

Yersinióza

Yersinióza je průjmové infekční onemocnění střev vyvolané nejčastěji bakterií *Yersinia enterocolitica*. K yersiniózám obvykle dochází po konzumaci kontaminovaných potravin, zejména masa (drůbežího, vepřového, hovězího), mléka a mléčných výrobků, případně zeleniny nebo zmrzlin. Existuje i cesta nákazy přímým stykem člověka s infikovanými zvířaty. Bakterie jsou schopny přežívat chladnější teploty (v chladničce), vysoké teploty je ničí. K příznakům onemocnění patří zpočátku vysoké horečky (až 40 °C), výrazné bolesti břicha, průjmová stolice s příměsí hlenu a krve. Později se k projevům může přidat zvracení. Onemocnění se projevuje po 3-7 dnech od nákazy a trvá obvykle týden.

Dietní opatření: lehce stravitelná šetřící dieta s omezeným příjmem tuků, úprava stravy i výběr potravin šetřící trávicí trakt, úplná abstinence alkoholu, vyloučit ze stravy potraviny obsahující hrubou vlákninu (celozrnné obiloviny, luštěniny, ořechy a semínka) a nadýmavé druhy zeleniny, dostatečný příjem bílkovin, dostatečný příjem polysacharidů. Povolené potraviny obsahující vlákninu (brambory, zelenina, ovoce, obiloviny, ovesné vločky) upravujeme do měkka (strouháním najemno, vařením nebo mixováním). Při průjmovitých onemocněních je v prvních dnech vhodná sacharidová dieta. U nemocí doprovázených průjmami, zvracením a horečkou dochází k velkým ztrátám tekutin a hrozí dehydratace organismu. Nutný je tedy dostatečný pitný režim, tj. cca 2-3 l vhodných tekutin denně (dle ztrát). Během onemocnění je vhodné jíst pravidelně malé porce 5-6x za den (po 2,5-3 hodinách), poslední jídlo 2-3 hodiny před ulehnutím. Důležité je potravu v ústech dostatečně rozmělnit. Tekutiny oddělit od příjmu stravy.

Dietní doporučení:

- **den 1-3:** starší bílé rohlíky, piškoty, suchary, šlemové polévky (vývar z rýže, vývar z ovesných vloček, vývar z kroup nebo krupice), silný černý čaj,
- **den 3-5:** rýže, bramborová kaše bez mléka a tuku (s vodou), vařené brambory, těstoviny, dušená mrkev, strouhaná čerstvá mrkev, jablko, borůvky, banán, nízkotučné čerstvé sýry (např. cottage), tvaroh, libový kuřecí nebo krůtí plátek bez tuku, nízkotučné ryby (treska, pstruh),
- **den 5-10 (po odeznění akutních potíží):** přechodná šetřící dieta s omezením tuku; dále individuálně pozvolný přechod na běžnou stravu dle zásad zdravého stravování.

Přechodná šetřící dieta s omezením tuku

Konzumace polysacharidů

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

Nevhodné: chléb a pečivo z celozrnné mouky, se semínky, čerstvé pečivo a chléb, pečivo s vysokým obsahem tuku, pokrmy z kynutého těsta, smažené pokrmy, saláty s majonézou.

Konzumace tuků

Doporučuje se omezit příjem tuků a pokud možno náhrada živočišných tuků rostlinnými, z ořechů a semen konzumovat jen vylisované oleje.

Vhodné: řepkový olej (teplá kuchyně), olivový olej, olej sójový, lněný, oleje z vlašských, lískových ořechů (studená kuchyně), margaríny, případně zařadit občas i máslo (na závěr do hotového pokrmu).

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

Konzumace mléka a mléčných výrobků

Lépe volit nízkotučné mléčné výrobky, polotučné dle tolerance; preferovat kysané.

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

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

Konzumace masa a vajec

Doporučuje se pouze libové maso. Ryby, které jsou dobrým zdrojem omega 3 nenasycených mastných kyselin zmírňujících zánět, zařazovat min. 2–3× týdně. Vejce je dobré konzumovat v rámci pokrmu, samostatně v omezené míře.

Vhodné: kuře, krůta, telecí maso, králík, zvěřina, zcela očištěné libové hovězí, vepřové, jehněčí maso, šunka libová drůbeží, vepřová a telecí (min. 90 % masa), nízkotučné ryby (např. pstruh, losos, treska, candát, lín, platýz, případně tuňák).

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

Konzumace cukrů a sladkých pokrmů

Cukry je vhodné konzumovat v omezené míře.

Vhodné: moučníky z těsta piškotového, tvarohového, odpalovaného, dále sušenky, piškoty, nákypy, pudinky, bez semínek a zrníček, dobře stravitelné.

Nevhodné: krémové dorty, sušenky s krémovými náplněmi, dorty a zákusky s nevhodným ovocem a semínky, smažené pečivo, semínkové nebo ořechové sušenky, ořechové pokrmy, čokolády.

Konzumace zeleniny

Čerstvou zeleninu je lépe krájet, strouhat nebo mixovat, vařenou připravovat do měkka.

Vhodné: mrkev, celer, petržel, rajčata bez semen, rajčatový protlak, špenát bez česneku, cuketa, chřest, dýně, patizon, hlávkový salát.

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

Konzumace ovoce

Ovoce je třeba konzumovat jen zralé, oloupané, nastrohané, případně povařené.

Vhodné: jablka, banány, meruňky, broskve, mandarinky, ovocné přesnídávky, pyré, kompoty, džemy.

Nevhodné: hrušky, ananas, třešně, jahody, maliny, ostružiny, kiwi, rybíz.

Konzumace nápojů

Je nutný dostatečný pitný režim (2-3 l tekutin denně).

Při průjmu je vhodné pít střídavě pitnou vodu a lehce slazené neperlivé nápoje, např. voda se šťávou (vhodné přidat špetku soli), černé, mátové, heřmánkové čaje lehce slazené medem (+ špetka soli), lehce slazené neperlivé minerální vody, případně rehydratační iontové nápoje typu kulíšek (ideální pro děti). Na zastavení průjmového onemocnění je doporučován silný černý čaj (nechat sáček louhovat klidně 15-20 minut).

Po odeznění průjmů jsou vhodné pitná voda, případně slabší černý čaj, zelený čaj, bílý čaj, bylinkové čaje, ředěné ovocné šťávy, mošty, džusy, neperlivé minerální vody, z alkoholu je povoleno nízkostupňové pivo v malém množství.

Nevhodné: perlivé nápoje, silná káva, alkohol.

Ostatní doporučení

Domácí rehydratační roztok (na 1 litr vlažné pitné vody): 6-8 čajových lžiček cukru, 1 čajová lžička soli a 200 ml nepřislažovaného ovocného džusu (alternativou mohou být dva vymačkané pomeranče).

Luštěniny nejsou ke konzumaci vhodné.

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

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

Zařadit probiotické bakterie (ve formě kapslí).

Technologická úprava pokrmů

Vhodná tepelná úprava pokrmů je především vaření a dušení, pečení v páře, s vrstvou vody a pokrm pravidelně polévat. 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 jsou grilování a smažení.

*Mgr. Kateřina Vokounová
nutriční terapeut*