

Centrum Rožmitál pod Tremšínem, poskytovatel sociálních služeb

Na Spravedlnosti 589

Dieta šetřící (D 2)

Tuto dietu podáváme klientům při onemocnění trávicího ústrojí s dlouhodobým průběhem. Šetřící dieta je plnohodnotná, lehce stravitelná a je možné ji podávat dlouhodobě.

Technologie přípravy této diety je šetrná - pokrmy jsou připravovány vařením, dušením a pečením tak, aby nedocházelo k přepalování tuku a pokrm byl měkký, lehce stravitelný.

Výběr potravin:

Na přípravu pokrmů jsou volena libová masa a dietní uzeniny (šunka a podobně).

Mladá nenadýmavá zelenina a vyzrálé ovoce a to ve formě syrové (saláty, čerstvé ovoce) i tepelně zpracované (zelenina do polévek a omáček, dušená zelenina, zeleninové pokrmy, ovocné kompoty a další).

Volíme méně tučné mléčné výrobky (jogurty, acidofilní mléko, kefír...) a sýry s výjimkou aromatických, zrajících a například plísňových.

Tuk se přidává podle možnosti až při dohotovování pokrmů a nepoužívá se sádlo a slanina.

Polévky se připravují bez nevhodné zeleniny s obvyklými zavářkami.

Omáčky se připravují dietním způsobem (bez jíšky).

Cibule se v pokrmu pouze vyvaří, totéž platí o houbách. Žampiony jsou v dietě povolené.

Zařazují se moučníky, které nejsou smažené či z tučného těsta (listové).

Pečivo a chléb se podává starší.

Koření se zelenými natěmi, koprem, bazalkou, sladkou paprikou, kmínem, majoránkou, bobkovým listem.

Důležité je **dodržování pitného režimu** - 2 l denně a v případě horka, horečnatých onemocnění a průjmu podle potřeby více (3 l). Vhodné nápoje jsou voda, čaje, ovocné mošty a ředěné šťávy, instantní káva bez kofeinu ...

Pro tuto dietu je nevhodné tučné maso (kachna, husa), tučné a trvanlivé uzeniny, pikantní konzervy a lahůdky, škvarky, šlehačka, okurky a čalamády, papriky, kysané zelí, nakládané houby a podobně. Dále jsou to moučníky s těžkými máslovými krémy, moučníky z listového těsta, celozrnné pečivo...

V případě, že máte na něco chuť, nebo Vám chtějí Vaši nejbližší něco dobrého donést, je nejvhodnější kousek vhodného ovoce, kvalitní bílý jogurt, malé množství šunky nebo jiné dietní uzeniny, porce sýra, kompot a podobně.

Edukovaný klient(ka):

V Rožmitále.....

Registrovaná nutriční terapeutka: Věra Stejskalová