

Bezezbytková dieta

Bezezbytková dieta je indikována pacientům, kteří trpí onemocněním trávicího systému, především střev. Tato dieta je založena na snížení zátěže střeva (např. při zánětlivých onemocněních, průjmech) 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, eliminace potravin obsahujících hrubou vlákninu (celozrnné obiloviny, luštěniny, ořechy a semínka, 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 menších 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, záleží na konkrétním onemocnění a individuální toleranci.

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.

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.

Konzumace tuků

Vhodné: rostlinné tuky (řepkový olej, olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů, margaríny), případně zařadit máslo.

Nevhodné: živočišné tuky (sádlo, lůj, vypečený tuk), majonéza, tatarská omáčka, hotové dresinky, kokosový a palmový tuk.

Konzumace mléčných výrobků

Vhodné je volit nízkotučné nebo polotučné (dle tolerance) mléčné výrobky; lépe v kysané formě.

Vhodné: jogurty (do 3,5 % 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.

Konzumace masa a vajec

Vhodné: libové maso – kuře, krůta, telecí maso, králík, zvěřina, zcela očištěné libové hovězí, vepřové, jehněčí maso, libová drůbež, vepřová a telecí šunka (min. 90 % masa), ryby (min. 2-3 porce týdně), vejce je dobré konzumovat v rámci pokrmu, samostatně v omezené míře.

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

Konzumace cukrů a sladkých pokrmů

Sladké je doporučeno konzumovat jen v omezené míře.

Vhodné: moučníky z těsta piškotového, tvarohového, piškoty, nákypy, pudinky.

Nevhodné: 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

Konzumace zeleniny

Vhodné: mrkev, celer, petržel, rajčata bez semen, rajčatový protlak, špenát bez česneku, cuketa, chřest, dýně, patizon, hlávkový salát, ve formě čerstvé zelenina lépe krájená, strouhaná nebo mixovaná, případně vařená do měkka.

Nevhodné: kapusta, zelí, květák, brokolice, ředkvičky, kedlubny, cibule, česnek, houby, nakládaná, sterilovaná zelenina, papriky a okurky dle tolerance.

Konzumace ovoce

Vhodné: čerstvé, vařené, kompotované ovoce; lépe strouhané a loupané, bez slupek a semínek; jablka, banány, meruňky, broskve, mandarinky, ovocné přesnídávky, pyré, kompoty, džemy, citronová, pomerančová šťáva.

Nevhodné: hrušky, ananas, třešně, jahody, maliny, ostružiny, kiwi, rybíz, ovoce méně zralé a neloupané.

Konzumace nápojů

Je třeba dbát na dostatečný pitný režim (cca 2 l tekutin denně).

Vhodné: převážně pitná voda, případně slabší zelený čaj, černý čaj, bílý čaj, bylinkové čaje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy, mošty, džusy.

Nevhodné: perlivé nápoje, silná káva, alkohol.

Ostatní doporučení

Luštěniny nejsou ke konzumaci vhodné.

Vlákninu je doporučeno konzumovat v omezeném množství, občas zařazovat rozpustnou vlákninu – považené jemné vločky ovesné, ječné, žitné, oloupaná a strouhaná jablka, strouhaná čekanka (působí příznivě na střevní stěnu a kmenzální bakterie).

Koření je třeba používat jen nedráždivé, nejsou vhodné paprika, pepř, kari, výrazné kořeněné směsi, pálivá paprika, chilli a také dochucovadla – hořčice, kečup, sójová omáčka, bujóny.

Ořechy a semínka nekonzumovat.

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.

*Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut*