

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, podmásolí, 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, třené, 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, houska	zapečené brambory s masem a zeleninou, salát z čínského zelí

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 tvarochem, 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 závitok, 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 průjemových
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: 12/18/21
TIME: 10:00 AM
PATIENT: [illegible]
NURSE: [illegible]
DYS



Dietní opatření při dysfagii

dieta DYS

- ***Konzistence pyrė*** – veškerá strava je rozmělněna do homogenní, soudržné konzistence, bez hrudek. Příklad: kaše, jogurt, ovocné pyrė, bramborové pyrė
- ***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

Pokrmý 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 pokrmý 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.