

Jednotný dietní systém

(přehled používaných diet)

Uvedený přehled diet slouží pouze jako informativní materiál pro zařízení školního stravování k rozšíření znalostí v oblasti speciální výživy.

Číslo diety

kalorická hodnota

charakteristika

Na této stránce jsou diety, které se v nemocnicích v ČR využívají.

Jednotný dietní systém			
Číslo diety	Charakteristika	kalorická hodnota	Charakteristika
0	dieta tekutá	6 000 kJ	Předepisuje se na kratší dobu, po operacích ústní dutiny, po tonsilektomiích (odstranění krčních mandlí), při chorobách, poranění a poleptání ústní dutiny, hltanu a jícnu, při všech změnách, které způsobují zúžení jícnu. Přechodně při těžkých horečnatých stavech nebo některých otravách.
1	dieta kašovitá	11 000 kJ	Po operacích trávicího systému (kaše, haše). Na delší dobu se předepisuje při těžších, poúrazových změnách v ústní dutině (poleptání jícnu, zánět jícnu, poruchy jícnu a karcinom jícnu). Je vhodná také v akutním bolestivém stadiu vředové choroby žaludku a dvanáctníku.
2	dieta šetřící	12 000 kJ	Při poruchách trávicího systému s dlouhodobým průběhem, které nevyžadují změny v energetickém přívodu stravy ani v poměru základních živin ani zvláštní předpisy - funkční poruchy žaludku, poruchy sekrece, chronická gastritida, vředová choroba žaludku, chronické

			<p>onemocnění žlučníku a dvanáctníku v klidovém období. Dále horečnatá onemocnění, stavy po infarktu myokardu a stavy po odeznění akutní fáze infekční žloutenky, případně u chronických onemocnění jater.</p>
3	dieta racionální	12 000 kJ	Všechna onemocnění, při kterých není třeba zvláštní úpravy výživy.
4	dieta s omezením tuků	11 000 kJ	Při chorobách žlučníku po odeznění akutního stadia a při chronických onemocněních žlučníku a pankreatu (slinivky břišní). Dále se předepisuje na přechodný čas pacientům po operaci žlučníku a pacientů se sníženou funkční schopností pankreatu. Na přechodný čas se indikuje také po virovém zánětu jater. Vhodná je při odeznívajících nespecifických střevních zánětech, střevních katarrech, pokud nejsou provázeny výraznějšími průjmy.
5	dieta bílkovinná bezzbytková	12 000 kJ	Po akutních průjmových onemocněních a při chronických průjmových onemocněních každého druhu, například při syndromu dráždivého tlustého střeva, při funkčních průjmech, chronické enteritidě a při vředovém zánětu tlustého střeva (kolitidě) ve stadiu selhání mechanismů udržujících chorobu v přijatelných mezích (dekompenzace).
6	dieta nízkobílkovinná	10 000 kJ	Dietu indikujeme pacientům s chorobami ledvin při akutním postižení a chronickém onemocnění ledvin.
7	dieta nízkocholesterolová	9 000 kJ	Podává se pacientům s hyperlipoproteinemií hlavně typu IIa a IIb, s komplikacemi arteriosklerózy (stavy po infarktu myokardu, mozkové cévní příhodě, u arteriosklerózy periferních cév a pacientů s rodinnou zátěží).

8	dieta redukční	6 000 kJ	U obézních pacientů s hyperlipoproteinemií, případně cukrovkou, kde chceme dosáhnout snížení tělesné hmotnosti. (Někde se uvádí pouze 4 000 kJ.)
9	dieta diabetická	8 000 kJ	Je vhodná pro většinu hospitalizovaných diabetiků. Podává se i nemocným s hyperlipoproteinemiemi typu IV, případně III a V. Dávky sacharidů dle ordinace (150, 200, 250).
10	dieta neslaná šetřící	10 000 kJ	Pro pacienty s chorobami srdce a cév v dekompenzaci a všemi chorobami, u nichž dochází k zadržování tekutin. Vhodná je i v těhotenství, začnou-li se tvořit větší otoky a pro některé nemocné s vysokým krevním tlakem.
11	dieta výživná	14 000 kJ	Při všech chorobách, při nichž nemocní mají co nejrychleji znovu nabýt tělesných sil a zvýšit svou tělesnou hmotnost, pokud není přítom nutný předpis speciální diety. Nejčastěji je to rekonvalescence po infekčních chorobách, po některých operacích, plicní TBC v období kompenzace, zhoubné nádory v období cytostatické léčby, ozařování RTG nebo radiem.
12	strava batolat	8 000 kJ	Pro děti ve věku od 1,5 roku do 3 let.
13	strava větších dětí	11 000 kJ	Pro děti od 4 do 15 let.

Speciální diety

0S	dieta čajová		Nemocnému se podává pouze čaj, po lžičkách.
1S	dieta tekutá výživná	12 000 kJ	Podáváme v případech, kdy mohou nemocní přijímat potravu jen v tekuté formě, ale zároveň je třeba docílit zvýšený energetický příjem. K dalšímu zvýšení energetického obsahu je možno dietu doplňovat glukózou nebo jinými preparáty

			podávanými jako intravenózní infuze.
4S	dieta s přísným omezením tuků	7 000 kJ	Podává se pacientům v akutním stavu infekční hepatitidy, zánětu žlučníku, první dny po záchvatu, první dny po zánětu žlučových cest, pacientům s akutní nekrózou pankreatu v prvních dnech po absolutní hladovce. Vhodná u pacientů v akutním období infarktu myokardu.
9S	dieta diabetická šetřící	9 000 kJ	Pro diabetiky se současnými vleklymi onemocněními zažívacího ústrojí (vředová choroba, choroby žlučníku, jater, dyspeptický syndrom, vlekly zánět pankreatu atp.).

Standardizované dietní postupy

	bezlepková dieta		Podává se při celiakii v dětském věku a u dospělých při sprue (autoimunitní onemocnění tenkého střeva).
	dieta při pankreatitidách		Předepisuje se OS, šlemovka, suchá bramborová kaše, 4S), eventuálně při nespecifických střevních zánětech, při chronické pankreatitidě.
	dieta při chronickém selhání ledvin		Podáváme pokud nemocní nejsou zařazeni do dialyzačního či transplantačního programu.
	dieta při intoleranci laktózy		Při všech stavech, kdy je podezření na nedostatek laktózy.
	dieta při zjišťování okultního krvácení		Při zjišťování skrytého krvácení v trávicím ústrojí. Podává se 3 dny před vyšetřením.
	Schmidtova diagnostická dieta		Podává se 3 dny před vyšetřením činnosti trávicího ústrojí.

Alergie z potravin

(reakce na seminář 7a – 7x o alergii a astmatu pro vedoucí zařízení školního stravování v rámci projektu 7a -7x o alergii a astmatu autorů MUDr. J. Richtrové, MUDr. J. Richtra, PaedDr. L. Kubrichtové, konaného 15.01.2010, iniciátorem a odborným garantem je Česká iniciativa pro astma, o. p. s.)

Odkazy:

www.lepek.cz

www.bezlepkovadieta.cz

www.alergie.cz

www.potravinova-alergie.cz

www.cipa.cz/potravinove-alergie

Alergie na potraviny jsou u školních dětí relativně časté a vytváří ve školách řadu problémů. Patří k nejrizikovějším formám alergie. Mohou se projevovat ekzémem, kopřivkou, bolestmi břicha, průjmy, otoky rtů, jazyka atp. U malého počtu vysoce citlivých dětí však po požití rizikové potraviny může nastat závažná alergická reakce – anafylaxe, která může ohrozit dítě na životě. Potravinová alergie je její nejčastější příčinou.

Nejčastějšími vyvolateli alergické reakce v předškolním věku jsou vejce a kravské mléko. Tato alergie většinou mizí v 85-90% mezi 3. -5. rokem věku dítěte.

Největším rizikem nezávisle na věku jsou arašídý (burské oříšky či podzemnice olejná), stromové ořechy a ryby.

K alergické reakci může docházet ve třídě, na hřišti, na výletech nebo ve školní jídelně. Počáteční příznaky mohou být mírné, avšak u rizikových jedinců by neměly být podceňovány.

Doporučení pro školu a školní jídelnu u dětí s potravinovou alergií

(uváděná autory projektu 7a)

1. Zaveďte ve škole systém identifikace alergických dětí a žáků s rizikem anafylaxe.
2. Informujte strážníky přesně o složení každého jídla včetně alergenních složek.
3. Umožněte rodičům předem nahlédnout do jídelníčku.
4. Omezte burské ořechy a ořechy ve všech jídelnách, které se vydávají ve škole.
5. Zabraňte výměně stravy mezi žáky (např. svačiny ve škole). Zajistěte ochranný režim při dalších aktivitách pořádaných školou.
6. Nepoužívejte dráždivé potravinové alergeny při výuce.
7. Zajistěte, aby byli spolužáci, zaměstnanci školy poučeni o příznacích potravinové alergie, aby se vyvarovali alergenům a rozpoznali alergickou reakci.

Doporučení pro školu u dětí s rizikem těžké alergické reakce

(uváděná autory projektu 7a)

1. Zajistěte, aby byla ve škole k dispozici písemná informace od rodičů dětí s rizikem anafylaktické reakce.
2. Zaveďte plán první pomoci, který by měl být součástí školního vzdělávacího programu a jeho písemnou podobu umístěte tak, aby byla volně přístupná.

3. Malým dětem podejte léky podle doporučení v nouzové situaci při začínající reakci; starší děti my si mohly aplikovat léky pod dozorem, pokud jsou dostatečně vyspělé a byly příslušně vyškoleny.
4. Uspořádejte školení, pokud je ve škole dítě s rizikem anafylaktické reakce, které bude zahrnovat informace o eliminaci alergenů, rozpoznání anafylaxe a její léčbě; školení pravidelně opakujte.
5. Pokračujte ve všech ochranných opatřeních i při mimořádných aktivitách, jako jsou např. školní výlety.
6. Pokud dojde k závažné reakci u dítěte ve škole, zhodnoťte situaci, aby bylo možno v budoucnu předcházet případným chybám.

Seznam alergenních složek

Příloha č. 1 vyhlášky č. 113/2005 Sb., o způsobu označování potravin a tabákových výrobků, v platném znění

obiloviny obsahující lepek (tj. pšenice, žito, ječmen, oves, pšenice špalda, kamut nebo jejich hybridní odrůdy) a výrobky z nich s výjimkou glukosového sirupu a dextrosy z pšenice (*),

maltodextrinů na bázi pšenice (*), glukosového sirupu vyrobeného z ječného škrobu a obilovin používaných k výrobě destilátů nebo lihu zemědělského původu pro lihoviny a jiné alkoholické nápoje

korýši a výrobky z nich

vejce a výrobky z nich

ryby a výrobky z nich s výjimkou rybí želatiny používané jako nosič u vitamínových nebo karotenoidních přípravků, rybí želatiny nebo vyzivy používané jako čeridlo při výrobě piva a vína

jádra podzemnice olejné (arašídý) a výrobky z nich

sójové boby (sója) a výrobky z nich s výjimkou zcela rafinovaného sójového oleje a tuku (*), přírodní směsi tokoferolů (E306), přírodního D-alfatokoferolu, přírodního D-alfa tokoferolacetátu, přírodního D-alfa tokoferolu sukcinátu získaného ze sójových bobů, rostlinného oleje získaného z fytoosterolů a esterů fytoosterolů ze sójových bobů, rostlinný stanol ester vyrobený ze sterolů z rostlinného oleje ze sójových bobů

mléko a výrobky z něj (včetně laktózy) s výjimkou syrovátky používané k výrobě destilátů nebo lihu zemědělského původu pro lihoviny a jiné alkoholické nápoje a lacitylu

suché skořápkové plody, tj. mandle (*Amygdalus communis* L.) lískové ořechy (*Corylus avellana*), vlašské ořechy (*Juglans regia*), kešu ořechy (*Anacardium occidentale*), pekanové ořechy (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K.Koch), para ořechy (*Bertholletia excelsa*), pistácie (*Pistacia vera*), ořechy makadamie a queensland (*Macadamia ternifolia*) a výrobky z nich s výjimkou suchých skořápkových plodů používaných k výrobě destilátů nebo lihu zemědělského původu pro lihoviny a jiné alkoholické nápoje

celer a výrobky z něj

hořčice a výrobky z ní

sezamová semena (sezam) a výrobky z nich

oxid siřičitý a siřičitany v koncentracích vyšších než 10 mg/kg nebo 10 mg/l, vyjádřeno jako SO₂

vlčí bob (lupina) a výrobky z něj

měkkýši a výrobky z nich

(*) včetně výrobků obsahujících tyto složky, pokud zpracování, kterým prošly, nezvyšuje úroveň alergie, kterou Evropský úřad pro bezpečnost potravin (EFSA) stanovil pro příslušný základní produkt.

21.01.2010

Olga Johanidesová
Odbor školství, mládeže a sportu
oddělení organizace školství
Žižkova 57,
odloučené pracoviště Věžní 28
587 33 Jihlava
tel.: 564 602 955
e-mail: johanidesova.o@kr-vysocina.cz