Pudink, houška	zapečené brambory s masem a zeleninou, salát z čínské zeli



# Dieta č. 3 - základní

**Charakteristika:** - plnohodnotná

**Složení** diety odpovídá doporučením zdravé výživy

- dosažení biologické i energetické hodnoty, vyvážená, vhodná do domácího ošetření

**Složení:** 9 500 kJ, 80g B, 70g T, 320g S, 90 mg vit. C

**Indikace:** u pacientů bez dietního omezení (ortopedie, stomatologie, gynekologie, rehabilitace, oční...)

**Zásady:**

- Dostatek ovoce a zeleniny, tekutin
- 1-2 x týdně možno bezmasá jídla
- k pestré stravě patří ořechy, různá semena, luštěniny

**Technologická úprava:** bez omezení

**Výběr koření:** bez omezení

**Možné kombinace:** 3ML, 3i (pro pacienty s vysokodávkovanou chemoterapií, 3i ML, 3N-strava s vyloučením nadýmavých pokrmů, vhodná pro gynekologická a kardiologická oddělení

3nízkobakteriální – např. u pacientů po transplantaci kostní dřeně, stravu je nutné na odd. ošetřit horkovzdušnou troubou

## Příklad jídelníčku: dieta 3

čaj, makovky, máslo, jam, jablko	pol. pórková rybí filé s petrželkou , brambory, salát rajčatový	Dalamánek, mléko	chléb Moskva, pomazánka sýrová s tvarohem, kedlubna
rohlíky, máslo, šunka, paprika	pol. hovězí, Hovězí vařené noky, špenát	rohlík, kakao	vločkový nákyp s ovocem, ovocná šťáva
Chléb, máslo, lučina, polníček, nektarinka na sv.	pol. boršč Krutí plátek na bylinkách, bulgur,	Nápoj jogurtový, Kaiserka	Vepřová pečeně, Grilovaná zelenina, pečené brambory

# Dieta č. 4 - s omezením tuků

## Charakteristika:

- Lehce stravitelná, plnohodnotná, nenadýmavá, šetřící, nedráždivá.
- Vhodná k dlouhodobému podávání.
- Vhodná do domácího ošetření
- Často bývá nesnášenlivost mléka, proto mléko vyřazujeme jako samostatný nápoj a používáme jej jen na přípravu pokrmů.

**Složení:** 9 500kJ, 80g B, 55g T, 360g S, 90mg vit. C

## Indikace:

- Choroby žlučníku a pankreatu po odeznění akutního stádia.
- Chronické choroby žlučníku, cholecistitidě, opakující se pankreatitidy.
- Po cholecystektomii.
- Přechodně po virové hepatitidě
- U dialyzovaných pacientů /ale nezohledňuje omezení draslíku a fosforu/
- Střevní potíže, dyspepsie bez průjmu.

**Technologická úprava:** viz d. č. 1

**Výběr potravin:** viz d. č. 1 – jen nízkotučné varianty mléčných výrobků, bez pikantních příchutí, sýry do 30 % t.v s., ne pribiňáček

Vejce: na přípravu pokrmů, ne jako samostatný pokrm

**Tuky** – čerstvé máslo, jednodruhové oleje, do hotových pokrmů.

Piškoty – menší množství, netučná vánočka, mazanec

**Možné kombinace:**

4 ML, 4i, 4i ML, 4 BL

## Příklad jídelníčku: dieta 4

čaj s mlékem, housky, Flora, tavený sýr gřep	pol. droždová masové rizoto, Salát z červené řepy	bílá káva veka	dušené filé, bramborová kaše, jablkový kompot
bílá káva, vánočka, máslo, med banán	pol. bramborová, hovězí pečeně, dušený špenát, jemný houskový knedlík	pečivo, čaj s mlékem	drůbeží pomazánka, rohlíky, rajče
čaj s mlékem, veka, máslo, ovocný jogurt, jablko	pol. z kostí s kapáním, vepř. přírodní plátek, těstoviny, mrkvový salát	Bílá káva houska,	hovězí závitky, brambory, ovocný salát

# Dieta č. 5 - s omezením zbytků

## Charakteristika:

- plnohodnotná, šetřící, nenadýmavá, lehce stravitelná, nedráždivá
- s omezením balastních látek (vlákniny), omezujeme syrovou zeleninu i výběr ovoce, dieta z tohoto důvodu neobsahuje potřebné množství vit. C (suplementace)
- dieta má II.večeři B. charakteru (nahrazení zvýšených ztrát B průjmy)
- Omezujeme podávání mléka – individuální snášenlivost



**Složení:** 10 200kJ, 90g B, 70g T, 360g S, 60mg vit.  
C (FN Brno)

Základní: 9 500kJ, 80g B, 70g T, 320g S, 60mg  
vit.C

**Indikace:** - při chronických průjmových  
onemocněních

- průjmy po ozařování a chemoterapii
- UC, MC v období zhoršení potíží
- malabsorpční stavy

**Technologická úprava:** viz d. č. 1,

- dodržujeme všechny 3 druhy šetření,
- vylučujeme potraviny s vyšším obsahem vlákniny, vlákninu rozrušujeme strouháním, lisováním, mixováním – týká se ovoce, zeleniny, brambor.
- zahušťování moukou opraženou nasucho, povařenou,
- tuk do hotových pokrmů
- nepřeslazuje cukrem – podpora průjmů

**Výběr potravin:**

Mléko ne jako samostatný nápoj,

Vejce i jako samostatný pokrm, v lehce stravitelné úpravě.

## **Ovoce:**

syrové – banány, jemně strouh.jablka

kompotovaná – jablka, meruňky, broskve nebo ve formě pyré, kyselů, ovoc. šť., šťávy z citrusových plodů, džus - ředit, hroznová šť.

## **Zelenina:**

vařená, lisovaná – mrkev, špenát, dyně, cuketa, patizon

rajčatová šťáva, protlak; vývar z celeru a petržele

syrový – jemně krájený hlávkový salát

dále viz d.č. 4

Možné kombinace: 5 ML, 5 BL

# Dieta č. 6 – s omezením proteinů

## **Složení:**

9 500 kJ, **50 g B**, 70 g T, 350 g S, 90 mg vit.C

**Indikace:** onemocnění ledvin, zejména konzervativně  
léčená renální insuficience

## **Charakteristika:**

- Hradit plnohodnotnými B (živočišné na úkor rostlinných)
- Dávka B snížena asi na polovinu běžných hodnot
- Strava se připravuje neslaná
- Slaná chuť se zastírá vhodným kořením

# Dieta č. 6 – s omezením proteinů

- Maso se zařazuje 1x denně v poloviční porci
- Porci masa opticky zvětšit
- Omezení draslíku a fosforu

**Technologická úprava:** běžná

**Nevhodné potraviny:** uzeniny, vnitřnosti, skopové maso, konzervy, nakládané zeleniny, polotovary, polévková koření, dráždivé koření, hořčice, kečup, zrnková káva, alkohol

# Dieta č.10 – neslaná

## **Složení:**

9 500 kJ, 80 g B, 70 g T, 320 g S, 90 mg vit.C

**Na** do 350 mg/den

**Indikace:** otoky, srdeční selhání, nefrotický syndrom,  
těhotenská gestóza

## **Charakteristika:**

- vyloučení potravin obsahujících NaCl
- Omezení potravin s vyšším obsahem Na
- Zařazení potravin s vyšším obsahem K
- Zastírat neslanou chuť

# Dieta č.10 – neslaná

## **Technologická úprava:**

Strava lehce stravitelná, nenadýmavá, pestrá, chutná

## **Výběr potravin:**

Masa – libové druhy, NE skopové, vnitřnosti

Vejce – nepříliš často

Tuky – do hotových pokrmů

Nenadýmavé pečivo, zelenina, nekypříme práškem do pečiva, kynuté moučníky druhý den po upečení

Koření – omezeně pepř, paprika, tymián, nové koření, muškátový oříšek

Hojně natě, kmín, vývar z hub, bobkového listu...

# Dieta č.10 – neslaná

## **Nevhodné potraviny:**

- Všechny s obsahem NaCl
- Pozor na minerální vody
- Nepoužívat smažení a úpravy na tuku



# Dieta č. 7 – nízkocholesterolová/zrušeno/

## **Složení:**

7 400 kJ, 75 g B, 60 g T, 225 g S, 90 mg vit.C

Cholesterol do **300 mg**

**Indikace:** ateroskleróza a její komplikace, jako součást sekundární prevence ICHS, CMP

**Charakteristika:** výrazně omezujeme živočišné tuky (nezařezujeme máslo, žloutky, vnitřnosti), vylučujeme cukr , tuk do hotových pokrmů

II. večeře: ovoce nebo zelenina

Ve FN Brno zrušena

# Dieta č. 8 - redukční

## **Složení:**

6000 kJ, 80 g B, 50 g T, 150 g S, 90 mg vit.C

**Indikace:** dieta pro obézní pacienty, obézní diabetiky, pro pacienty s nadváhou.

## **Charakteristika:**

- Energeticky limitovaná
- Vyloučen cukr, med, potraviny obsahující cukr
- Potraviny s nízkým obsahem tuků
- Základ diety zelenina, ovoce, B potraviny
- Rozdělení do 6ti denních dávek

# Dieta č. 8 - redukční

**Technologická úprava:** vaření, dušení, pečení, přírodní úpravy, kořeníme

Umělá sladidla – pozor na energetickou hodnotu, započítává se do E příjmu

- Bez polévek nebo nezahuštěné vývary
- Bez volného tuku
- Příkrmy a pečivo se odvažují

# Dieta č. 9 - diabetická

## **Složení:**

7500 kJ, 90 g B, 70 g T, 200 g S, 90 mg vit.C

**Indikace:** diabetici středního a vyššího věku

Mladší diabetici – modifikace

Pacienti s hyperlipoproteinémií

**Charakteristika:** dieta je základním léčebným prostředkem

Rozdělení do 6ti denních dávek

Množství S určuje lékař

# Dieta č. 9 - diabetická

- Třetinové rozdělení S
- Vylučuje se volný cukr a použitý na přípravu pokrmů
- Nižší dávka tuků
- Plnohodnotná, obsahující všechny složky
- Učíme zvykat si na nesladkou chuť

**Technologická úprava:** běžná, smažení  
zařazujeme omezeně, všechny druhy koření

# Dieta č. 9 - diabetická

## **Nevhodné potraviny:**

S obsahem cukru, slazené nápoje

DIA moučník – pouze do domácího ošetření, odebere se svačina, příp. část příkrmu, při kompenzovaném DM

- 1) 6000 kJ 150g S, 50gT, 80g bílkovin
- 2) 7500 Kj 200g S, 70gT, 90g bílkovin
- 3) 8800kJ 250g S, 80g T,95g bílkovin

Zrušeno- 175g , 225g, 275g, 325g sacharidů

# Dieta č. 11 - výživná

## **Složení:**

12 000 kJ, 105 g B, 80 g T, 420 g S, 100 mg vit.C

**Indikace:** malnutrice, nádorová onemocnění, realimentace po těžších operacích a chronických infekcích (tuberkulóza, cystická fibróza), období rekonvalescence.

## **Charakteristika:**

- **Strava pestrá, chutná, lehce stravitelná**
- **Zařazujeme oblíbená jídla**
- **6 denních dávek**

# Dieta č. 11 - výživná

## **Složení:**

12 000 kJ, 105 g B, 80 g T, 420 g S, 100 mg vit.C

**Indikace:** malnutrice, nádorová onemocnění, realimentace po těžších operacích a chronických infekcích (tuberkulóza, cystická fibróza), období rekonvalescence.

## **Charakteristika:**

- **Strava pestrá, chutná, lehce stravitelná**
- **Zařazujeme oblíbená jídla**
- **6 denních dávek**



# Dieta č. 11 - výživná

- Bohatší snídaně a přesnídávky
- Můžeme zařadit předkrm, moučník
- Svačinu doplnit máslem
- II. večeře – pečivo, ovoce
- Potraviny s vyšší E hodnotou v malém objemu

**Technologická úprava:** bez omezení

**Kontraindikace:** při poruchách trávení a vstřebávání

# Dieta č. 12 - strava batolat

Od 1 do 3 let

## **Složení:**

7 000 kJ, 60 g B, 55 g T, 230 g S, 55 mg vit.C

## **Charakteristika:**

- Pestrá, jednoduché technol. úpravy
- Hodně mléka, ml. výrobků, sýrů
- Vejce v různých lehce stravitelných úpravách
- Maso, vnitřnosti, ryby
- Pečivo – všechny druhy
- Nápoje – mléčné, teplé, koktejly, šťávy
- Tvrdší součásti pomlet

# Dieta č. 13 - strava dětí

- **věková skupina 3 – 15let**

## **Složení:**

9 500 kJ, 80 g B, 70 g T, 330 g S, 80 mg vit.C

**Indikace:** u dětí bez dietního omezení

- Pestrá, s obsahem všech živin
- Nepřekoreňovat, nepřesolovat
- Učit jíst příborem

# BLP - dieta bezlepková

Energie kJ	B (g)	T (g)	S (g)	Vit.C (mg)
9500	80	70	320	90

- Indikace: podává se při onemocněních tenkého střeva, při kterých enterocyty neprodukují peptidázu, která štěpí gliadin, součást obilninové bílkoviny glutenu. (celiakie, dermatitis herpetiformis Duhring).
- Dieta je plnohodnotná, dlouhodobé podávání

# BLP - dieta bezlepková

- ***Ze stravy zcela vyloučíme:***
- Potraviny z **pšenice** (včetně špaldy a kamutu), **žita, ječmene, ova** a veškeré výrobky a nápoje, které jmenované obiloviny obsahují nebo z nich byly vyrobené
- Výrobky s obsahem mouky – běžné pečivo, těstoviny, knedlíky, kroupy, krupice, ovesné vločky, oplatky, sušenky, zákusky, tyčinky

# BLP - dieta bezlepková

- ***Potraviny, u kterých je nutné sledovat složení:***
- Cukrovinky, plněné bonbony, čokolády, nugát, karamely, zmrzliny
- Müsli tyčinky a snídaňové cereálie
- Potraviny pro zvláštní výživu
- Kupované majonézy, tatarské a sójové omáčky, polévky v sáčku, instantní směsi na přípravu pokrmu, polotovary nebo hotové pokrmy, těsta
-

# BLP - dieta bezlepková

- ***Potraviny, u kterých je nutné sledovat složení:***
- Konzervy, bujony v kostce, kupované paštiky, pomazánky, uzeniny, zabijačkové speciality, rybí konzervy, filé, krabí maso lepené
- Náhražky masa – Klaso, Robi a Seitan
- Kávovinové směsi, káva z melty

# BLP - dieta bezlepková

- *Potraviny, u kterých je nutné sledovat složení*
- Kupované pudinky, jogurty, ovocné přesnídávky, krémy, sušená smetana, šlehačka ve spreji
- Koření, semena a ořechy, mák a kokos – pokud jsou průmyslově balené





**BEZLEPKOVÁ  
DIETA**



Trifecta

# BLP - dieta bezlepková

- Bezlepkové potraviny obsahují maximálně 20 mg lepku/kg. Takové potraviny může pacient konzumovat volně. Na obalech bývají označeny logem:



# Bezlepková dieta

- Při celiakii je striktní dodržování diety jediný způsob, jak zabránit projevům nemoci







# Dieta č. 14 - speciální dietní postupy

## **Indikace:**

Výběrová dieta u pacientů s malnutricí nebo s nutným individuálním přístupem. Výběr pokrmů provádí NT spolu s pacientem dle jídelního lístku, zohledňuje doporučení lékaře a výživové potřeby pacienta.

# ***Dietní opatření při dysfagii***

## ***dieta DYS***

- Dysfagie = poruchy polykání. Porucha pasáže polknutého sousta. Problémy - tuhou stravou, tekutiny, léky i sliny.
- Indikace- neurologických onemocnění (cévní mozková příhoda, Alzheimerova choroba, Parkinsonova nemoc, amyotrofická laterální skleróza, myastenia gravis, roztroušená skleróza atd.),



# ***Diетní opatření při dysfagii***

## ***dieta DYS***

- u onkologických onemocnění v oblasti hlavy a krku, po úrazech krční páteře, u nádorů či poranění mozku, u geriatrických pacientů, u pacientů po dlouhodobé umělé plicní ventilaci, u pacientů s tracheostomickou kanylou.

# ***Dietní opatření při dysfagii***

## ***dieta DYS***

- Mezi nejzávažnější důsledky dysfagie patří riziko vdechnutí potravy (aspirace) do dýchacích cest, kde může následně dojít k rozvoji zánětu plic. Další rizika dysfagie jsou dehydratace z nedostatečného příjmu tekutin a malnutrice z nedostatečného příjmu živin.



DATE: 10/10/17  
TIME: 10:00 AM  
NAME: DYS  
ADDRESS: 1000 10th St  
CITY: 1000 10th St  
STATE: 1000 10th St



# ***Diетní opatření při dysfagii***

## ***dieta DYS***

- ***Konzistence pyré*** – veškerá strava je rozmělněna do homogenní, soudržné konzistence, bez hrudek. Příklad: kaše, jogurt, ovocné pyré, bramborové pyré
- ***Konzistence mleté*** – jedná se o měkké pevné potraviny, drobné či najemno krájené, vždy dostatečně vlhké a vláčné například: mokrý piškot, mleté maso s omáčkou, pudink

# ***Dietní opatření při dysfagii***

## ***dieta DYS***

- ***Konzistence běžné stravy*** – s omezením rizikových potravin, jako jsou potraviny suché (rýže, sušenky), tvrdé (ořechy, kukuřice, hrách), dráždivé (kořeněné, ostré, kyselé potraviny, kofeinové nápoje), lepivé (tavené sýry, méně zralý banán, šťouchané brambory), vláknité (hovězí maso, ananas), s obsahem zrníček (ovoce s obsahem zrníček, ovocné jogurty, pečivo se semínky).

# ***Dietní opatření při dysfagii***

## ***dieta DYS***

- Nektar – podmáslí
- Med – hustý jogurt, rajčatový protlak, med
- Pudink – husté, zůstávající na lžičce

Zahuštěné tekutiny



# Přípravky na zahuštění

- V ČR Potraviny pro zvláštní lékařské účely
  - Nutilis (Nutricia)
  - Resource ThickenUp (Nestlé)



# DD - dialyzační dieta

- **Indikace**
- určená pacientům zařazeným do dialyzačního programu
- **Charakteristika**
- dieta se zvýšeným obsahem plnohodnotných bílkovin, s omezením draslíku, fosforu a soli
- obsah fosforu do 1000mg/den, obsah draslíku 1200-1800mg/den



# DD - dialyzační dieta

- má druhou večeři
- technologická úprava je specifická, vedoucí ke snížení draslíku: louhování, namáčení, krájení na malé kousky, slívání během vaření
- dieta je plnohodnotná, vhodná pro dialyzované diabetiky
- vhodná do domácího ošetření
- **Složení** : 1,5 g B /kg a 150 KJ/kg

# DD - dialyzační dieta



Složení diety				
	na hmotnost 70kg		na hmotnost 75kg	
kJ	10500		11 250	
B	105 g	17%	115 g	17%
T	80 g	30%	85 g	30%
S	325 g	53%	355 g	53%

# *Ukázka jídelního lístku*

## DIALYZAČNÍ DIETA

	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
1.den	Čaj, chléb, máslo, lučina,	Rohlík, máslo, jablko	Polévka z vaječné jíšky Dušený králík s mrkví, vařené brambory	Ovocný jogurt, rohlík	Masové rizoto, okurkový salát
2.den	Bílá káva, rohlíky, flora, vejce	Rohlík, máslo, červená paprika	Polévka cibulová Kuřecí prsa na pórku, těstoviny	Mléko, houska, med, máslo	Vepřový přírodní řízek, brambory, restovaná zelená fazolka
3.den	Čaj, chléb, máslo, šunka	Chléb, sýr, jablko	Polévka hovězí s nudlemi Hovězí svíčková, knedlík houskový	Bílá káva, houska	Tvarohová pomazánka s pažitkou, chléb, ledový sal.

# Společný rozbor sestavených jídelníčků



Vyhláška č. 602/2006 Sb., kterou se mění  
vyhláška č. 137/2004 Sb., o hygienických  
požadavcích na stravovací služby a o zásadách  
osobní a provozní hygieny při činnostech  
epidemiologicky závažných

## § 25

### Podmínky uvádění pokrmů do oběhu

Pokrmů nevydané ve lhůtě, která byla určena osobou provozující stravovací službu v rámci postupů založených na zásadách kritických bodů, nelze dále skladovat, opakovaně ohřívat ani dodatečně zchlazovat nebo zmrazovat. Teplé pokrmy se uvádějí do oběhu tak, aby se dostaly ke spotřebiteli co nejdříve, a to za teploty nejméně +60 stupňů C. Teplým pokrmem se pro účely této vyhlášky rozumí potravina kuchyňsky upravená ke konzumaci v teplém stavu nebo udržovaná v teplém stavu po dobu uvádění do oběhu, rozvozu nebo přepravy."

# § 49

Pro provozování stravovacích služeb, výrobu potravin a uvádění potravin do oběhu platí tyto zásady provozní hygieny:

- a) udržování sanitárních zařízení (šaten, umýváren, sprch a záchodů) a pomocných zařízení (zařízení k umývání pracovní obuvi, sušení pracovních oděvů, ohříváren, místnosti pro odpočinek, prostor pro poskytování první pomoci a prostory pro uskladnění úklidových prostředků) a jejich vybavení v čistotě a provozu schopném stavu,
- b) skladování produktů a potravin určených pro stravovací službu jen v samostatném a označeném chladicím nebo mrazicím zařízení, které je umístěno mimo prostor výroby, přípravy, skladování a oběhu (dále jen "prostor manipulace") potravin a produktů, například v kanceláři, místnosti pro odpočinek nebo šatně,
- c) nepřechovávání předmětů nesouvisejících s výkonem pracovní činnosti v prostorách manipulace s potravinami a produkty,
- d) nepřipuštění vstupu nepovolaných osob do prostor manipulace s potravinami a produkty,

- e) odkládání osobních věcí, občanského oděvu a obuvi pouze v šatně nebo ve vyčleněném prostoru,
- f) pro úklid používání jen mycích, čisticích a dezinfekčních prostředků, které jsou určeny pro potravinářství,
- g) nekouření v prostorách manipulace s potravinami a produkty a v prostorách, kde se myje nádobí,
- h) skladování čisticích prostředků a přípravků pro provádění běžné ochranné dezinfekce, dezinsekce a deratizace v originálních obalech mimo prostory manipulace s potravinami a produkty,
- i) nepoužívání nádob a obalů určených pro potraviny a produkty k úschově čisticích přípravků a přípravků pro provádění běžné ochranné dezinfekce, dezinsekce a deratizace.



# VYHLÁŠKA č. 137/2004 Sb.

ze dne 17. března 2004

**o hygienických požadavcích na stravovací služby  
a o zásadách osobní a provozní hygieny při  
činnostech epidemiologicky závažných**

- Změna: 602/2006 Sb.