

## Bezezbytková dieta

Bezezbytková dieta je ordinována pacientům trpícím onemocněním střev. Tato dieta je zaměřena na očistu střev a zakládá se na snadno stravitelných potravinách.

Ze stravy je nutné vyloučit všechny nestravitelné zbytky, jako jsou semínka, pecky a slupky. Zároveň se snižuje množství tuku přijaté ve stravě.

Vhodná příprava stravy je vaření, dušení, vaření v páře, pečení na vrstvě vody.

Pokrmu obsahující vlákninu (brambory, zelenina, kroupy, ovesné vločky) uvaříme do měkka a mixujeme nebo pasírujeme.

### Povolené potraviny:

- libové maso – hovězí, vepřové, kuřecí, krůtí, telecí, králík, sladkovodní i mořské ryby, dušená šunka s min. 92 % masa
- vejce
- přílohy – bramborová kaše, těstoviny, bílá rýže
- pečivo – starší bílé netučné pečivo bez posypu, piškoty, suchary
- dezerty – lehká, netučná a nekynutá těsta (žemlovka, piškotové těsto, tvarohové těsto), pudink
- zelenina – vařená, dušená, bez slupek a zrníček - např. dušená mrkev
- ovoce – syrové pouze banány a strouhaná, oloupaná jablka, kompotované meruňky, broskve, ovocné pyré
- polévky – vývar z libovolného masa nebo zeleniny s nastrohanou zeleninou, rýží, těstovinami
- mléčné výrobky – jogurty kolem 3,5 % tuku, tvaroh, žervé, lučina, tvrdé sýry do 30 % tuku
- nápoje – voda, neperlivé nápoje, čaj, ředěné ovocné a zeleninové šťávy a mošty
- zakysané mléčné výrobky – podle snášenlivosti, sýry do 30 %, jogurty do 3 % tuku v sušíně

### Zakázané potraviny:

- Celozrnné výrobky, čerstvé a kynuté pečivo
- Nadýmavá zelenina (zelí, kedlubna, brokolice, květák, cibule...)
- Luštěniny
- Jahody, maliny, brusinky, datle, fíky, hroznové víno, citrusy
- Ořechy a semínka
- Tučná masa a uzeniny
- Pikantní a dráždivé koření včetně omáček (hořčice, kečup)
- Čokoláda
- Alkohol, káva

**Mgr. Lucie Weiss**

nutriční poradce