

Bezezbytková dieta

Bezezbytková dieta je ordinována pacientům, kteří trpí onemocněním střev. Tato dieta je založena na snížení zátěže střeva (např. při zánětlivých onemocněních) nebo objemu stolice (např. záněty, vývody – stomie). Jedná se o šetřící dietu s omezením vlákniny.

Dietní opatření – lehce stravitelná strava, šetřící výběr i úprava potravin, úplná abstinence alkoholu, vyloučit ze stravy potraviny obsahující hrubou vlákninu (celozrnné obiloviny, luštěniny, nadýmavé druhy zeleniny), omezení příjmu tuku (tuky hlavně nepřepalovat), dostatečný příjem bílkovin, dostatečný příjem polysacharidů. Pokrmy obsahující vlákninu (brambory, zelenina, ovoce, ovesné vločky) upravujeme do měkka (strouháním najemno, vařením nebo mixováním a pasírováním).

Vhodné je jíst pravidelně 5-6 porcí za den (po 2,5-3 hodinách), poslední jídlo 2-3 hodiny před ulehnutím. Důležité je dostatečně potravu rozkousat. Tekutiny oddělit od příjmu stravy.

Dieta je mnohdy individuální a záleží na toleranci konkrétních jídel.

Konzumace polysacharidů

Vhodné – brambory, bramborová kaše, bílá rýže, bílé těstoviny, jáhly, kroupy, ovesné vločky, bílý pšeničný chléb a bílé pečivo (bez semínek, nemělo by být čerstvé ani kynuté), bílá pšeničná mouka, knedlíky kypřené kypřícím práškem, bramborové knedlíky (dle tolerance), vhodná je také dušená nenadýmavá zelenina.

Moučníky – z těsta piškotového, tvarohového, odpalovaného, křehkého a třeného tukového, dále sušenky, piškoty, nákypy, pudinky.

Nevhodné – celozrnné mouky, celozrnný chléb, celozrnné pečivo, pečivo a chléb se semínky, čerstvé pečivo a chléb, semínkové pečivo, kynuté pečivo, kynuté knedlíky, linecké a listové těsto, hranolky, bramborový salát.

Omezit konzumaci živočišných tuků ve stravě

Nevhodné – sádlo, lůj, vypečený tuk, majonéza, tatarská omáčka.

Nepříznivě působí také kokosový a palmový tuk.

Vhodné je nahradit živočišné tuky rostlinnými – řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně), margariny, případně zařadit občas i máslo, semínka a ořechy nekonzumovat.

Volit nízkotučné nebo polotučné (dle tolerance) mléčné výrobky, libové maso, vejce

Vhodné mléčné výrobky – zejména kysané – nízkotučné jogurty (do 2 % tuku) bílé i slazené (ale bez semínek), tvarohy (nízkotučný, měkký), tvarohové pomazánky, kefír a acidofilní mléko neslazené i slazené (ale bez semínek), cottage, mozzarella light, žervé, lučina, sýry do 45 % t.v s. (nekořeněné, bez semínek), olomoucké tvarůžky, mléko nízkotučné, polotučné (dle tolerance).

Nevhodné – smetana, šlehačka, tučné sýry a tvarohy, smetanové jogurty.

Vhodné libové maso – kuře, krůta, telecí maso, králík, zvěřina, zcela očištěné libové hovězí, vepřové, jehněčí maso, libová drůbež a telecí šunka (min. 90 % masa).

Ryby zařazovat min. 2-3 porce týdně.

Nevhodné – tučné kousky masa hovězího a vepřového, kachna, husa, vnitřnosti, tučná mletá masa, tučné salámy, uzenářské výrobky, paštiky, prejt, sádlo, škvarky, slanina.

Vejce – v rámci pokrmu.

Cukry omezeně – nevhodné jsou krémové dorty, sušenky s krémovými náplněmi, dorty a zákusky s nevhodným ovocem a semínky, smažené pečivo, semínkové nebo ořechové sušenky, ořechové pokrmy, čokolády.

Zařadit vlákninu v omezeném množství

Vhodná zelenina – ve formě čerstvé pouze strouhaná a mixovaná, případně vařená do měkka; mrkev, celer, petržel, rajčata bez semen, rajčatový protlak, špenát bez česneku, cuketa, chřest.

Nevhodná – kapusta, zelí, květák, brokolice, paprika, ředkvičky, kedlubny, okurky, salát, cibule, česnek, houby, nakládaná, sterilovaná zelenina.

Luštěniny jsou také nevhodné.

Pravidelně zařadit rozpustnou vlákninu – považené jemné vločky ovesné a žitné, oloupaná a strouhaná jablka, strouhaná čekanka => působí příznivě na střevní stěnu a probiotické bakterie.

Vhodné ovoce – ve formě čerstvé, vařené, kompotované; vždy strouhané a loupané, bez slupek a semínek; loupaná a strouhaná jablka, banány, meruňky, broskve, mandarinky, ovocné přesnídávky, pyré, kompoty, džemy, citronová, pomerančová šťáva.

Nevhodné ovoce – hrušky, ananas, třešně, jahody, maliny, ostružiny, kiwi, rybíz, ovoce vcelku, neloupané.

Nepoužívat dráždivé koření – paprika, pepř, kari, výrazné kořeněné směsi, pálivá paprika, chilli a také dochucovadla – hořčice, kečup, sójová omáčka, bujóny.

Dbát na dostatečný pitný režim (1,5-2 l/den)

Vhodné nápoje – pitná voda, slabší zelený čaj, černý čaj, bílý čaj, bylinkové čaje, ředěné ovocné šťávy, mošty, džusy.

Nevhodné nápoje – perlivé nápoje, zrnková káva, alkohol.

Technologická úprava pokrmů

Vhodná tepelná úprava pokrmů je především vaření a dušení, pečení v páře, s vrstvou vody a pokrm pravidelně polévat. Z nádobí pro přípravu pokrmů je optimální teflonové, které umožňuje přípravu jídla bez nutnosti přidání tuku. Tuk většinou přidáváme na závěr do hotového pokrmu. Nejméně vhodné je grilování a smažení.

Bc. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut