

Dieta 5

Tato dieta se ordinuje při různých onemocněních střev. Změna životosprávy i celkového životního stylu tvoří u nemocných důležitou součást komplexního léčebného přístupu. Člověk často trpí několika chorobami současně a speciální diety se mohou křížit. Potraviny vhodné pro jednu dietu mohou být vyloučeny u diety jiné.

Nemocní bývají více omezováni v období aktivity zánětu, kdy jsou vhodné dietní opatření a klidový režim. V klidové fázi nemusí dodržovat dietní opatření tak přísně, ale to závisí na každém jednotlivci podle individuální snášenlivosti. V době aktivní fáze musí obvykle užívat léky a dodržovat přísná dietetická opatření. Problémy by mohla způsobit vysoce zbytková strava, která by mohla vést nejen k vyvolání obtíží (křečovitě bolesti břicha, nadýmání, zvracení), ale také způsobit střevní neprůchodnost. Také diety s vysokým obsahem živočišných tuků nebo mléka mohou vyvolat průjmy. Účelem diety je zabránit jakémukoliv dráždění střevní sliznice.

Princip diety:

bezezbytková strava-dieta je složena z takových potravin, z nichž do stolice přichází co nejméně nestravitelných zbytků, které dráždí k větší peristaltice.

nenadýmavá strava-nepůsobící plynatost

chemicky nedráždivá-ne ostrá kořeněná jídla

V dietě je nutný dostatečný příjem kvalitních bílkovin (to znamená dvakrát denně masitý pokrm) a pro lepší stravitelnost sníženo množství tuků.

Technologická příprava:

Pro přípravu pokrmů je vhodné vaření, dušení, opékání, při stabilizaci onemocnění lze zařadit krátkodobé pečení (na grilu i v mikrovlnné troubě).

Všechna jídla připravujeme bez tuku a teprve do hotových jídel přidáváme povolené tuky.

Maso opékáme nasucho a podléváme nemastným vývarem nebo vodou.

K zahušťování pokrmů nepoužíváme jíšku, ale místo ní nasucho opraženou mouku. Vejce jako samostatný pokrm nezařazujeme, pouze používáme k přípravě pokrmů (1 žloutek na den, bílky bez omezení).

Vhodná jídla:

Polévky - vývary z libových mas, drůbeže, zeleniny, zeleninu v kouscích do polévky nedáváme (měla by být prolisovaná). Bramborová lisovaná, s kapáním, krupicová, kmínová, drožděová, rýžová, s těstovinou

Maso - pouze libové a může být větší množství—hovězí, vepřové, telecí, jehněčí, klokaní, kuře, králík, krůta, zvěřina, libové ryby (sladkovodní i mořské)

Uzeniny - drůbeží šunka, vepřová šunka, dietní párky, dietní salámy

Omáčky - připravujeme na bešamelovém základě z mouky nasucho opražené, k ředění používáme vývar, případně mléko

Tuky - nejlépe rostlinné (olej, margarín), ne přepalované

Zelenina - vařená strouhaná mrkev, špenát

Ovoce - syrové je velmi omezené, podáváme pouze strouhaná jablka, banán, ostatní ovoce raději kompotované a jen měkké druhy, ovocné šťávy, přesnídávky

Pečivo - bílé, ne čerstvé (nadýmá)

Přílohy - bramborová kaše, lisované brambory, těstoviny, rýže, noky, jemné knedlíky (s práškem do pečiva, ne kynuté), bramborové knedlíky

Mléko, mléčné výrobky- hlavně tvarohy

všechny druhy ml. výrobků s nižším obsahem tuku, raději zakysané, mléko opatrně—podle individuální snášenlivosti

Moučníky a sladká jídla - ne příliš tučné a sladké

tvarohové moučníky, pěny, nákypy, pudinky, piškotová těsta, rolády

Koření - pažitka, kopr, odvar z kmínu, citronová a pomerančová kůra a šťáva

Nevhodná jídla:

Tučná masa, husa, kachna, uzeniny (kromě uvedených), tučné mléčné výrobky, šlehačka, živočišné tuky, tučné krémy, tučná těsta.

Smažené pokrmy, celozrnné výrobky, luštěniny, chléb, čerstvé kynuté a smažené pečivo, syrová zelenina, tvrdé druhy ovoce, pikantní potraviny, ostré koření (pálivá paprika, pepř, maggi apod.), solené pochoutky (chipsy, ořechy), čokoláda, alkohol, černá káva s kofeinem, nápoje s kysličníkem uhličitým.