

Dieta č. 5 – s omezením zbytků

Dieta zabraňuje dráždění sliznice trávicího ústrojí, mírní peristaltiku střev, chrání před zvyšováním napětí trávicího ústrojí, usnadňuje průchod stravy.

Příprava stravy:

- ve stravě odstraňujeme hrubé součásti (šlachy, blány, slupky, jádérka, syrovou zeleninu a ovoce, mák, ořechy)
- všechny pokrmy upravujeme do měkka, zamezujeme vytvoření kůrek častým podléváním pokrmů tekutinou: vhodné je vaření, dušení, pečení (přikryté), úprava v mikrovlnné troubě, stravu řádně pokoušeme
- maso před úpravou opékáme nasucho, nevhodná je úprava na tuku
- pro lepší stravitelnost pokrmy zahušíme moukou opraženou nasucho a 20–30 minut povařenou s vhodnou tekutinou
- ovoce, zeleninu, brambory a obiloviny na závěr lisujeme, mixujeme, strouháme, meleme, krájíme, ... (tím rozrušíme vlákninu, která dráždí trávicí trakt)
- tuk používáme v čerstvém stavu v množství 5–10 g – přidáváme je až do hotových pokrmů (tlumí žaludeční sekreci)
- solíme velmi mírně
- doporučujeme stravu podat několikrát denně (5–6x) v malých dávkách a vždy řádně pokousat

VÝBĚR POTRAVIN:

BÍLKOVINNÉ POTRAVINY:

Maso:

- libové – hovězí, telecí, z vepřové kýty, kuře, holoubě, králík – dobře odblaněný
- ryby – netučné, mořské i sladkovodní
- vnitřnosti – játra
- uzeniny – libové dietní a drůbeží párky, salám, šunka

Mléko:

- podávání mléka omezuje dle individuální snášenlivosti), používáme mléko egalované, nízkotučné i sušené, dobře je snášeno sojové mléko
- vhodná jsou mléka zakysaná – acidofilní, kefír, biokys, podmáslí, jogurt bílý i s příchutí (vanilkový, banánový, meruňkový, broskvový, jablečný) termix s příchutí – viz jogurty

Sýry:

- tavené se sníženou dávkou tuku bez příchutí 30 %
tvrdé – strouhaný, plátky (eidam, moravský bochník) 30% – nezapékat
- tvaroh (nízkotučný) na pomazánky, sypání i hlavní pokrmy

Vejce:

- i samostatně v lehce stravitelné formě – vaření, strouhané, sedlina (nedoporučujeme úpravu na tuku), asi 1 ks na den

Tuky:

- máslo, slunečnicový olej (sójový, kukuřičný, olivový) – do hotových pokrmů

SACHARIDOVÉ POTRAVINY:

Cukr:

- zbytečně nepřeslazuje (podporujeme kvašení – průjmy)

Med:

- individuálně

Mouku:

- krupici, rýži a těstoviny používáme dobře povařené a do měkka upravené
- ovesné vločky, kroupy, krupky po úpravě prolisujeme

Pečivo:

- starší, bílé vodové pečivo – housky, veka, suchary, netučná vánočka, mazanec, občas piškoty

Příkrmy:

- brambory – lis, kaše, rýže, dietní krupicový knedlík, noky, halušky, jemný houskový knedlík, rýže, těstoviny

Zelenina:

- vařená (dušená) listovaná mrkev, špenát, dýně, jemně krájený hlávkový salát, rajčatová šťáva a proflak, z celeru a petržele pouze vývar, chřest, patizon

Ovoce:

- banán, loupané, strouhané jablko, dušené lis. Jablko, meruňky, broskve, rosoly, individuálně šťáva pomerančová a hroznová

Moučníky:

- ne příliš sladké a tučné, z těsta piškotového, tvarohového, krupicového, odpalované, krémy – pudinkové, tvarohové
- kypření – sníh z bílků, pečivový prášek

Koření:

- petrželka, pažitka, kopr, citrón
- nová a pomerančová kůra i šťáva, vanilkový cukr, vývar z kmínu

NEDOPORUČUJEME PODÁVAT:

- silné masové i zeleninové vývary, silné masové šťávy s tukem, masa pečená, smažená, nakládána
- pokrmy připravené na tuku – smažená a opékaná
- dráždivé a ostré koření (pepř, chilli, kari, paprika, ...)
- alkohol, černou kávu a bublinkové – sycené nápoje
- čerstvé, kynuté pečivo (způsobuje nadýmání)
- příliš horké nebo studené pokrmy a nápoje

Příklad jídelního lístku pro bezsezbytkovou dietu do domácího ošetření (č. 5)

Dieta 5	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
PO	Bílá káva Mazanec Máslo Meruňková marmeláda	Jablečné pyré	Hovězí vývar s kapáním Hovězí vařené Rajská omáčka Těstoviny	Třezalkový čaj Veka	Pečené karbanátky Bramborová kaše Hlávkový salát
Út	Čaj s mlékem Rohlíky Máslo Tavený sýr	Banán	Pol. vločková Telecí dušené Špenát Bramborová rýže Piškot s pudinkem	Kefír Houska	Jádrová omáčka Knedlík
STR	Bílá káva Veka Máslo Eidam	Pomerančová šťáva	Pol. bramborová Třená Žemlovka s tvarohem a jablky	Čaj s mlékem Rohlík	Rizoto s vepřovým a sýrem Meruňkové pyré
ČT	Vita káva Housky Máslo Bílý jogurt	Strouhané jablko	Polévka mrkvová Telecí závitok Bramborová kaše	Sójové mléko Veka	Šunková pěna Housky
PÁ	Bílá káva Vánočka Máslo Med	Broskvový kysel	Polévka špenátová Hovězí roštěnka Knedlík	Biokys Rohlík	Dušená treska Bramborová kaše Hlávkový salát
SO	Sójové mléko Veka Máslo Drůbeží šunka	Hroznová šťáva	Polévka masová Vepřové dušené Pažitková omáčka Bramborová rýže	Vita káva Houska	Těstovinový salát s krutím masem
NE	Čaj s mlékem Rohlíky Pomazánka z rybího filé	Banán	Pol. žemlová	Bílá káva Veka	Dietní párky Housky Pomerančová šťáva