

DIÉTY

Obsah	str.
Zoznam diét	1
Tabuľka diétného systému	2
0 - tekutá	3
1 - kašovitá	4 - 5
2 - šetriaca	6 - 7
3 - racionálna	8
4 - s obmedzením tuku	9 -10
4 - S - s príslym obmedzením tuku	11
5 - bielkovinová bezzvyšková	12 -13
6 - nízkobielkovinová	14
7 - nízkocholesterolová	15
8 - redukčná pre ženy	16 -19
8 - redukčná pre mužov	20 -22
9 - diabetická	23 -24
9 - S - diabetická šetriaca	25
10 - neslaná šetriaca	26 -27
11 - výživná	28
12 - strava batoliat	29
13 - strava väčších detí	30
14 - špeciálne diagnostické - pri pankreatitíde	31 -32
- s obmedzením purínov	33 -34
- v prevencii srdcovo cievnych chorôb	35
- pri hyperlipoproteínemii	36 -38
- bezlepková	39
- pri anémii z nedostatku železa	40
- pri problémoch s prostatou	41
- pri pálení záhy (pyrosa)	42

Vydal ÚVZ Bratislava. Autori: MUDr. Róbert Šimončíč, CSc., MUDr. Karol Bošmanský, CSc., MUDr. Juraj Vozár, CSc., MUDr. Magda Kováčová, CSc., MUDr. Eva Silvanová, CSc.

Ďalšie informácie s možnosťou doplnenia event. rozšírenia jednotlivých diét o vzor jedálneho lístka, recepty na prípravu jedál a na bližšiu špecifikáciu diéty s doplnením o životosprávu Vám poskytneme na Oddelení výchovy ku zdraviu Regionálneho úradu verejného zdravotníctva Prievidza so sídlom v Bojniciach, Nemocničná 8, Bojnice, na tel. 046/5192018 a na e-mail adrese pd.vz@uvzsr.sk.

DIÉTNY SYSTÉM – prehľadná tabuľka

Č. diéty	Názov diéty	Druh ochorenia, pri ktorom sa diéta podáva
0	tekutá	po operáciách a pri ochoreniach ústnej dutiny, hltana, pažeráka (aj poleptaní), tráviaceho systému, krčných mandlí, pri horúčkovitých stavoch a niektorých otravách
1	kašovitá	po operáciách tráviaceho systému, najmä žalúdka, pri poúrazových zmenách v ústnej dutine, poleptaní a zúžení pažeráka, pri žalúdočnom a dvanástnikovom vrede (akut.st)
2	šetriaca	pri tzv. funkčných poruchách žalúdka - prekyslení, katare, žalúdočnom a dvanástnikovom vrede, chronických ochoreniach žľčníka a pankreasu (v pokoj.st.) a pri ďalších
3	raciálna	všetkým chorým, ktorí nepotrebujú osobitnú diétu
4	s obmedzením tuku	pri chorobách žľčníka a pankreasu, po vírusovom zápale pečene
4 - S	s prísnyim obmedzením tuku	pri akútnom štádiu infekčného zápalu pečene, žľčníka, žľčníkových kameňoch, po operácii žľčníka, akútnej pankreatitíde
5	bielkovinová bezzvyšková	po akútnych hnačkových ochoreniach
6	nízkobielkovinová	pri chorobách obličiek
7	nízkocholesterolová	pacientom so zvýšenou hladinou tukových látok v krvi, hl. cholesterolu (hyperlipoproteínémiou), aterosklerózou ...
8	redukčná	pri obezite, pri nedostatku pohybu ...
9	diabetická	pri diabete mellitus (cukrovke)
9 - S	diabetická šetriaca	diabetikom trpiacim rôznymi chorobami tráviaceho systému (žalúdočný a dvanástnikový vred, choroby žľčníka, pečene, pankreasu a rôzne poruchy trávenia)
10	neslaná šetriaca	pri chorobách srdca a ciev, hypertenzii (zvýšenom krvnom tlaku)
11	výživná	pre nadobudnutie telesnej sily a zvýšenie hmotnosti počas rekonvalescencie po chorobách a operáciách, pri zhubných nádoroch v období cytostatickej liečby a ožarovania ...
12	strava batoliat	deťom od 1 do 3 rokov
13	strava väčších detí	deťom od 4 do 15 rokov
14	špeciálna diagnostická	

Diéta 0 – tekutá

Podáva sa v prvých dňoch po operáciách ústnej dutiny i ďalších častí tráviaceho systému, po operáciách krčných mandlí, pri chorobách ústnej dutiny, hltana, pažeráka, pri ktorých je sťažené prehĺtanie, pri ťažších ochoreniach ústnej dutiny, pri poleptaní ústnej dutiny a pažeráka. Prechodne sa podáva aj pri ťažkých horúčkovitých stavoch alebo pri niektorých otravách.

Charakteristika

Hlavnou zásadou tejto diéty je mechanická úprava stravy na tekutú formu. Strava je mechanicky aj chemicky šetriaca. Výber potravín a príprava sú obmedzené nárokmi na tekutú úpravu stravy.

Technológia prípravy pokrmov

Všetky pokrmy majú byť upravené v tekutej forme. Preto potraviny, ktoré sa pripravujú tepelne, najprv uvaríme alebo udusíme do mäkka a potom po pridaní tekutiny (mlieka, smotany, ovocných štiav, mäsových či zeleninových vývarov) dôkladne rozšľaháme v mixéri.. Možno tak upraviť aj rôzne druhy mäsa.

Vhodné jedlá

Polievky: podávame krémové, mliečne, vývary z mäsa, z jemnej mladej zeleniny (mixované), krupicové, zemiakové, ryžové. Zahusťujeme ich nasucho opraženou múkou, krémovou zátrepkou.

Mäso: sa podáva iba formou mäsovej omáčky z hovädzieho alebo teľacieho mäsa. Mäso uvaríme alebo udusíme, rozmixujeme a rozriedime mäsovým vývarom. Do hotového môžeme pridať surové maslo.

Omáčky: sa podávajú jemné, pasírované. Zahusťujú sa nasucho opraženou múkou, zalejú vývarom z kostí, vodou alebo mliekom. Zahusťovať môžeme aj zátrepkou. Do hotových pridáme čerstvé maslo. Vhodnými sú kôprová, vaječná, slaná paradajková, mäsová, smotanová, ovocná, jemná zemiaková alebo zeleninová.

Prílohy: nepodávame

Kompóty: podávame rozmixované - jablkový, marhuľový a broskyňový.

Múčniky: pudinky, krémy (žltkový, vanilkový, banánový, slabý kakaový a slabý kávový), riedka kaša krupicová, ryžová, z ovsených vločiek a ovocné kaše.

Nápoje: čaj, čaj s mliekom, mlieko, biela káva, ovocné šťavy, riedené džúsy, minerálne vody.

Diéta 1 – kašovitá

Podáva sa po operáciách tráviaceho systému, najmä žalúdka, na kratší čas (jeden až niekoľko dní). Dlhší čas sa podáva pri ťažších najmä púrazových zmenách v ústnej dutine, pri poleptaní pažeráka, pri zúžení pažeráka najrôznejšieho pôvodu. Niekedy sa podáva pri chorobných stavoch, ktoré zužujú niektoré časti žalúdka alebo čreva, prípadne nakrátko aj pri akútnom bolestivom stave žalúdočného a dvanástnikového vredu.

Charakteristika

Hlavnou požiadavkou na túto diétu je jej kašovitá úprava. Výber potravín aj ich úprava má šetriaci charakter. Väčšinou sa podáva kratší čas ako diéta prechodná, je však plnohodnotná a možno ju podávať aj dlhšie.

Technológia prípravy pokrmov

Uvarené alebo udusené jedlá upravujeme do kašovitej konzistencie, aby čím menej zaťažovali mechanickú činnosť najmä horných častí tráviaceho systému. Výber potravín je tým do istej miery zúžený. Pokrmy zahusťujeme nasucho opraženou múkou alebo zátrepkou a do hotových pridávame čerstvé maslo alebo olej.

Vhodné jedlá

Polievky: zhusťujeme nasucho opraženou múkou alebo zátrepkou. Do hotových pridávame čerstvé maslo alebo olej. Polievky sa tiež podávajú v kašovitej úprave (pretreté alebo mixované). Koreníme ich mletou rascou, kôprom, mierne aj majoránom, pažitkou, bobkovým listom, prípadne petržlenovou vňaťou.

Mäso: mladé, kvalitné, dobre odležané, dobre opracované, nemastné. Vhodné je teľacie, mladé hovädzie, chudé bravčové, kurča, teľacia pečeň a rybie filé. Upravujeme ho varením a dusením, potom ho pomelieme a rozmixujeme. Z údenín je povolená iba jemná šunka rozmixovaná na šunkovú penu.

Tuky: maslo, olej, Hera, Juno.

Mliečne výrobky: všetky, okrem tvrdých a pikantných syrov.

Príkrmy, omáčky: zahusťujeme ich nasucho opraženou múkou alebo zátrepkou, zjemňujeme smotanou alebo žĺtkom. Do hotových pridáme čerstvé maslo alebo olej.

Prívarky: odporúčame zemiakový, zeleninový, tekvicový, špenátový (všetky mixujeme). Zahusťujeme ich ako omáčky.

Prílohy: zemiaková, kukuričná, ovsená kaša, ryža.

Zelenina: jemná a mladá zelenina (mladá mrkva, kaleráb, petržlen, zeler, špenát, karfiol) ako prívarok. V surovom stave môžeme podávať mladú jemno postrúhanú mrkvu a jablko.

Ovocie: ovocné kaše, šťavy z pomarančov, z grapefruitov, strúhané jablko, roztláčený banán.

Kompóty: jablkový, marhuľový, broskyňový, višňový, slivkový - musia byť mixované.

Nápoje: čaj, mlieko, biela káva, slabé kakao, ovocné šťavy, mušty, zriedené džúsy, minerálne vody, jogurty, kefír.

Múčniky: pudinky, krémy, ovocné pyrė.

Nevhodné jedlá

Mäso: masné mäso, kačka, hus, divina, masné a kyslé ryby, sardinky, očká, údeniny, saláma, údená slanina, škvarky, mäsa tvrdé, šľachovité, vyprážené, pečené, vnútornosti (okrem mletej teľacej alebo kuracej pečene upravenej na knedličky).

Zelenina: kel, kapusta, hrach, fazuľa, šošovica, stará zelenina, zelenina nakladaná v octe, čalamáda, zelená paprika, paradajky, kyslá kapusta a uhorky, cibuľa, cesnak, chren, reďkovky.

Ovocie: jahody, maliny, egreše, ríbezle, brusnice, čučoriedky, rebarbora, hrozno, figy, datle, mandle, orechy, mak.

Múčne výrobky: čerstvé pečivo, čerstvé kysnuté cestá, lístkové cestá, linecké cesto, kysnuté knedle, halušky.

Koreniny: všetky druhy ostrého korenia, čerstvá paprika, horčica.

Nápoje: alkoholické nápoje, zrnková káva, silné kakao, čokoláda, zmrzlinové krémy, príliš studené alebo horúce nápoje.

Tuky: masť, slanina, loj, stužené tuky, prepaľované tuky.

Diéta 2 – šetriaca

Je to vlastne najčastejšie využívaná diéta. Podáva sa pri najrôznejších chorobách tráviaceho systému, ktoré si nevyžadujú zvláštne zmeny v zložení stravy ani osobitné predpisy pri jej príprave. Vhodná je pri tzv. funkčných poruchách žalúdka, prekyslení žalúdka, chronickom katare žalúdka i dvanástnikovom vrede, väčšinou pri stavoch po operácii žalúdka, pri chronických ochoreniach žľčníka a pankreasu v pokojnom období, pri horúčkovitých stavoch a pri ďalších ochoreniach.

Charakteristika

Zloženie tejto diéty vychádza zo súčasných názorov na racionálnu stravu. Výber potravín a technológia ich prípravy má ľahko šetriaci charakter, diéta je ľahko stráviteľná. Možno ju podávať dlhodobo.

Technológia prípravy

Z technologických postupov odporúčame varenie, dusenie a pečenie. Aby sa pri tepelnej úprave neprepaľovali tuky, mäso opekáme nasucho a podlejeme malým množstvom vývaru z kostí alebo vodou. Maslo alebo oleje pridávame do hotového jedla. Pokrmy zahustíme nasucho opraženou múkou, bešamelom alebo zátrepkou. Jedlá koreníme tak, aby boli chuťovo dostatočne výrazné, no nie priveľmi dráždivé.

Vhodné jedlá

Polievky: Zahusťujeme ich nasucho opraženou múkou alebo zátrepkou. Do hotového jedla pridávame čerstvé maslo alebo olej.

Tuky: maslo, olej Hera, Juno

Mäso: má byť z mladších zvierat, nie mastné, odležané, správne opracované. Vhodné je chudé teľacie, hovädzie, bravčové i jahňacie mäso, kurča, holub, morka, králik, nerastné sladkovodné ryby a filé. Z údenín môžeme využiť hydinovú šunku, jemné salámy, jemné alebo hydinové párky.

Príkrmy, omáčky, prívaroky: omáčky zahusťujeme nasucho opraženou múkou alebo zátrepkou, zjemňujeme ich smotanou alebo žĺtkom. Maslo pridávame do hotovej omáčky.

Prílohy: zemiaky v rozličnej úprave (okrem vyprážených), cestoviny, knedle, halušky.

Zelenina: mladá zelenina, môže sa použiť aj sterilizovaná, mrazená, sušená. Upravujeme ju varením, dusením, podávame ako prívarok alebo ako šalát (hlávkový, mrkvový, cviklový, zelerový s jablkami). Šaláty okysľujeme jemným nálevom z octu, citróna alebo kyseliny citrónovej.

Ovocie: zrelé jablká, čerešne, višne, slivky, marhule, broskyne, pomaranče, grapefruity, banány, ringloty – čerstvé alebo kompóty.

Bezmäsité jedlá alebo múčniky: vhodné sú nákypy, pudinky, rezance s tvarohom, strúhankou či krupicou, žemľovka, kaša krupičná, ryžová, z ovsených vločiek. Z múčnikov odporúčame opalované cestá, piškótové cestá, kekсы, piškóty a pod.

Koreniny: petržlenová vňať, pažítka, bobkový list, majorán, sladká červená paprika, v menšom množstve i rasca, kôpor, vývar zo sušených húb, celá cibuľa či vegeta.

Nevhodné jedlá

Mäso: masné mäsa, údeniny (okrem šunky, diétnych párkov a hydínovej či jemnej salámy), srnec, zajac, bažant, masné a kyslé ryby, sardinky, očká, údená slanina, škvarky, klobásy, trvanlivé salámy, vyprážené mäsa.

Zelenina: kel, kapusta, zelená paprika, kyslá kapusta, uhorky, cesnak, reďkovka, čalamáda, strukoviny.

Ovocie: egreše, ríbezle, černice, rebarbora, datle, figy, orechy, mak.

Múčniky: čerstvé kysnuté cesto, linecké cesto, lístkové cesto, vyprážené múčniky.

Koreniny: dráždivé korenacie zmesi, čierne korenie, štiplavá paprika.

Nápoje: alkoholické nápoje, veľmi horúce a veľmi chladné nápoje, čierna káva, mrazené krémy, zmrzlina.

Diéta 3 – racionálna

Podáva sa všetkým chorým, ktorí nepotrebujú osobitnú diétu.

Diéta 4 – s obmedzením tuku

Je vhodná pri chorobách žlčníka a pankreasu po odznení akútneho štádia, pri chronických ochoreniach žlčníka v štádiu záchvatových stavov. Ďalej sa predpisuje na prechodný čas pacientom po operácii žlčníka a pacientom so zníženou funkčnou schopnosťou pankreasu. Na prechodný čas sa podáva aj po vírusovom zápale pečene. Vhodná je aj pri ústupe črevných katarov, ak ich nesprevádzajú výraznejšie hnačky. Osobitnú pozornosť treba venovať znášateľnosti mlieka.

Charakteristika

Ide o diétu s obmedzením tukov, s vylúčením prepaľovaných tukov a s obmedzením potravín s vyšším obsahom cholesterolu. Obsah bielkovín a sacharidov je fyziologický. Je to diéta plnohodnotná, vhodná na prechodný i na dlhší čas.

Technológia prípravy pokrmov

Osobitnú pozornosť venujeme výberu vhodných tukov a ich tepelnému spracovaniu. Najvhodnejšie je čerstvé maslo a olej v predpísanom množstve, ktoré pridávame do hotového jedla. Hotové jedlo polejeme maslom rozpusteným vo vodnom kúpeli. Z technologických postupov používame varenie, dusenie a pečenie. Oprážanie a vyprážanie na tuku zásadne vylučujeme. Pokrmy pečieme a dusíme bez tuku s prídavkom tekutiny. Mäso opekáme nasucho a podlejeme ho nemastným vývarom z kostí alebo malým množstvom vody. Môžeme ho pripraviť aj na grile. Pokrmy zahusťujeme nasucho opraženou múkou alebo zátrepkou. Pri výbere potravín a ich príprave obmedzujeme používanie všetkých potravín s vyšším obsahom tukov (vaječný žltok, mozoček, brzlík). Vaječný bielok neobmedzujeme. Denne môžeme použiť 1 celé vajce alebo žltok.

Z potravín vylučujeme potraviny ťažšie stráviteľné, najmä s vyšším obsahom celulózy, a jedlá nafukujúce. Nepodávame čerstvé kysnuté pečivo, kapustu, kel, strukoviny.

Mimoriadnu pozornosť si vyžadujú kombinácie tukov s cukrami. Maslo s cukrom a vajcami, maslové cestá a maslové krémy nie sú vhodné.

Vhodné jedlá

Polievky: zahusťujeme ich nasucho opraženou múkou alebo zátrepkou. Do hotovej polievky pridáme trochu čerstvého masla. Vhodné sú vývary z chudého mäsa alebo riedkych kostí. Z vajec využívame najmä bielok.

Tuky: maslo, slnečnicový a olivový olej, rastlinné maslá.

Mäso: má byť správne opracované, bez tuku a odležané. Vhodné je teľacie, hovädzie, ale ja chudé bravčové (najmä zo stehna). Z hydiny kurča, prsia z morky. Domáci králik. Ryby len sladkovodné, netučné, filé z tresky. Z údenín chudá šunka, hydinová šunka, hydinová saláma.

Zelenina: používa sa mladá, môže byť aj mrazená alebo sterilizovaná. Vhodná je mrkva, petržlen, mladý kaleráb, zeler, pór, karfiol, tekvica, fazuľka, v malom množstve

hrášok, hlávkový šalát, paradajky, cvikla. Množstvo zeleniny je obmedzené možnosťou nafukovania. Zelenina sa upravuje varením, dusením (na prívarky) alebo sa podáva ako šalát.

Ovocie: zrelé ovocie, a to jablká, lúpané marhule a broskyne, pomaranče, grapefruity, banány. Z týchto druhov ovocia pripravujeme aj kompóty (môžu byť aj z čerešní, višní, sliviek). Ovocné šťavy, rôsoly, mušty, ovocné kaše.

Príkrmy, omáčky, prívarky: podávame zriedkavejšie. Zahusťujeme ich nasucho opraženou múkou alebo zátrepkou. Maslo dávame do hotovej omáčky. Smotanu nepoužívame. Najvhodnejší je prívarok zeleninový, mrkvový, šalátový, tekvicový, fazuľový, zemiakový.

Prílohy: K hlavným jedlám podávame zemiaky v rôznej úprave (okrem vyprážených), ryžu, cestoviny, krupicové a jemné halušky.

Bezmäsité jedlá a múčniky: ako hlavné bezmäsité jedlá môžu byť rezance s krupicou, strúhankou, tvarohom, strúhaným syrom, žemľovka, ryžová kaša alebo náryp, ovsené vločky. Z múčnikov odporúčame piškótové cestá, rolády. Lístkové, trené a maslové cestá nie sú vhodné.

Koreniny: petržlenová vňať, pažítka, kôpor, rascový vývar, zeler, majorán, vývar z húb, bobkový list, citrónová a pomarančová šťava.

Nevhodné jedlá

Mäso: masné jedlá, niektoré údeniny, masné ryby, kyslé ryby, rybie konzervy, divina, vyprážené mäsa, vnútornosti.

Tuky: bravčová masť, slanina, loj, prepražené tuky, vaječné žĺtky.

Zelenina: kapusta, kel, zelenina nakladaná v octe a v oleji, uhorky, reďkovky, cesnak, cibuľa, čalamáda, dyňa.

Strukoviny: fazuľa, hrach, šošovica.

Ovocie: ríbezle, egreše, rebarbora, čučoriedky, maliny, jahody, černice, slivky, hrušky, figy, datle, orechy, mak.

Múčniky: čerstvé kysnuté pečivo, lístkové cesto, opalované a vyprážené cestá.

Nápoje: destiláty, víno, pivo, silná zrnková káva, kakao, čokoláda, mrazené torty, zmrzlina, šľahačka, smotana.

Koreniny: čierne korenie, dráždivé koreninové zmesi, paprika, horčica.

Diéta 4 - S – s prísnyim obmedzením tuku

Podáva sa pacientom v akútnom štádiu infekčného zápalu pečene, zápalu žlčníka, v prvých dňoch po záchvate bolestí žlčníkových kameňov, prvé dni po operácii žlčníka (po čajovej diéte) a chorým s akútnou pankreatitídou v prvých dňoch po úplnej hladovke.

Charakteristika

Je to diéta s nižšou energetickou hodnotou, obsahujúca prevažne cukry, s obmedzením bielkovín, predovšetkým mliečnych a s úplným vylúčením voľného tuku. Podáva sa iba kratší čas, pokým neodznie akútne štádium choroby (žlčníka, pankreasu alebo pečene). Po odznení tohto štádia sa čo najskôr prechádza na diétu 4 alebo sa aspoň začnú pridávať bielkoviny.

Technológia prípravy pokrmov

Vylúčenie tukov a živočíšnych bielkovín značne obmedzuje výber vhodných potravín.

Na raňajky a desiate je základným nápojom čaj s glukózou (dextropurom) a sladké ovocné šťavy, ku ktorým pridávame karlovarské sucháre. Až neskôr, podľa pokynov lekára, môžeme pridať do čaju trocha mlieka a doplniť ho piškótami, ovocnými penami alebo pudingovými krémami.

Polievky podávame zemiakové, obilninové a lisované zeleninové. Ďalej môžeme na obed alebo večer podať zemiakovú kašu, dusenú ryžu, dusenú lisovanú mrkvu, varené cestoviny, nemastné zeleninové rizoto, neskôr aj trochu tvarohu.

Pri tejto diéte sa postupuje individuálne podľa vývoja choroby a stavu pacienta.

Diéta 5 – bielkovinová bezzvyšková

Podáva sa prechodne pri rozširovaní diéty po akútnych hnačkových ochoreniach a pri chronických hnačkových stavoch každého druhu, ak si nevyžadujú osobitnú špeciálnu diétu.

Charakteristika

Diéta má vyšší energetický obsah a vyšší obsah bielkovín, najmä pre časté väčšie straty bielkovín pri niektorých hnačkách. Obsah tukov je mierne znížený. Potraviny a technológia ich spracovania majú mechanicky (znížená peristaltika) i chemicky šetriť črevo. Mlieko nepodávame samostatne ako nápoj. V prípade jedál venujeme osobitnú pozornosť znášateľnosti mlieka a mliečnych výrobkov. Pri neznošateľnosti ich vylučujeme. Najväčšia pozornosť sa venuje obmedzovaniu celulózy, preto je pri tejto diéte menší výber zeleniny, takže vitamín C treba niekedy dodávať aj medikamentózne.

Technológia prípravy pokrmov

Výber potravín je orientovaný tak, aby sa obmedzovali zdroje s nestráviteľnými zložkami, predovšetkým celulóza, šupky a jadierka zo surového ovocia.

Vhodné jedlá

Polievky: podávame väčšinou redšie, vývar z hovädzieho mäsa, obilninové, lisované zemiakové, mrkvové.

Tuky: maslo, slnečnicový olej.

Mlieko a mliečne výrobky: mlieko nepodávame, mliečne výrobky pri znášateľnosti podávame.

Mäso: dobré odležané a chudé hovädzie, teľacie, kurčatá, nemastné ryby. Mäsa odporúčame podávať upravené na prírodný spôsob, vhodné je aj dusenie, pri ktorom mäso najprv opečieme nasucho.

Príkrmy, omáčky, prívarky: omáčky podávame zriedkavo. Vhodnejšie sú zemiakové prívarky.

Prílohy: zemiaky, do mäkka uvarené cestoviny, dusená ryža, strúhanka, krupicové halušky, jemná suchárová alebo žemľová knedľa.

Zelenina: výber zeleniny je prísny. Zelenina má byť mladá, lisovaná. Mrkvu podávame ako šťavu, pyré, strúhanú, lisovanú. Špenát dusený, lisovaný. Vhodný je aj nadrobno pokrájaný mladý hlávkový šalát, okyslený citrónovou šťavou. Môžeme použiť aj menšie množstvo zeleru a petržlenu (najmä do vývarov), prípadne aj trocha tekvice.

Ovocie: aj tu vyberáme prísnejšie. Zo surového ovocia podávame zrelé postrúhané jablko bez šupky a zrelé banány. Ďalej ovocné šťavy, ktoré pridávame do krémov. Podávame aj do mäkka uvarené ovocné kompóty, ale aj tie odporúčame prelisovať. Z duseného ovocia bez šupiek a jadierok pripravujeme kaše a peny.

Bezmäsité jedlá a múčniky: tvaroh mäkký, netučný, z ktorého pripravujeme krémy, pudinky, nákypy a jemné knedličky so žemľou. Múčniky obmedzujeme, nemajú byť veľmi sladké ani mastné.

Koreniny: pokrmy mierne solíme a koreníme mletou rascou, kôprom, petržlenovou vňaťou a vanilkou.

Nevhodné jedlá

Mäso: tučné, smažené, pácované, slanina, škvarky, pikantné konzervy, údeniny (okrem šunky, hydinovej šunky, diétnych párkov, jemnej salámy, hydinovej salámy).

Zelenina: všetka surová zelenina v hrubej úprave, kapusta, kel, uhorky, huby.

Strukoviny: v nijakej forme nepodávame strukoviny (hrach, fazuľu a šošovicu).

Ovocie: tvrdé surové ovocie, ovocie s tuhými šupkami a zrnčkami.

Múčniky: vyprážené masné múčniky, čerstvé pečivo, čerstvý chlieb, celozrnný chlieb.

Korenie: všetky druhy ostrého korenia.

Nápoje: alkoholické, mlieko ako nápoj.

Diéta 6 – nízkobielkovinová

Podávame ju pacientom s chorobami obličiek, keď treba čiastočne obmedziť príjem bielkovín, napr. na určitý krátky čas pri akútnom zápale obličiek, pri chronických ochoreniach obličiek, ktoré začínajú zlyhávať. **Obmedzenie bielkovín však musí určiť lekár - odborník.**

Charakteristika

Hlavnou zásadou tejto diéty je obmedzenie bielkovín asi na polovicu bežnej dávky, pričom sa vyberajú bielkoviny biologicky hodnotnejšie. Preto v povolenej dávke treba dodať najmä živočíšne bielkoviny a zemiaky. Táto diéta sa väčšinou pripravuje bez solí a chorý potom podľa rady lekára jedlá dosáňa povoleným množstvom soli, ktorú má v gramových balíčkoch.

Technológia prípravy pokrmov

Diéta sa pripravuje bez solí. Mäso sa podáva približne v polovičných dávkach, obyčajne raz denne. Nevyžaduje si však nijaké mimoriadne technologické postupy.

Nevhodné jedlá

Kuchynská soľ a jedlá, ktoré ju obsahujú (údeniny, šunka, údené a solené ryby, mäsové konzervy, slanina, kyslé uhorky, sardelová pasta, horčica, vnútornosti, minerálky). Pečivo a chlieb podávame podľa možnosti tiež neslané (podľa rady lekára).

Diéta 7 – nízkocholesterolová

Podáva sa so zvýšenou hladinou tukových látok v krvi (hyprelipoproteinémiou), hlavne pri zvýšenej hladine cholesterolu v krvi, ďalej pacientom s komplikáciami aterosklerózy (stavy po infarkte srdcového svalu, po cievnej mozgovej príhode, po cievnych chorobách končatinových tepien). Má význam aj u zdravých osôb, u ktorých sa tieto choroby nápadnejšie vyskytujú v rodinnej anamnéze a u ktorých je súčasťou prevencie rizikových faktorov aterosklerózy (obezita, fajčenie, nedostatok pohybu a pod.).

Charakteristika

Základnou charakteristikou diéty je prísne obmedzovanie cholesterolu v strave a prevaha nenasýtených mastných kyselín nad nasýtenými pri celkovom obmedzení tukov. V tejto strave musíme dbať už aj na množstvo stravy. Je bohatšia aj na nestráviteľné cukry, tzv. vlákninu.

Technológia prípravy pokrmov

Z technologických postupov odporúčame varenie, dusenie, opekanie nasucho, grilovanie i pečenie.

Využívame predovšetkým niektoré rastlinné oleje s vysokým obsahom nenasýtených mastných kyselín (najmä slnečnicový olej, prípadne sójový a kukuričný), maslo nepodávame. Možno použiť aj Juno a Heru.

Vhodné jedlá

Polievky: mäsové a zeleninové vývary, ostatné polievky, do ktorých sa nedáva maslo.

Mäso: chudé mäsa - hovädzie, teľacie, kurča, netučné ryby, rybie filé. Z údenín šunka, hydinové špeciality.

Tuky: olej slnečnicový, prípadne kukuričný a sójový. Čiastočne Hera a Juno.

Príkrmy, omáčky, prívarky: ich sortiment nie je obmedzený. Celkovo sa však cestoviny mierne obmedzujú a vôbec sa nepoužívajú vaječné žĺtky.

Zelenina: je významnou zložkou stravy, podáva sa predovšetkým vo forme šalátov, ale aj varená a dusená. Vylučuje sa príprava vyprážaním.

Ovocie: všetky druhy ovocia (okrem fíg, datlí, mandlí, hrozienok, kokosovej múčky), vhodné sú niektoré druhy sušeného ovocia, najmä sušené slivky.

Bezmäsité jedlá a múčniky: cestoviny sa obmedzujú, vhodné sú tmavé druhy chleba, celozrnný chlieb.

Nevhodné jedlá

Všetky druhy tučného mäsa, údeniny, tučné mlieka, tučné syry, vaječný žĺtok, čokoláda, vnútornosti - najmä mozoček, pečeň a obličky, alkoholické nápoje, cukor a cukrovinky.

Diéta 8 – redukčná

Podáva sa pri obezite (tučnote).

CHCETE SCHUDNÚŤ ?

REDUKČNÁ DIÉTA PRE ŽENY

Obezita vzniká vo väčšine prípadov prejedaním sa.

V strednom a vyššom veku býva jedným z rizikových faktorov cukrovky, vysokého krvného tlaku, aterosklerózy, chorôb tráviaceho a pohybového ústrojenstva.

Ženy začínajú priberať na hmotnosti v tehotnosti, počas dojčenia a v prechode.

Tučnota nie je dedičná, ale je dôsledkom nesprávnych stravovacích zvyklostí a nedostatočného pohybu. To znamená, že pokles hmotnosti možno dosiahnuť kombináciou redukčnej diéty a dostatočného pohybu na čerstvom vzduchu (plávanie, beh, turistika, lyžovanie, bicyklovanie a pod.) a že je to proces dlhodobý.

Neočakávajte, že za týždeň, alebo za dva "zhodíte" nadbytočné kilogramy. Dôsledným dodržiavaním našej diéty môžete za 6 - 12 mesiacov schudnúť o 10 až 30 kg.

Denný energetický príjem dospelého človeka je u nás v priemere 11500 - 12500 kJ, t.j. 2800 - 3000 kcal. Na dosiahnutie poklesu hmotnosti tela treba toto množstvo podstatne znížiť, pri prísnej redukčnej diéte na 5000 kJ denne, t.j. 1200 kcal, v niektorých prípadoch ešte nižšie. Avšak každú takúto prísnu diétu treba prekonzultovať s ošetrojúcim lekárom.

Charakteristika diéty

Je to diéta s prísnyim obmedzením jednak množstva potravy jednak jedál s vysokým obsahom tukov a cukrov. Strava sa podáva 5 - 6 krát denne v malých dávkach

Technológia prípravy pokrmov

Potraviny varíme, dusíme opekáme nasucho na teflónovej panvici a grilujeme. Zásadne používame rastlinné oleje.

Chlieb a pečivo natierame iba rastlinnými tukmi, ktoré používame aj na prípravu nátierok.

Obmedzujeme soľ, korenie sa používa v normálnom množstve. Pokrmy nezahusťujeme zápražkami, alebo zátrepkami.

Na sladenie používame umelé sladidlá.

Vhodné jedlá

Mäsa: chudé hovädzie, netučné ryby, rybie filé, teľacie, jahňacie, kurča, diétne párky, diétna saláma.

Príkrmy: zemiaky

Zelenina: dusená, varená, zapekaná a tiež vo forme šalátov.

Ovocie: všetky druhy okrem sušeného sladeného, kandizovaného a kompótov sladených cukrom.

Nápoje: sóda, minerálky, voda, nesladený čaj a káva (resp. sladené umelými sladidlami).

Mlieko a mliečne výrobky: nízkotučný tvaroh, tavené syry s nízkym obsahom sušiny, eidam, bryndza, nízkotučné mlieko a jogurty, odtučnené acidofilné mlieko.

Nevhodné jedlá

Tučné mäsa a údeniny, tučné syry, cukor, med, džemy, čokoláda a všetky výrobky obsahujúce cukor, cestoviny, alkoholické nápoje (aj pivo!).

Keďže je to diéta prísne energeticky ohraničená, spočiatku treba všetky potraviny vážiť. Určovanie množstva "od oka" zapríčiňuje omyly o 500 až 1500 kJ (t.j. 100 až 400 kcal.) navyše za jeden deň.

Zásady redukčnej diéty

1. Pravidelne, aspoň 3 x do týždňa sledujte svoju hmotnosť.
2. Všetky potraviny si odvážte.
3. Jedzte 5 - 6 krát denne iba povolené množstvá a to o 7,00 hod., 10,00 hod., 12,30 hod., 16,00 hod., 18,00 hod. Po 18,00 hod. iba zeleninu alebo ovocie, prípadne vypite nesladený čaj.
4. Jedzte dostatok ovocia a zeleniny.
5. Dbajte na dostatočný príjem bielkovín (chudé mäso, nízkotučný tvaroh a syry, povolené množstvo vajec, nízkotučné mlieko).
6. Pite iba nesladené nápoje (vodu, sódu, minerálky s nízkym obsahom soli, čaj).
7. Slad'te iba umelými sladidlami.
8. Nepite alkoholické nápoje, majú vysokú energetickú hodnotu a vyvolávajú pocit hladu.
9. Nefajčite, alebo aspoň obmedzte fajčenie.

Upozorňujeme, že pri prísnej redukčnej diéte musí strava obsahovať primerané množstvo základných živín a vitamínov. Takýto režim možno dodržiavať 2 - 3 mesiace, v ďalšom období po konzultácii s lekárom.

Diétu si prispôbujte podľa ročných období a vhodne dopĺňajte sezónnou zeleninou a ovocím.

Znovu pripomíname, že každú prísnu redukčnú diétu a jej časový rozvrh treba prekonzultovať s ošetrojúcim lekárom a pravidelne sa nechať vyšetriť.

VZOROVÝ JEDÁLNY LÍSTOK NA 5 DNÍ PRI PRÍSNEJ REDUKČNEJ DIÉTE - PRIEMERNE DENNE 3500 kJ (800 kcal)

1. deň

Raňajky: trojuholníkový syr 1 ks, čierny chlieb 30 g, mlieko 100 g, čaj, umelé sladidlo

Desiata: eidam 50 g, zelená paprika 50 g

Obed: hovädzie mäso 100 g, cibuľa 5 g, voda, soľ, zelená fazuľka 150 g, umelé sladidlo, ocot

Olovrant: pomaranč 100 g

Večera: hovädzie mäso 100 g, horčica, soľ, čierne korenie, voda, kel 100 g, voda, rasca, cesnak

Celková energetická a biologická hodnota:

kJ 3444 (kcal 820), bielkoviny 73,5 g, tuky 33,5 g, cukry 55,0 g

2. deň

Raňajky: tvaroh 70 g, rasca, červená paprika, soľ, čierny chlieb 30 g, čierna káva, mlieko 100 g

Desiata: diétna saláma 50 g, paradajka 50 g

Obed: hovädzie mäso 100 g, voda, soľ, červená paprika, cvikla 150 g, rasca, umelé sladidlo, ocot, chren

Olovrant: jablko 100 g

Večera: hovädzie mäso 100 g, voda, soľ, mleté korenie, koreňová zelenina 70 g, polievkové korenie

Celková energetická a biologická hodnota:

kJ 3242 (kcal 772), bielkoviny 73,5 g, tuky 25,4 g, cukry 62,0 g

3. deň

Raňajky: jogurt 100 g, čierny chlieb 30 g, čaj, citrón, umelé sladidlo

Desiata: šunka 40 g, zelená cibuľka 50 g

Obed: hovädzie mäso 100 g, voda, soľ, rasca, kaleráb 150 g, polievkové korenie

Olovrant: broskyne 100 g

Večera: zelená paprika 100 g, tvaroh 150 g, soľ, rasca, červená paprika

Celková energetická a biologická hodnota:

kJ 3402 (kcal 810), bielkoviny 71,4 g, tuky 23,2 g, cukry 53,6 g

4. deň

Raňajky: vajce 50 g, čierny chlieb 30 g, mlieko 100 g, čaj, umelé sladidlo

Desiata: párok 50 g, reďkovka 100 g

Obed: hovädzia pečeň 150 g, voda, rasca, mleté korenie, soľ, paradajky 150 g, cibuľa 5 g, umelé sladidlo, ocot

Olovrant: čerešne 100 g

Večera: hovädzie mäso 100 g, voda, soľ, červená paprika, hlávková kapusta 100 g, soľ, rasca

Celková energetická a biologická hodnota:

kJ 3444 (kcal 820), bielkoviny 80,3 g, tuky 27,3 g, cukry 43,5 g

5. deň

Raňajky: bryndza 30 g, červená paprika, pažítka, čierny chlieb 30 g, citrón, umelé sladidlo

Desiata: acidofilné mlieko 1 ks

Obed: hovädzie mäso 100 g, voda, rasca, mleté korenie, soľ, zelený hrášok 150 g, voda, polievkové korenie

Olovrant: slivky 100 g

Večera: ryba 150 g, soľ, rasca, uhorky šalátové 150 g, soľ, umelé sladidlo, ocot, mleté korenie, červená paprika

Celková energetická a biologická hodnota:

kJ 3435(kcal 818), bielkoviny 74,8 g, tuky 28,0 g, cukry 64,0 g

SMERNICA PRE VHODNÚ HMOTNOŠŤ ŽENY

Výška cm	priemer	Hmotnosť v kg prijateľný rozsah	nadváha
145	46	42 - 53	63
148	46,5	42 - 54	65
150	47	43 - 55	66
152	48,8	44 - 55	68
154	49,5	44 - 58	70
156	50,4	45 - 58	70
158	51,3	46 - 59	71
160	52,6	48 - 61	73
162	54	49 - 62	74
164	55,4	50 - 63	77
166	56,8	51 - 64	78
168	58,1	52 - 66	79
170	60	53 - 67	80
172	61,3	55 - 69	83
174	62,6	56 - 70	84
176	64	58 - 72	86
178	65,3	59 - 74	89

REDUKČNÁ DIÉTA PRE MUŽOV

Obezita je ochorenie, pri ktorom nastáva zmnoženie tuku v organizme. Vzniká v detstve, dospievaní, alebo až v dospelosti. Čím sa skôr objaví, tým je jej obsah obvykle väčší. Často sa spája s cukrovkou, vysokým krvným tlakom, aterosklerózou, chorobami tráviacich orgánov a pohybového ústrojenstva.

Dlhodobý a trvalý pokles hmotnosti tela sa dosahuje kombináciou redukčnej diéty a so zvýšením telesného pohybu (beh, turistika, intenzívne plávanie, lyžovanie, bicyklovanie).

Väčšina obéznych už musí obmedzovať príjem potravy celý život.

Denný príjem energie dospelého človeka je u nás je priemerne 11 500 až 12 500 kJ (2800 - 3000 kcal.). Na dosiahnutie poklesu hmotnosti tela treba toto množstvo znížiť na polovicu. V prípade, že sa pri tomto režime pokles hmotnosti zastaví, je potrebné znížiť príjem potravy na 5000 kJ (1200 kcal) denne, alebo ešte menej. O prísnejšom obmedzovaní potravy však musíme vždy konzultovať s lekárom. Fyzické zaťaženie pokles hmotnosti zrychľuje.

Zníženie hmotnosti tela, prípadne až jej normalizácia , nevytvára podmienky pre prerušenie redukčnej diéty hoci mierneho stupňa, treba ju aj naďalej dodržiavať!

Zásady redukčnej diéty

1. Sledovať hmotnosť tela v priebehu dlhodobej redukčnej diéty aspoň 3 x za týždeň.
2. Vážiť potraviny pri diétach s obsahom energie nižším ako 5000 kJ (1200 kcal)/deň, keďže stanovenie množstva „od oka“ vedie k omylom 500 - 1500 KJ (100 - 400 kcal) počas dňa.
3. Rozdeliť príjem jedla na 5 - 6 denných jedál, najmä od rána do včasných popoludňajších hodín - 7,00, 10,00, 12,30, 16,00, 18,00. Po 18,00 hod. konzumovať len zeleninu, ovocie, alebo vypiť nesladený čaj.
4. Zabezpečiť dostatok vitamínov a mineráliev pestrosťou stravy, najmä ovocia a zeleniny.
5. Sladiť umelými sladidlami.
6. Neobmedzovať príjem nesladených tekutín (voda, čaj, minerálky).
7. Absolútny zákaz alkoholu (pivo, víno, koncentráty) a nekompensovať zníženie príjmu energie fajčením!
8. Denno - denné dodržiavanie redukčného režimu.

Túto redukčnú diétu zaraďujeme medzi prísnejšie obmedzenia príjmu potravy. Treba s ňou začať, keď už miernejšie obmedzenie príjmu energie nevedie k ďalšiemu poklesu hmotnosti. Možno ju dodržiavať aj niekoľko mesiacov pod pravidelným dohľadom lekára.

Pre mužov je vhodná diéta s obsahom asi 5000 kJ (1200 kcal)/ deň. U fyzicky pracujúcich treba zníženie príjmu energie prispôbiť pracovnému zaťaženiu.

Pri trvalom presnom režime príjmu potravy 5000 kJ (1200 kcal)/ deň v spojitosti s fyzickým zaťažením sa dosahuje pokles hmotnosti tela 10–30 kg v priebehu 6–12 mesiacov.

**VZOROVÝ JEDÁLNY LÍSTOK NA 5 DNÍ PRI PRÍSNEJ REDUKČNEJ DIÉTE
- PRIEMERNE DENNE 5000 kJ (1200 kcal)**

1. deň

Raňajky: biela káva, čierna káva, umelé sladidlo, čierny chlieb 50 g, tvaroh 50 g, soľ rasca, červená paprika

Desiata: vajce 50 g, čierny chlieb 30 g, zelená paprika 50 g

Obed: hovädzie mäso 100 g, koreňová zelenina 70 g, cibuľa 10 g, olej 5 g, voda, soľ, polievkové korenie, petržlenová vňať, zemiaky 100 g

Olovrant: višne 150 g

Večera: rybie filé 200 g, voda, soľ, rasca, citrón 20 g, zemiaky 100 g, voda, soľ, olej 5 g šalátové uhorky 150 g, soľ, ocot, umelé sladidlo, mleté korenie

Celková energetická a biologická hodnota:

5040 kJ (kcal 1200), bielkoviny 80 g, tuky 30 g, cukry 140 g

2. deň

Raňajky: čaj, citrón 20 g, umelé sladidlo, čierny chlieb 50 g, eidamský syr 50 g, paradajka 50 g

Desiata: jogurt 100 g, čierny chlieb 30 g,

Obed: hovädzie mäso 100 g, olej 5 g, cibuľa 10 g, karfiol 150 g, voda, soľ, zemiaky 100 g, olej 5 g, rasca

Olovrant: čerešne 100 g

Večera: kurča 150 g, soľ, karí korenie, ryža 20 g, olej 5 g, voda, soľ, petržlenová vňať hlávkový šalát 150 g, ocot, umelé sladidlo

Celková energetická a biologická hodnota:

5040 kJ (kcal 1200), bielkoviny 90 g, tuky 40 g, cukry 110 g

3. deň

Raňajky: čaj, citrón 20 g, umelé sladidlo, čierny chlieb 50 g, šunka 50 g

Desiata: acidofilné mlieko

Obed: hovädzie mäso 100 g, cibuľa 5 g, voda, soľ, rasca, paprika, kel 150 g, cesnak, zemiaky 100 g

Olovrant: mrkva 200 g, citrón, umelé sladidlo

Večera: teľacie mäso 100 g, soľ, rasca, voda, paradajka 100 g, zelená paprika 100 g, cibuľa 10 g, soľ, ocot, umelé sladidlo, jablko 100 g

Celková energetická a biologická hodnota:

5040 kJ (kcal 1200), bielkoviny 80 g, tuky 40 g, cukry 130 g

4. deň

Raňajky: mlieko 100 g, čierna káva, umelé sladidlo, čierny chlieb 50 g, trojuholníkový syr

Desiata: párky 50 g, čierny chlieb 30 g, reďkovka 100 g

Obed: hovädzie mäso 100 g, olej 5 g, cibuľa 5 g, voda, soľ, rasca, špenát 200 g, mlieko 50 g, cesnak, zemiaky 100 g

Olovrant: jahody 200 g

Večera: hovädzie mäso 100 g, mrkva 50 g, zelený hrášok 50 g, zeler, 50 g, cibuľa 20 g, voda, soľ, polievkové korenie, petržlenová vňať, jablko 100 g

Celková energetická a biologická hodnota:

5040 kJ (kcal 1200), bielkoviny 80 g, tuky 40 g, cukry 120 g

5. deň

Raňajky: ementálsky syr strúhaný 30 g, čierny chlieb 50 g, mlieko 200 g, čaj, umelé sladidlo

Desiata: bryndza 30 g, čierny chlieb 30 g, červená paprika, pažítka

Obed: bravčové mäso 100 g, voda, soľ, rasca, zelená fazuľka 100 g, zemiaky 100 g

Olovrant: grapefruit 200 g

Večera: zelená paprika 200 g, paradajka 100 g, cibuľa 20 g, vajce, 50 g, soľ, čierny chlieb 50 g

Celková energetická a biologická hodnota:

5040 kJ (kcal 1200), bielkoviny 60 g, tuky 40 g, cukry 120 g

SMERNICA PRE VHODNÚ HMOTNOSŤ MUŽA

Výška v cm	priemer	Hmotnosť v kg priateľný rozsah	nadváha
158	55,8	51 – 64	77
160	57,6	52 – 65	78
162	58,6	53 – 66	79
164	59,6	54 – 67	80
166	60,6	55 – 69	83
168	61,7	56 – 71	85
170	63,5	58 – 73	88
172	65	59 – 74	89
174	66,5	60 – 75	90
176	68	62 – 77	92
178	69,4	64 – 79	95
180	71	65 – 80	96
182	72,6	66 – 82	98
184	74,2	67 – 84	101
186	75,8	69 – 86	103
188	77,6	71 – 88	106
190	79,3	73 – 90	108
192	81	75 – 95	112

Diéta 9 – diabetická

Diéta sa podáva všetkým chorým na cukrovku. Rozhodujúce je množstvo cukrov, ktoré ovplyvňuje aj energetickú hodnotu stravy.

Charakteristika

Pri cukrovke je diéta základným liečebným prostriedkom. Je to diéta kvantitatívna. Rozhodujúce je množstvo stravy a nie technologický postup pri jej príprave. Jedlo sa rozdeľuje na 6 denných dávok s dosť rovnomerným príjmom cukrov. Preto treba presne dávkovať chlieb, pečivo, všetky príkrmy, ako aj súčasti potravy bohatej na sacharidy (niektoré druhy zeleniny a ovocia). V strave platí zákaz cukru ako sladidla. Príjem tuku je znížený a prevažujú tuky rastlinné. Je to diéta dlhodobá.

Technológia prípravy pokrmov

Na technológiu prípravy pokrmov sa nekladú zvláštne požiadavky. Používajú sa všetky moderné spôsoby úpravy stravy, z tradičných sa využívajú najmä varenie, dusenie a pečenie. Vajcia sa v strave obmedzujú.

Vhodné jedlá

Polievky: podávajú sa najmä riedke, zahusťujú sa čo najmenej.

Mäso: všetky druhy okrem tučných a netučné údeniny.

Tuky: živočíšne sa obmedzujú, uprednostňujú sa rastlinné s vyšším obsahom nenasýtených mastných kyselín - slnečnicový olej, Hera a Juno.

Príkrmy, omáčky, prívarky: najčastejšie zemiaky, ak dávame ryžu alebo cestoviny, ich množstvo je menšie, aby zodpovedalo povolenej dávke cukrov.

Omáčky sa podávajú len výnimočne, predovšetkým na zeleninovom základe, málo zahustené. Bezmäsité jedlá: hlavne zemiakové a tvarohové, prípadne zo strukovín. Múčniky nepodávame.

Zelenina: je dôležitou súčasťou stravy. Prednostne sa využívajú také druhy, ktoré sú chudobnejšie na cukry, napr. zeler, karfiol, chren, uhorky, reďkovky, rajčiaky, hlávkový šalát, špenát, zelená paprika, kapusta. Cibuľu a cesnak zaraďujeme v ľubovoľnom množstve.

Ovocie: Je veľmi dôležité. Je však bohatšie na cukry, preto ho treba presne započítať do množstva povolených cukrov.

Kompóty: podávame nesladené alebo diabetické.

Nápoje: nesladené, minerálky. Pri ovocných šťavách a džúsoch sa musí obsah cukrov započítať do diéty.

Nevhodné jedlá

Koncentrované cukry (cukor, med, džem, sladkosti a pod.). Tučné mäsa a údeniny, vo väčšom množstve vaječný žltok. Alkoholické nápoje.

Schéma dávok pokrmov podľa typu diéty (podľa dávky cukrov):

	D i é t a			
	8	9 200 g)	9 250 g)	9 (300g cuk.)
Raňajky	množstvo potravín v gramoch			
mlieko	200	200	200	200
chleba	60	60	80	100
maslo (Hera, Juno)	0	15	15	15
bielkov. potraviny (syry, šunka)	50	50	50	50
Desiata				
ovocie (zelenina)	100	100	100	200
Obed				
<i>Polievky:</i>				
zelenina	0	50	50	50
olej	0	5	5	5
múka (ryža, krupica cestoviny)	0	10	10	10
<i>Hlavné jedlo:</i>				
vajcia	0	1/4 ks	1/4 ks	1/4 ks
mäso	120	120	120	120
olej	5	5	5	5
múka	5	5	5	5
zelenina	150	150	150	150
zemiaky	100	150	200	250
Olovrant				
mlieko	200	200	200	200
chlieb	0	0	40	40
Večera I				
mäso	120	120	120	120
olej	5	5	5	5
múka	5	5	5	5
zelenina	150	150	150	150
zemiaky	100	150	200	250
Večera II				
chlieb	0	40	40	60
bielkov. potrava	50	50	50	50
ovocie (zelenina)	100	100	100	100

Na pripojenej tabuľke uvádzame schému dávkovania potravín pri štyroch typoch diabetickej diéty: diétu 8 (redukčnú), ktorá sa odporúča obéznyim diabetikom, diétu 9 s 200g cukrov, 250 g a 350 g cukrov. **O potrebnej dávke celodenného príjmu cukrov rozhodne lekár - diabetológ podľa telesnej hmotnosti chorého, podľa veku a podľa stupňa fyzickej námahy v práci.**

Diéta 9 - S – diabetická šetriaca

Je vhodná pre diabetikov, ktorí trpia rôznymi chorobami tráviaceho systému (žalúdočný a dvanásnikový vred, choroby žlčníka, pečene, dyspeptické ťažkosti, rôzne poruchy trávenia, chronické poškodenia pankreasu).

Charakteristika

Je to diéta, ktorá sa podobá diabetickej diéte, ale výber potravín a technologická úprava je taká, aby diéta dostala aj šetriaci charakter.

Technológia prípravy pokrmov

Technológia prípravy sa riadi pravidlami charakteristickými pre diétu 2, nepoužíva sa však cukor a potraviny, ktoré obsahujú cukor. Pri zostavovaní jedál sa využívajú moderné technológie (gril, teflónové nádoby a pod.), z tradičných hlavne varenie, dusenie a pečenie. Pokrmy sa pripravujú v prírodnej forme - bez podstatného zahusťovania.

Vhodné jedlá

Polievky: podávajú sa hlavne riedke, miesto zahusťovania ich doplníme zeleninou, vajcom.

Mäsa: všetky druhy, ale netučné, rovnako aj údeniny.

Príkrmy, omáčky: najmä zemiaky, menej ryža a cestoviny - podľa množstva cukrov v strave. Omáčky sa podávajú výnimočne, málo zahustené, so zeleninovým podkladom.

Bezmäsité jedlá: zemiakové a tvarohové, v obmedzenom množstve.

Zelenina: je dôležitou súčasťou diéty, prednostne sa zaraďujú druhy, ktoré sú chudobnejšie na sacharidy (karfiol, zeler, uhorky, rajčiaky, reďkovky, špenát, hlávkový šalát, kapusta, zelená paprika).

Ovocie: pretože obsahuje cukor, treba ho do stravy presnejšie započítať.

Kompóty: nesladené a diabetické.

Nevhodné jedlá

Koncentrované cukry (cukor, džem, med, sladkosti a pod.), tučné mäsa a tučné údeniny, živočíšne tuky, vo väčšom množstve vaječné žĺtky, alkoholické nápoje.

Diéta 10 – neslaná šetriaca

Podáva sa pacientom s chorobami srdca a ciev, pri zlyhávaní - dekompenzácií srdca a pri všetkých chorobách, ktoré vedú k zadržiavaniu tekutín v tele (podkožné opuchy alebo tekutina v brušnej dutine). Môžu ju využiť aj niektorí chorí so zvýšeným krvným tlakom.

Charakteristika

Je to diéta, ktorá sa podáva ležiacim alebo malo pohyblivým pacientom, s vylúčením kuchynskej soli a s obmedzením potravín obsahujúcich väčšie množstvo sodíka.

Technológia prípravy pokrmov

Sodík je súčasťou každej potravy, preto nemožno pripraviť stravu úplne bez neho. Je však možné vybrať potraviny chudobné na sodík a bohatšie na draslík (hlavne zeleninu, ovocie, zemiaky, neslané pečivo). Vhodné je niekedy zaraďovať aj 1-2 razy týždenne zeleninové dni podľa rady lekára.

Ak chceme dosiahnuť, aby strava bola dostatočne chutná aj bez soli, pretože ju treba podávať väčšinou dlhodobo, technológia prípravy tejto diéty je dosť náročná. Preto sa používajú napr. aromatické druhy zeleniny, ktoré sa vo väčšom množstve pridávajú do neslaných polievok a pod masá.

Vhodné jedlá

Polievky: dodávame do nich väčšie množstvá zeleniny.

Mäso: chudé, obmedzené sú vnútornosti, morské ryby, všetky pácované masá, k príprave ktorých treba soľ.

Zelenina: vo zvýšenom množstve, miešaná, chuťovo výrazná (mrkva, petržlen, cibuľa, zeler, pór, paradajky a pod.). Pozor na nafukovanie, pri ktorom musíte obmedziť niektoré druhy zeleniny. Neslanosť pokrmov zastrú napr. jedlá kyslej chuti. Pri ich príprave môžeme využiť niektoré druhy zeleniny.

Príkrmy, omáčky, prívarky: rozhodujúca je opäť neslaná príprava. Najčastejším a najvhodnejším príkrmom sú zemiaky, lepšie pečené ako varené. K vareným zemiakom podávame rascu, zelerovú alebo cibuľovú vňať, pred podávaním ich posypeme pažitkou, petržlenovou vňaťou alebo posekaným pórom.

Múčne jedlá: okrem kyslých a korenených jedál možno vhodne zaradiť aj sladké jedlá. Múčniky a knedle nesmieme však kypriť ani bikarbonátom, ani kypriacim práškom, pretože obsahujú sodík. Nie sú vhodné čerstvé kysnuté múčniky - podávame ich až na druhý deň. Pečivo a chlieb musia byť pripravené bez soli.

Tuk: mierne sa obmedzuje, najčastejšie sa využívajú rastlinné oleje, množstvo čerstvého masla je obmedzené.

Korenie: využívame huby alebo vývar z nich, ďalej rascu, cibuľu, cesnak, petržlenovú vňať, vňať z cibule, pór, zeler, fenikel, bobkový list, majorán.

Nevhodné jedlá

Kuchynská soľ v akejkolvek forme a potraviny, kde sa pri priemyselnom spracovaní používa soľ. sú to napr. údeniny, šunka, údené a solené ryby, rôzne konzervy, kyslé uhorky, horčica, kyslá kapusta, zelenina nakladaná v soli, polievkové korenie, sucháre, pečivo, vnútornosti, minerálne vody.

Diéta 11 – výživná

Podáva sa pri všetkých stavoch, kde je žiadúce, aby chorí opäť nadobudli telesnú silu a zvýšili svoju hmotnosť. Najčastejšie je to rekonvalescencia po infekčných chorobách, po niektorých operáciách, po všetkých vyčerpávajúcich, dlhšie trvajúcich chorobách, pri zhubných nádoroch v období cytostatickej liečby alebo pri liečbe ožarovaním.

Charakteristika

Je to diéta s vyššou energetickou hodnotou, fyziologickým pomerom jednotlivých živín a chuťovo atraktívna. Dôležitou zásadou pri tejto diéte je pestrosť stravy.

Technológia prípravy pokrmov

Jedlá pripravujeme obvyklým spôsobom, najmä varením, dusením a pečením. Veľmi dôležitá je celková úprava stravy a spôsob jej podávania, aby sa aj takto podporovala chuť do jedla. Výber potravín je veľmi bohatý a neobmedzený. Prednosť však dávame energeticky výdatnej a pritom biologicky hodnotnej strave. Preto v nej uplatňujeme dostatok mliečnych výrobkov, dostatok mäsa každého druhu, múčniky i veľa zeleniny a ovocia. Aby sme zvýšili denný príjem energie stravou, rozdeľujeme ju do piatich jedál, podávame výdatné raňajky, predkrmy pred obedom a sladké múčniky. Strava však nemá byť ťažko stráviteľná, čiže príliš mastná a vyhýbame sa použitiu prepáleného tuku. jedlá solíme a koreníme mierne.

Zloženie stravy sa podobá racionálnej strave, ale jej denné množstvo je zvýšené asi o 15 – 20 %.

Pri úsilí o zvýšenie telesnej hmotnosti musíme postupovať vždy pomaly, postupne, pretože ide predovšetkým o zvýšenie objemu svalstva. Na rozvoj svalového tkaniva je vždy potrebné aj pravidelné cvičenie, pohyb. Prekrmovaním bez telesného pohybu by sme síce dosiahli zvýšenie telesnej hmotnosti, ale nezdravej, ktorá by sa prejavila najmä v pribudnutí telesného tuku.

Diéta 12 – strava batoliat

Táto strava je určená deťom od jedného do 3 rokov, ak si nejaká choroba nevyžaduje inú osobitnú diétu.

Charakteristika

Jedálny lístok pre batoliatá má obsahovať jedlá ľahko stráviteľné a mäkké, nenáročné na hryzenie. Zloženie stravy má byť pritom pestré a biologicky hodnotné.

Technológia prípravy pokrmov

Kuchynská príprava tejto stravy má byť jednoduchá, nekorenená a bez prepaľovaných tukov. Strava má byť pestrá, nie však príliš aromatická.

Bielkoviny sa hradia z 2/3 živočíšnymi bielkovinami (mlieko, mliečne výrobky, chudé mäso, vajcia). Dieťa má dostať najmenej 1/2 litra mlieka denne a ďalšie mliečne výrobky. Z tukov sa využíva predovšetkým maslo, jednak na nátierky, jednak na prípravu pokrmov. Zeleninové šaláty sa pripravujú s kvalitným rastlinným olejom (používame stále rovnaký druh, t.j. nie zmes olejov).

Na **raňajky** podávame vždy nesladené mlieko alebo biele pečivo, najmenším deťom piškóty. Niekedy možno podať kakao, malkao alebo bielu obilninovú kávu z väčšieho množstva mlieka, šľahaný tvaroh, syr, jogurt, džem, med, vajce, šunku. Najčastejšie sa však na raňajky podávajú mliečne výrobky.

Na **desiatu** odporúčame po bohatších raňajkách ľahšie jedlo, predovšetkým rôzne druhy ovocia alebo zeleniny. Deťom s väčšou chuťou do jedla môžeme pridať šľahaný tvaroh, syr, menšie množstvo chleba s maslom.

Obed má byť výdatný. Vždy má obsahovať zeleninu buď v polievke, alebo ako prílohu, prípadne vo forme šalátu. Mäso podávame v rôznej úprave - varené, dusené i pečené, pre ľahšiu stráviteľnosť niekedy formou hašé, pudingov a nákyrov. Striedame ho s vaječnými a zeleninovými bezmäsitými jedlami.

Na **olovrant** odporúčame, podobne ako na raňajky, najmä mlieko, slabé kakao, malkao, ovocný koktail, chlieb, pečivo a maslo.

Večere sú ľahšie, väčšinou teplé, zložením sa podobajú obedu. Ako nápoj podávame mlieko, ktorým doplníme večeru.

Vhodným doplnkom hlavných jedál je **ovocie**. Múčnikov podávame málo, aj to iba jednoduché, nesladené (napr. piškóty, pudingy s ovocím, šľahaný tvaroh).

Diéta 13 – strava väčších detí

Určená je všetkým deťom od štyroch do 15 rokov, *ak si ich stav nevyžaduje zvláštnu diétu.*

Charakteristika

Je to v podstate racionálna strava zameraná na detský vek, ktorá sa podáva chorým deťom.

Technológia prípravy pokrmov

Jedálny lístok väčších detí obsahuje všetky druhy jedál obvyklých v racionálnej strave. Potrava sa nemá osobitne mechanicky upravovať, pretože deti sa majú naučiť dobre ju pohryzť. Prednosť majú jednoduchšie jedlá, ľahšie stráviteľné, do ktorých nepridávame ostré korenie. Mastíme maslom, zriedkavejšie jedlým rastlinným olejom, Herou a Junom.

Strava má byť pestrá, nedráždivá, biologicky hodnotná, bohatá na bielkoviny, najmä mliečne, a na vitamíny, predovšetkým zo zeleniny a ovocia.

Na *raňajky* podávame mlieko, chlieb s maslom, džemom a medom, syr, šľahaný tvaroh, šunku.

Desiata sa skladá z ovocia a z chleba s nejakou nátierkou (najmä maslovou), syrom, šunkou, vajcom.

Na *obed* podávame rôzne polievky, mäsa s prílohou a zeleninou, prípadne múčnik. Je to teda obvyklý obed v racionálnej strave.

Na *olovrant* podávame najčastejšie mlieko, prípadne slabé kakao s rožkom, chlebom, koláčom a pod.

Večera má byť ľahšia. Teplá sa podobá obedu, ale v menšom množstve, studená obsahuje mliečne výrobky alebo vajcia, prípadne šunku. Ako nápoj podávame mlieko.

14 – špeciálne diagnostické

Diéta pri pankreatitíde

Podáva sa pri akútnej pankreatitíde, pri chronickej pankreatitíde v období jej vzplanutia a akútneho zhoršenia. *Jej postup a trvanie určí odborný lekár.*

Charakteristika

Je to diéta, ktorá má šetriť vonkajšiu vylučovaciu činnosť pankreasu a ktorá sa dynamicky prispôsobuje stavu chorobných zmien na pankrease. Preto jej postup rozdeľujeme do štyroch štádií.

Technológia prípravy pokrmov

I štádium

V prvých dňoch (3 - 6 dní, niekedy kratšie, ale i dlhšie) pacient neprijíma ani stravu, ani tekutiny. Všetku výživu aj tekutiny dostáva v intravenózných infúziách.

II. štádium

Po prvých dňoch hladu a smädu sa ešte podáva výživa intravenózne, ale sčasti už aj ústami. V tejto strave sa podávajú len sacharidy v polovičnom až tretinovom množstve (150 - 160 g denne) v ľahko stráviteľných zdrojoch a veľmi malé množstvo bielkovín. Tuky nepodávame.

Okrem čaju podávame v malých dávkach hlienové polievky z ovsených vločiek, ryže, krúpov a sucháre. Postupne pridávame odstredenú mlieko, obilninovú kávu, ovocné rôsoly, mixovaný jablčný kompót, zemiakovú kašu, jemné omáčky a staršie pečivo.

Pokrmu pripravujeme len varením a dusením, bez tuku. Potravu rozdeľujeme na menšie množstvá a podávame častejšie.

III. štádium

Po ďalších 3 - 4 dňoch podávame stravu už len ústami, a to mierne znížené množstvo sacharidov (250 g), viac ako polovičné množstvo normálneho príjmu bielkovín (50 - 60 g) a tuky len v nepatrnom množstve, nie vo voľnej forme.

Zo zdrojov sacharidov sú to najmä cestoviny, piškóty, jemné kompóty (marhuľový, broskyňový), jemná zelenina (mrkva, petržlen, kaleráb), banány, ovocné šťavy, med. Z bielkovinových zdrojov netučný tvaroh, jemné mäso (teľacie a kurča bez kože) – spočiatku ako hašé a pudingy.

Pokrmu upravujeme varením, dusením, pečením a zaprávaním. Mierne ich solíme. Zahusťujeme ich nasucho opraženou múkou alebo zátrepkou. Dochucujeme jemne posekanou petržlenovou vňaťou, citrónovou šťavou. Neskôr môžeme do nich pridávať aj trocha čerstvého masla.

IV. štádium

O niekoľko dní prechádzame už na plnohodnotnú stravu, ale so zníženým príjmom tukov. Tuky sa podávajú len postupne, sledujeme ako ich chorý znáša a podávame ich len čerstvé, neprepálené, najvhodnejšie je čerstvé maslo a kvalitný olej.

Z *mäsa* podávame hovädzie, chudú šunku, nemastné ryby, a to varené, dusené, zaprávané.

Zo *zeleniny* je vhodný mladý hrášok , mladá tekvica, mladá fazuľka, hlávkový šalát, paradajky, červená repa.

Z *ovocia* pomaranče, grapefruity, šťava z hrozna, malín, ríbezlí.

Z *vajec* využívame len bielok.

Z *tukov* len čerstvé maslo a kvalitný olej.

Z *korenín* petržlenovú vňať, kôpor, vanilku, pomletú rascu.

Potom prechádzame na diétu 4.

Diéta s obmedzením purínov

Podáva sa pacientom s dnou počas dnaveho záchvatu alebo v období medzi záchvatmi. Je určená aj pacientom s vysokou hladinou kyseliny močovej v krvi. Dôsledne ju musia dodržiavať najmä tí pacienti s dnou, ktorí majú postihnuté obličky a viazne u nich vylučovanie kyseliny močovej z tela, ako aj pri močových kameňoch.

Charakteristika

Hlavnou zásadou tejto diéty je obmedzenie purínov (z nich sa tvorí kyselina močová) v strave. Dôležité je dostatočné pitie tekutín, ktoré podporuje vylučovanie kyseliny močovej z tela. V opačnom prípade by sa mohla vyzrážať vylučovaná kyselina močová v podobe kameňov v močových cestách. Preto treba vypiť denne 1,5 až 2 litre tekutín: minerálok, ovocných štiav, džúsov, čaju a pod.

Po diétnom stravovaní chorých na dnu sa najlepšie osvedčuje skoršie podávanie večere bez mäsa (najneskôr do 18,00 hodiny), dvakrát týždenne podávanie obeda bez mäsa, dvakrát týždenne z vareného mäsa v ľubovoľnej úprave.

Technológia prípravy pokrmov

Výber potravín sa riadi predovšetkým obsahom purínov. Diétu zostavujeme tak, aby neobsahovala nevhodné potraviny. Pri spracovaní jedál sa ponecháva dostačujúca voľnosť. Táto diéta sa po chuťovej stránke podobá bežnej racionálnej výžive. V určitých jedlách sa neobmedzujú chuťové zvyklosti a osobné záľuby chorých. Zakazujú sa ostré koreniny a znižuje sa dávka mäsa. Bielkoviny sa nahrádzajú mliekom, mliečnymi výrobkami (jogurt, tvaroh, syr) a rôznymi vaječnými jedlami.

Keďže pacienti majú sklon k tučnote, diéta má zníženú energetickú hodnotu. Odporúčame do nej zaradiť odľahčovacie ovocné a zeleninové dni.

Aby sa v strave znížil obsah purínov, väčšinu potravín varíme. Vývary a šťavy po ktorých sa puríny vylúčili, nepoužívame. Potraviny možno potom udušiť a opieť, avšak bez pikantných prísad. Vyprážané jedlá neodporúčame.

V prvý deň dnaveho záchvatu odporúčame pacientom hladovku. Jeť môžu iba sucháre, sušienky, z ovocia jablká. Aby sa zvýšilo vyplavovanie kyseliny močovej z tela, treba vypiť dostatočne množstvo tekutín: čaju, minerálnej vody, ovocnej šťavy. Nápoje môžu byť sladené. V ďalších dňoch podávame pacientovi mliečne jedlá, ľahkú glycidovú stravu a dostatok ovocia.

Po záchvate začíname postupne podávať bielkovinové jedlá, ktoré sú pripravené na čerstvom masle alebo na oleji. Postupne sa môže jeť i varené alebo dusené mäso. Varením sa stráca až 50 % purínov. Preto treba pri každej príprave jedla najprv mäso povariť, ale vývar chorému nepodávať.

Vhodné potraviny a nápoje

sú zelenina, ovocie, mlieko, mliečne výrobky, syry, vajcia, obilniny, zemiaky, ryža, káva, čaj, kakao, alkalické minerálky. Tieto potraviny a tekutiny buď vôbec neobsahujú puríny, alebo iba v zanedbateľnom množstve. Káva a čaj obsahujú puríny rastlinného pôvodu, ale sa nemenia na kyselinu močovú.

V obmedzenom množstve možno konzumovať

varené mäsa, hydinu, ryby, struky, strukoviny, špenát. Vo veľmi obmedzenom množstve možno konzumovať tuky, maslo, oleje, uležané syry, z liehovín iba pivo (do 10°) a ľahké vína (vhodnejšie by však bolo úplne ich obmedziť). Tuky hoci neobsahujú puríny, zvyšujú pohotovosť k záchvatu, preto ich treba obmedziť.

Zakázané potraviny a nápoje

sú vnútornosti (pečeň, obličky, brzlík, mozoček, pľúca), mäsové výťažky, ťažké pácované jedlá, silné mäsové polievky, divina, sardinky, šproty, destiláty, viacstupňové piva, ťažké vína.

Tieto potraviny obsahujú značne množstvo purínov, ktoré sú hlavným zdrojom kyseliny močovej. Vymenované alkoholické nápoje síce puríny neobsahujú, ale zakazujú sa preto, že môžu priamo vyvolať dnavý záchvat.

Pacientom, ktorí síce nemajú dnu, ale opakovane sa u nich zisťuje ako jediný príznak zvýšená hladina kyseliny močovej v krvi, treba podávať diétu s obmedzením purínov veľmi dôsledne. Títo pacienti s izolovanou hyperurikémiou majú konzumovať len vhodné potraviny a nápoje. Sprísnená diéta s obmedzením purínov je dôležitá preto lebo nedostávajú nijaké lieky. Na znižovanie hladiny kyseliny močovej sa podávajú lieky iba pri jej vysokých hladinách alebo ak sa objavia ďalšie príznaky ochorenia, ako je napr. dnavý záchvat, poškodenie obličiek a podobne.

Uvedená diéta sa zameriava

- na príjem čo najmenšieho obsahu purínov, aby sa znížil vonkajší zdroj kyseliny močovej,
- na obmedzenie tých látok, ktoré prispievajú k vyvolaniu dnavého záchvatu,
- na obmedzenie látok, ktoré nepriaznivo ovplyvňujú mechanizmus vylučovania kyseliny močovej z organizmu.

Diéta v prevencii srdcovo cievnych chorôb

Srdcovo cievne choroby sú najčastejšou príčinou smrti na celom svete. V našej republike zomiera na následky týchto chorôb každý druhý človek. Príčinou je kôrnatenie ciev - ateroskleróza, ktorá vedie k poruche orgánov, najmä srdca, mozgu, obličiek a ciev na dolných končatinách.

Jednou z možností ako predchádzať srdcovo cievnyim chorobám je racionálna strava v tzv. protisklerotickej úprave, ktorú treba dodržiavať po celý život. Jej hlavné zásady sú striedmosť, pestrosť, jednoduchosť, kvalita a nie kvantita.

Dôležité pri nej je

- obmedziť denný príjem nasýtených živočíšnych tukov a uprednostniť príjem nenasýtených rastlinných tukov v potrave,
- obmedziť príjem cukru (sacharózy),
- zvýšiť príjem vitamínu C a pektínov,
- prijímať dostatočné množstvo tekutín,
- obmedziť v strave soľ.

Vhodné potraviny a nápoje

Varené, dusené a grilované chudé mäsa (v dávke 150 g v jednej porcii). Ďalej mlieko a mliečne výrobky z odstredeného mlieka, tvaroh, jogurt, rôzne acidofilne mlieka, pekárenské výrobky z tmavej múky, nealkoholické nápoje (čaj, čaj s mliekom, biela káva, slabšia čierna káva, minerálka, sóda, voda, málo sladená malinovka), ovocie, kompóty, zeleninové šaláty a zeleninové prílohy.

Po každom hlavnom jedle zjeme jedno jablčko a vypijeme pohár malinovky (voda s citrónom). Pektíny spolu s vitamínom C znižujú cholesterol prijatý potravou.

Denne pridávame 1–2 lyžice kvalitného rastlinného oleja v „surovom“ stave do niektorého z hotových pokrmov, alebo zjeme 3 - 5 vlašských orechov. Zabezpečíme tak pre organizmus dostatočný príjem nenasýtených mastných kyselín.

Denne vypijeme 1 až 1,5 litra tekutín (voda, sóda, minerálka, čaj, málo sladené nápoje), chránime tak organizmus pred „zahustením“ krvi.

Nevhodné potraviny

Z jedálneho lístka vylučujeme konzervy, prepražené tuky, dlho skladované zožltnuté tuky, umelé sladidlá, opakovane zohrievané jedlá zo zeleniny a zemiakov.

Obmedzujeme až vynechávame zo stravy tučné mäso, mastné výrobky, údeniny, šľahačku, kakao, tučné syry, biele pečivo, zákusky, alkohol.

Diéta pri hyperlipoproteinémii

Hyperlipoproteinémia je označenie pre skupinu ochorení so zvýšeným obsahom tukových látok v krvi. Prakticky ide o cholesterol a triacylglyceroly – neutrálne tuky.

Charakteristika

Ak Vám u lekára zistili zvýšené hodnoty môže sa jednať o kombinovanú dyslipoproteinémiu (vyššia hladina cholesterolu a zároveň triacylglycerolov) alebo hypertriacylglycerolémiu (vyššia hladina triacylglycerolov), upravte si životosprávu! Je to prvý a ničím nenahraditeľný krok k zníženiu rizika srdcového infarktu, cievnej mozgovej príhody alebo iných kardiovaskulárnych komplikácií. Je dôležité, aby vaša strava bola pestrá a vyvážená. Nie je to diéta na pár dní! Je to celoživotná úprava stravovacích návykov.

Technológia prípravy pokrmov

Vysmážanie a fritovanie nie je vhodná príprava jedál. Jedlá pripravujte na vode alebo pečené v alobalu bez tuku. Naopak do hotových jedál pridávajúte tekuté oleje. Na zahusťovanie pokrmov nepoužívajte smotanu, ale nahraďte ju odtučneným alebo sójovým mliekom. V strave preferujte veľa surovej zeleniny a ovocia.

Vhodné a nevhodné druhy potravín

Mlieko a mliečne výrobky: konzumujte len odtučnené alebo nízko-tučné (jogurty, syry s obsahom tuku do 30%). Pozor na bryndzu, zakysanku - sú vyrobené z plnotučného mlieka. Maslo používajte len výnimočne, obsahuje veľa cholesterolu. Nepoužívajte smotanu, ani mliečne výrobky obohatené smotanou.

Vajička: vaječný žltok obsahuje veľa cholesterolu. Nekonzumujte viac ako 2 až 3 vaječné žltky za týždeň. Vaječné bielka nie sú obmedzené.

Chlieb a pečivo: vhodné sú tmavé druhy chleba, celozrnné, obohatené vlákninou. Takisto pečivo z tmavej múky, grahamové rožky, sójové rožky a kornšpice.

Mäso a mäsové výrobky: vynechajte zo stravy všetky druhy masného mäsa. Aj chudé mäso obsahuje tuky. Vhodné je kuracie a morčacie mäso. Konzumujte ho bez kože. Bravčové mäso jedzte výnimočne. Vylúčte zo stravy salámy, párky, údeniny. Nejedzte vnútornosti, paštéty. Naopak zaraďte si do jedálneho lístka aspoň trikrát do týždňa ryby, avšak nie vysmážené. Môžete konzumovať aj sardinky vo vlastnej šťave alebo v oleji. Ak však máte zároveň zvýšenú hladinu kyseliny močovej, tmavé druhy mäsa ani sardinky nejedzte.

Ovocie a zelenina: práve ovocie a zelenina by mali byť vo vašom jedálnom lístku bohato zastúpené. Vhodné sú všetky druhy zeleniny. Zaraďte si do stravy brokolicu, cukety, karfiol, strukoviny, papriky, paradajky. z ovocia sú pre vás vhodné hlavne menej sladké druhy, grepy, jablká. Sladké druhy ovocia konzumujte s mierou. Ovocie a zeleninu jedzte denne!

Oleje a stužené tuky: najcennejšie sú vo vašej strave tekuté oleje používané na studeno. Obsahujú nenasýtené masné kyseliny, ktoré sú pre organizmus dôležité. Tepelnou úpravou sa však práve tieto znehodnotia. Nevysmážajte na oleji. Olej používajte na vhodné jedlá, na prípravu šalátov a podobne. Najvhodnejší je olivový olej, ale môžete používať aj iné druhy olejov.

Vyhýbajte sa používaniu stužených rastlinných tukov. Stučovaním rastlinných tukov sa tvoria trans-nenasýtené formy masných kyselín. Na tepelné spracovanie nepoužívajte

stužené tuky vôbec. Olivový olej obsahuje mono-nenasýtené mastné kyseliny, ktoré sú najodolnejšie voči tepelnému spracovaniu. Takže najvhodnejšie na tepelné spracovanie je práve olivový olej. Vysmážané jedlá ale nepatria do vášho jedálneho stola.

Cestoviny a prílohy: mali by byť v strave bohato zastúpené. Vhodná je aj ryža a zemiaky. Ak máte nadváhu, kontrolujte si množstvo príloh!

Alkohol a nealkoholické nápoje: nepite žiadne alkoholické nápoje. Čiernu kávu piť môžete, ale nie viac ako 2 až 3 šálky denne. Čaj môžete piť bez obmedzenia, hlavne zelený a ovocný. Ovocné šťavy je vhodné riediť vodou v pomere 1:1. Vhodné sú nesladené minerálne vody. Sladeným nápojom sa vyhýbajte. Dbajte na dostatočný príjem tekutín okolo 2 litrov denne.

Orechy, semená: kvôli obsahu nenasýtených mastných kyselín a stopových prvkov je vhodné zaradiť do stravy vlašské orechy, slnečnicové semená, sezam. Menej vhodný je mak, koks, burské oriešky. Solené a smažené burské oriešky nekonzumujte vôbec.

Múčniky a cukrovinky: múčniky si môžete dopriať len výnimočne, bez šľahačky, bez krémov, uprednostnite ovocné koláče. Cukríkom, čokoládou a najrôznejším keksom a plneným napolitánkam sa radšej úplne vyhnite. Ak máte chuť na sladké, vyberte si cereálne tyčinky alebo ovocie.

Na záver

Dodržiavajte životosprávu bez ohľadu na to, či užívate lieky upravujúce hladinu tukov v krvi. Farmakologická liečba diéty nenahradí. Veľmi dôležité je upraviť si hmotnosť! Pri vysokej hodnote triacylglycerolov vás okrem kardiovaskulárnych ochorení ohrozuje aj zápal podžalúdkovej žľazy. Striedmou a vyváženou stravou predídete tomuto nepríjemnému ochoreniu. Ak máte nízku hladinu HDL cholesterolu, doplňte si v strave nenasýtené mastné kyseliny a venujte dostatok času pohybu.

DIÉTA NA ZNÍŽENIE HLADÍN TUKOV V KRVI
(upravená podľa odporúčania Európskej spoločnosti pre aterosklerózu)

Druh potravín	Odporúčané potraviny	Potraviny v obmedzenom množstve	Nevhodné potraviny
OVOCIE ZELENINA STRUKOVINY	Akákoľvek čerstvá aj mrazená zelenina, veľmi vhodné sú aj strukoviny: fazuľa, šošovica, hrach, kukurica, zemiaky varené alebo pečené v šupke, akékoľvek čerstvé alebo sušené ovocie, konzervované ovocie bez cukru	Pečené zemiaky, alebo hranolky pripravované na odporúčaných olejoch	Pečené zemiaky, alebo zemiakové hranolky, chipsy, zelenina smažená na nevhodných tukoch a olejoch neznámeho zloženia, solené zeleninové konzervy, kandizované ovocie
PEČIVO A OBILNINY	Celozrnný (tmavý) chlieb, ovsené vločky, Musli výrobky, vlákninové chrumky, ovsená kaša, nízkovaječné cestoviny, krehký chlieb, ryža, celozrnné výrobky, dalamánky, pečivo z tmavej múky	Netučné pečivo a múčniky pripravované z odporúčených rastlinných tukov	Tučné pečivo, lípačky, briošky
DEZERTY	Želé, ovocná vodová zmrzlina, puding z odtučneného mlieka, ovocné šaláty		Smotanové zmrzliny, pudingy, dezerty a omáčky s použitím masla alebo smotany
CUKRÁRSKE VÝROBKY			Hotové cukrárske výrobky, koláče, torty, čokoláda, cukrovinky, koksové tyčinky, maslové krémy
ORECHY	Vlašské orechy, lieskové orechy, mandle, pečené gaštany	Burské orešky, pistáciové orešky	Kešu orešky, koksové orechy, slané orešky
NÁPOJE	Voda, čaj, prevapkávaná alebo instantná káva, nízkokalorické nealkoholické nápoje	Alkohol, nízkotučné čokoládové nápoje	Čokoládové nápoje, írsky káva, varená káva, destiláty
DRESINGY, KORENINY	Koreniny všetkého druhu, jogurtové dresingy	Dresingy s nízkym obsahom tuku	Dosálenie, šalátové, smotanové dresingy a majonéza
TUKY	Znížiť celkovú spotrebu tukov	Nenasýtené rastlinné oleje - slnečnicový, kukuričný, sójový Monosaturované oleje - olivový, repkový Margaríny odvodené z týchto olejov	Maslo, masť, vypečený tuk, palmový olej, stužené margaríny, hydrogenované tuky
RYBY	Všetky ryby grilované, varené v pare, údené Odstrániť tučnú kožu Vhodné sú predovšetkým treska, filé, okúň, šfuka, pstruh	Ryby vyprážené v odporúčanom oleji	Ikry a mlieč, ryby vyprážené v nevhodnom oleji, alebo tuku
MÄSO	Morka, kura, teľacina, králik, zverina, mladá jahňacina	Úplne chudé, hovädzie, chudá šunka, moravské údené, jahňacina bez loja (1x týždenne), hydinové údeniny	Kačica, hus, tučné bravčové vnútornosti, viditeľný tuk na mäse a údeninách, párky, salámy, mletá fašírka, paštéty, koža z hydiny
POLIEVKY	Netučný vývar, zeleninové polievky		Tučné polievky a zahusťované zápražkou alebo smotanou
MLIEČNE VÝROBKY	Netučná zakysanka, Acidofilné mlieko, Kefír, Biokys, netučný tvaroh, syry s veľmi nízkym obsahom tuku, jogurt s nízkym obsahom tuku (do 1,5 %), vaječný bielok	Polotučné mlieko do 2% tuku, syry so zníženým obsahom tuku (do 30% v sušine, napr. Eidam), 2 celé vajcia týždenne iba k príprave pokrmov	Polotučné mlieko, sušené a kondenzované mlieko, smotana, šľahačka, smotanové jogurty, syry nad 40% tukov v sušine (napr. smotanové syry, Ementál Primátor)

Diéta bezlepková

Celiakia je choroba, ktorá patrí k chronickým poruchám výživy. Je zapríčinená tým, že sliznica tenkého čreva trvalo neznáša lepok (glute-giadin), ktorý sa nachádza v pšeničnej a ražnej múke, jačmeni a v ovse. Pri konzumovaní stravy s obsahom lepku dochádza k poškodeniu sliznice tenkého čreva, k zníženiu množstva tráviacich enzýmov, ba až k ich vymiznutiu. Následkom týchto zmien je porucha vstrebávania potravy sprevádzaná objemnými masťnými stolicami a neprospievaním dieťaťa.

Celiakia sa začína najčastejšie koncom prvého roka života dieťaťa a môže sa však zjaviť aj neskoršie.

Charakteristika

Po zvládnutí akútneho štádia choroby treba dôsledne dodržiavať túto diétu po celý život. Zo stravy treba vynechať všetky potraviny, ktoré obsahujú lepok. Potraviny majú byť ľahko stráviteľné a diéta energeticky plnohodnotná, najmä v období intenzívneho rastu dieťaťa. Výživové dávky sú rovnaké ako u zdravých detí. Vynechať treba len tie druhy múky, ktoré obsahujú lepok.

Zakázané potraviny

Múka pšeničná, ražná, jačmenná a všetky potraviny, ktoré sa z nich vyrábajú (chlieb, pečivo, cestoviny, múčniky, keksy, krupica, krúpy, vločky pšeničné, ovsené, jačmenné). Okrem toho deti nemôžu jesť rozličné konzervy, salámy, párky, cukrovinky (plnené cukríky), čokoládu, čokoládové bonbóny, pudinky v prášku, kupovanú zmrzlinu, mliečne výrobky, napr. jogurty a tavené syry, keďže obsahujú múku, prípadne rozličné zmesi, ktoré nie sú bez lepku. Prvé mesiace podľa rady lekára vynechať zo stravy repný cukor- sladiť pravým včelím medom alebo Glukopurom.

Vhodné potraviny

Sója a všetky výrobky z nej, ryža, ryžová múka, kukurica, kukuričná múčka (maizena), kukuričná krupica, kukuričné pukance, zemiaky, zemiakový škrob (solamyl), ako aj bezlepkové polotovary a bezlepkové cestoviny, ktoré sú zvlášť označené. Podávať možno sardinky, horkú čokoládu, tvrdé cukríky.

S dieťaťom treba pravidelne navštevovať odbornú gastroenterologickú ambulanciu, kde pravidelne sledujú zdravotný stav dieťaťa. Pred zaradením novej potravy do jedálneho lístka dieťaťa sa treba *poradiť s odborným lekárom*. Je to mimoriadne dôležité, lebo aj malé množstvo lepku môže poškodiť črevo.

Diéta pri anémii z nedostatku železa

Anémia z nedostatku železa patrí medzi choroby, ktoré možno vyliečiť.

Charakteristika

Jednou z podmienok úspešnej liečby je správne stravovanie, ktoré vychádza z poznatku, že na normálnu tvorbu červených krviniek a krvného farbiva je potrebný *dostatočný príjem bielkovín, železa, niektorých vitamínov komplexu B, najmä B 12, kyseliny listovej, vitamínu C, ako aj správne vylučovanie žalúdočnej šťavy.*

Technológia prípravy pokrmov

Pri príprave jedla sa treba držať zásady, že jedlo má byť chuťovo dobre upravené. Jesť sa má v pravidelných intervaloch a nikdy sa neprejedat'.

Vhodné potraviny

Vitamín B 12 neobsahuje nijaká potravina rastlinného pôvodu. Najviac sa ho nachádza v hovädzom i bravčovom mäse (najmä v hovädzej pečeni a obličke, v bravčovej pečeni), v sardinkách, sled'och, v mlieku a mliečnych výrobkoch.

Aj pri dostatočnom obsahu železa v strave môže byť vstrebávanie narušené nevhodnou skladbou potravín. Organizmus dokáže najlepšie využiť železo zo živočíšnych bielkovín. Preto treba pri zostavení jedálnička dbať na vhodnú kombináciu potravín.

Vyšší obsah železa v strave môže prispieť k intenzívnejšej krvotvorne a k doplneniu zásob železa v organizme.

Potraviny (v množstve 100 g) bohatá na železo:

	železo v mg
krv	30,20
bravčová pečeň	18,00
slezina	13,80
kokosová múčka	19,20
sójová múka	13,00
mak	12,00
kakao	3,50
pečeňová paštéta	8,70
bravčové obličky	8,00
pažitka	8,00
šošovica	7,40
fazuľa	6,90
sója	6,50
hrach	4,70
chudé hovädzie mäso	3,30
špenát	2,10
chlieb graham	2,40
hlávkový šalát	0,50

Diéta pri problémoch s prostatou

Prevenencia a včasné odhalenie ochorenia prostaty a jej liečba je dosť dôležitá.

Charakteristika

Zväčšená prostata obsahuje bunky s nižšou hladinou zinku, než je normálne. Preto sa doporučuje strava bohatá na zinok a vitamín E.

Vhodné potraviny

Odporúčajú sa potraviny bohaté na *zinok*: obilniny, mäso, orechy a semena (tekvicové), jedlá z cibule. Popri potravinách s bohatým obsahom zinku odporúčajú sa aj potraviny s *vitamínom E*, ktoré pôsobia protizápalovo: celozrnná múka a výrobky z nej, rastlinný olej, sója, fazuľa, brokolica, špenát, ružičkový kel, kapusta, mrkva, zeler, červená repa, mäta, kukurica, vajčička, chlieb, maslo, syry, olej z obilných klíčkov, listová zelenina. Dôležitá je látka lykopen, nájdeme ju v rajčinách. Muži by mali jesť mnoho strukovín a cesnaku. Dobré sú napríklad i pivovarské kvasnice kvôli obsahu rastlinnej bielkoviny.

Ako prevencia karcinómu je účinná aj žraločia chrupavka. Jej účinky blokujú vznik nových ciev.

Diéta pri pálení záhy

Podľa štatistík trpí denným pálením záhy (pyrosou) 10 – 30% obyvateľstva. K najčastejším príznakom patrí vedľa nepríjemného pocitu pálenia za hrudnou kosťou i výrazne slinenie, pocity cudzieho telesa v krku alebo sťažené a bolestivé prehĺtanie, ďalej chrapot a zápaly hltanu.

K pálivému pocitu v žalúdku a hrudníku dochádza v prípade, že kyselina chlorovodíková, ktorá má v žalúdku za úlohu tráviť potravu stúpa hore do pažeráka a dráždi citlivé tkanivo.

Charakteristika

Tento problém ide ruka v ruke s prejedaním a obezitou. Málo sa pohybujeme, v potrave prijímame veľké množstvo farbiva a konzervačných činidiel, jeme mnoho živočíšneho tuku a málo vlákniny a minerálov.

Nevhodné potraviny

Neodporúča sa ocot a nakladané uhorky, biele i červené víno, kysnuté pečivo.

Vhodné potraviny

Odporúča sa denne zjesť misku zeleninového šalátu, ktorého základom sú uhorky. Z nápojov piť surový jablčný ocot s vodou. Pálenie záhy odstránime aj zjedením 2 - 3 mandlí.