

Dietní stravování v zařízeních školního stravování

Připravovaná novela vyhlášky o školním stravování bude řešit možnost (nikoliv povinnost) zabezpečení a poskytování **dietního stravování ve školních jídelnách** buď přímo výrobou diet v samotné školní jídelně, nebo dovozem diet od odborně způsobilé osoby.

Současná vyhláška o školním stravování se touto problematikou nezabývá, v zařízeních školního stravování se na základě sdělení Hlavního hygienika ČR umožňuje, při splnění určitých podmínek, donáška vlastní dietní stravy, popřípadě na základě dohody se zákonným zástupcem dítěte, žáka, popřípadě zletilého strávnicka, se dietní strava omezeně v zařízení školního stravování připravuje.

Podmínky pro výrobu dietní stravy nebudou ve všech provozních jednotkách shodné a možné (materiální, technické vybavení, personální zabezpečení a hygienická úroveň). Potrvá určitou dobu, než se zařízení školního stravování s touto navrhovanou změnou vyrovnají. Představuje to nejen pravidelné vzdělávání pracovníků školního stravování v oblasti dietní výživy, dodržování speciálních technologických postupů při přípravě stravy, využívání potravin pro dietní stravování, ale i podporu zřizovatele. U případného zvýšení nákladů při přípravě diet jak provozního tak personálního charakteru se předpokládá, že půjdou za zřizovatelem stravovacího zařízení.

Zajistit dětem, žákům školní stravování v době jejich pobytu ve škole a právo jej využít řeší školský zákon a prováděcí vyhláška. Doposud se vycházelo z předpokladu, že školním stravováním se rozumí zajištění stravovacích služeb pro „zdravé“ děti a to v běžném standardu a rozsahu určeném vyhláškou. Vzhledem k tomu, že výživových opatření u dětí přibývá a dieta je jedním z možných podpůrných možností, je žádoucí tento krok k rozšíření nabídky vhodných stravovacích služeb pro děti a žáky v rámci školského systému učinit.

Nejrozsáhlejšími speciálními výživovými požadavky na školní stravování jsou:

dieta bezlepková, dieta diabetická, dieta pankreatická, dieta jaterní (po infekční žloutence, mononukleóze) a dieta žaludeční šetřící.

Co rozumíme pod slovem dieta

Při některých nemocech se nemůže dítě stravovat stejně jako zdravé děti. Normální výživa může vyvolat u některých onemocnění poruchu trávení, bolest v trávicím traktu, průjem, zvracení nebo zhoršit celkový stav. Naopak stravou určitým způsobem upravenou můžeme stav stabilizovat, jídlo odlišného složení těla snese bez obtíží a může mít i určitý „léčebný“ účinek. Jídlu upravenému tak, aby nemocnému při určité chorobě prospívalo, říkáme dieta.

Stručný průvodce dietami:

Dieta bezlepková

Co je to celiakie – v dětském věku je jedním z nejčastějších onemocnění na metabolickém podkladě. Jedná se o chronické onemocnění trávicího ústrojí, způsobené nesnášenlivostí lepku, který tvoří bílkovinnou součást různých obilovin. Naše hlavní druhy obilí – pšenice, žito, ječmen a oves jsou složeny stejným dílem z prolaminů a glutelinů, které jsou u pšenice a žita označeny jako gliadin, u ječmene hordein a u ovsa avenin. Trávení začíná v ústech a končí vyloučením nestravitelných zbytků potravy. V průběhu trávení probíhá v trávicím ústrojí složitá přeměna přijatých živin mechanickým a chemickým způsobem tak, aby živné složky potravy byly schopny přecházet ze střeva do krevního oběhu. Ten zásobuje živinami všechny části lidského těla. Důležitou úlohu při trávení mají sekrety žláz v dutině ústní, žaludku a tenkém střevě. Zvláště tenké střevo obsahuje množství speciálních enzymů, které napomáhají k přeměně živých látek a jejich vstřebávání. Tenké střevo je vybaveno pro

vstřebávání množstvím klků, které čnějí a zvětšují plochu pro vstřebávání natrávených živin. Charakteristickým příznakem celiakie je chybění těchto klků, a proto je sliznice méně účinná při vstřebávání živin. Slizniční změny postupně pokračují týdny a měsíce, až střevní klky vymizí. Koncentrace lepku je vždy nejvyšší v té části tenkého střeva, která je těsně za žaludkem a kde začíná vstřebávání natrávených živin. Zbytek glutenu poškozuje v dolních partiích střeva velmi málo, nebo vůbec.

Děti s celiakií reagují na pšeničný gluten a bílkovinu některých dalších obilovin tak, že u nich dochází k poškození sliznice tenkého střeva. Důsledkem bývá snížená schopnost přijmout dostatečné množství potravin. Tato reakce se nazývá přecitlivělost na lepek a označuje se různými názvy (glutensenzitivní enteropatie, idiopatická steatorea, netropická sprue, Herterova choroba, primární malabsorpční syndrom nebo celiakální syndrom). Celiakie se může objevit kdykoliv, nejčastěji u dětí v pozdně kojeneckém nebo batolecím věku. Neexistuje však žádný limit pro horní časovou hranici. **Klinický obraz onemocnění** se postupně rozvíjí tak, že dítě, které dobře prospívalo, začíná odmítat své dávky potravy, zastavuje se hmotnostní i délkový vzrůst. **Příznaky**, které se objevují podle závažnosti onemocnění, a k nim patří opakovaný průjem, zapáchající objemná stolice, zvětšení břicha, snížení chuti k jídlu, zvracení a psychické změny. Dítě je plačtivé, dráždivé, přestává komunikovat, vyhublé končetiny, anémie, porucha zásobení vitamíny, nedostatek bílkovin, vápníku a dalších živin. Průběh se zhoršuje s přídatnou infekcí chřipky, nachlazení nebo emoční stres. **Terapie: jediným úspěšným léčením onemocnění je dieta, kterou je třeba dodržovat celý život.** Již krátce po přechodu na důslednou bezlepkovou stravu zmizí příznaky nemoci. Poškozená střevní sliznice rychle regeneruje a získá opět normální strukturu. Chyby v dietě vedou k opětovnému poškození.

Pravidla bezlepkové diety:

- vyžadují především základní změnu systému stravy – vyloučení mnoho potravin a nahrazeno bezlepkovými potravinami,
- neopomíjet kvalitu podávané stravy,
- konzumovat jen potraviny, které jsou výhradně bez lepku,
- stravovat se mnohotvárně,
- dbát na plnohodnotnou stravu s vysokým obsahem důležitých živin,
- příjem potravy rozdělit na 5-6 denních jídel,
- **stravu připravovat v přísném hygienickém a provozním režimu (vyčleněné pracovní pomůcky, pracovní plochy, oddělené varné nádobí, skladování potravin),**
- **dobrá orientace ve značení potravin a surovin.**

Dovolené potraviny:

- kukuřice, rýže, proso, sója, pohanka, cizrna,
- brambory, ovoce, zelenina,
- ořechy, sezam, lněné semínko,
- mléko, vejce, maso a ryby,
- zvláštní jistotu poskytují speciálně vyrobené potraviny s označením pro bezlepkovou dietu.

Nevhodné (škodlivé) potraviny:

všechny výrobky, jejichž součástí je pšenice, zelená pšenice, žito, žitovec, ječmen a oves, dávat pozor na uvedení škrobu v potravinách, zda se jedná o pšeničný škrob s obsahem lepku, masné výrobky, mléčné výrobky s použitím obilných přísad s lepkem.

Žito a žitovec (tritikale): žitná mouka chlebová, celozrnná, žitovcová mouka, žitné vločky i ve směsích, zrno žita a žitovce, žito pražené na kávu, žitovka, melta.

Seitan a klaso: vegetariánský bílkovinný pokrm vyrobený z obilí - obsahuje mnoho lepku.

Bezlepkové potraviny jsou označené logem: Přídavné látky "E" Přehled kódů barviv, emulgátorů, antioxidačních a konzervačních látek, náhradních sladidel, zahušťovadel, stabilizátorů atd.

Povolené pro bezlepkovou dietu: E100, E101, E102, E103, E104, E110, E120, E122, E123, E124, E129, E132, E133, E140, E141, E142, E143, E151, E153, E155, E160, E161, E162, E163, E170, E171, E172, E173, E174, E175, E181, E200, E201, E202, E203, E210, E211, E212, E213, E216, E218, E220, E221, E222, E223, E224, E225, E228, E234, E235, E242, E249, E250, E251, E252, E260, E261, E262, E263, E264, E270, E280, E281, E282, E283, E290, E296, E297, E300, E301, E302, E303, E304, E306, E307, E308, E309, E310, E311, E312, E315, E316, E319, E320, E321, E322, E325, E326, E327, E328, E329, E330, E331, E332, E333, E334, E335, E336, E337, E338, E339, E340, E341, E342, E343, E349, E350, E351, E352, E353, E354, E355, E357, E365, E366, E367, E368, E380, E381, E385, E400, E401, E402, E403, E404, E405, E406, E407, E407A, E409, E410, E412, E413, E414, E415, E416, E418, E420, E421, E421, E422, E433, E435, E436, E440, E442, E444, E445, E450, E451, E452, E460, E461, E464, E465, E466, E470, E471, E472, E473, E475, E476, E477, E480, E481, E482, E491, E492, E500, E501, E503, E504, E507, E508, E509, E510, E511, E512, E514, E515, E516, E518, E519, E526, E529, E535, E536, E541, E542, E551, E552, E553, E554, E556, E558, E559, E575, E577, E578, E579, E627, E631, E635, E636, E637, E900, E901, E903, E904, E905, E920, E941, E942, E950, E951, E952, E953, E954, E955, E956, E957, E966, E967, E1101, E1102, E1104, E1105, E1200, E1201, E1202, E1400, E1401, E1402, E1403, E1404, E1405, E1410, E1412, E1413, E1414, E1420, E1421, E1422, E1440, E1442, E1450, E1505, E1418, E1520

Téměř povolené

E150, E620, E621, E622, E623, E624, E625, E965, E1100

Všechny ostatní "E", jsou pro bezlepkovou dietu zakázané!

Při akutních potížích je třeba zavést i další dietní opatření, jako:

- konzumovat výrobky bez mléčného cukru (laktózy),
- použití lehce stravitelných tuků,
- nejíst jídla způsobující nadýmání (např. kapustu, zelí, květák, brokolici, syrovou cibuli, syčené nápoje),
- vyhnout se náhradním sladidlům.

Přehled vhodných a zakázaných jídel při bezlepkové dietě

Vhodné polévky: všechny nezahuštěné polévky, čisté vývary z masa, zeleninové vývary, polévky zahuštěné rýží, bramborami, zeleninou a bezlepkovou zásmazkou, zavářky kukuřice, pohanka, kukuřičný škrob, bramborový škrob, luštěniny, proso.

Zakázané: zavářky a polévky s: moukou pšeničnou, žitnou, ječnou, ovesnými vločkami, krupicí, kroupy, pšeničným škrobem, polévky s těstovinami, jaternicové, kroupové, polotovary a polévkové kostky, polévky v sáčku, polévky v konzervách, glutamol a tp.

Masa: povolena všechna masa vařená, dušená, pečeně, drůbež, ryby, zvěřina připravená bez mouky nebo s bezlepkovou moukou, mletá masa, paštiky pouze s bezlepkovou moukou, salámy zcela výjimečně a přesně podle etikety s vyloučením lepku.

Zakázaná masa s omáčkami, zadělávaná masa, s nádivkami, kupovaná mletá masa a výrobky z nich, pomazánky, téměř všechny uzeniny, jitrnice, jelítka.

Smažená jídla zcela výjimečně jen na bezlepkovém základě /bezlepková mouka a strouhánka, bílek/.

Přílohy a příkrmy: dostatek nenadýmavé teplé i syrové zeleniny nezahuštěné moukou, ovoce všechny druhy čerstvého ovoce podle snášenlivosti, přírodní protlaky, šťávy syrové i konzervované, kompoty. Rýže, brambory, pohanka, luštěniny a mouky z nich.

Tuky: rostlinný olej, máslo, špek, sádlo, nedoporučuje se přepalovaný tuk, lůj.

Moučná jídla, moučníky, nákypy a pudinky a krémy připravené na bázi bezlepkových surovin, bezlepkových škrobů, nadlehčené bílkovou pěnou. Těsta připravovaná pouze s bezlepkovou moukou. Ovocná želé. V omezené míře čistá čokoláda.

Zakázaná: všechny běžné pekařské výrobky, pudinky a krémy kupované, těstoviny z běžných mouk

Nápoje: dovolené mléko, čaj, káva, kakao, ovocné šťávy, mošty, minerální vody.

Zakázané: kávoviny, sladové výtažky, sušená káva, Malcao, nápoje, při jejichž výrobě byly použity obiloviny.

K nejčastějším **chybám v dietě** patří příjem potravin, kde je příměs mouky skrytá, např. uzeniny, konzervy. Chybou je časté užití nádobí, grilu či nástrojů kontaminovaných moukou při přípravě předchozího jídla. Doporučení o včlenění samostatného nádobí, náčiní a pomůcek.

Je také důležité dbát na to, aby bezlepkové pokrmy nebyly "kontaminovány" např. drobký z pečiva obsahujícího lepek, proto bezlepkové pokrmy připravujeme odděleně.

Příloha č. 1 příklady vhodných receptů pokrmů

Dieta diabetická

Cukrovka neboli úplavice cukrová (diabetes mellitus) dostala své jméno proto, že tělo nedovede dobře hospodařit s cukrem, a ten se pak dostává do moči. **Začátek onemocnění bývá náhlý a někdy dost dramatický.** Příznaky počínajícího diabetu 1. typu:

- váhový úbytek
- velká žízeň
- časté močení
- únava

Někdy je stav provázen velkým nechutenstvím nebo naopak nadměrným příjmem potravy. Jestliže není stav včas rozpoznán, může vyvrcholit zvracením, bolestmi břicha až bezvědomím.

Buňky produkující inzulín jsou zničeny, proto inzulín musíme po celý další život pacienta dodávat do těla injekčně. Včasným zahájením léčby inzulínem lze zpomalit zánik b-buněk a prodloužit období, kdy má pacient vlastní zbytkovou sekreci inzulínu. **Diabetickou dietu a určitá režimová opatření musí dodržovat i pacienti s diabetem 1. typu.**

Proto jednou z hlavních léčebných zásad je zákaz používání cukru jako sladidla pokrmů a nápojů. Cukrovka je nemoc, která se nedá vyléčit, a trvá po celý život nemocného. Diabetik musí se svou chorobou počítat, a má vždy vědět, že musí celý způsob svého života upravit tak, aby porucha hospodaření s cukrem se nemožná projevit vůbec, nebo jen co nejméně. Předpokládá to ovšem ukázněnost v životosprávě a v ní na prvním místě **ukázněnost ve stravování, tedy důsledné dodržování diety.** Cukr, podle kterého dostala choroba své jméno, není cukr, kterým běžně sladíme, to je cukr řepný (sacharóza), ale jedná se o cukr hroznový neboli o glukózu. U zdravého člověka se cukr řepný velmi snadno přemění na cukr hroznový, ze kterého se skládají tkáně, orgány a celé tělo využívá tento cukr ke své výživě. Chemickou přeměnou v těle se získává z cukru energie, která je v případě mozku odkázaná jen na glukózu. Tato důležitá látka musí být v krvi stále přítomna a rozváděna do celého těla. Zdravý organismus s ní zachází hospodárně. K správnému využití glukózy v těle je však nezbytně zapotřebí hormonu, který se vytváří ve slinivce břišní (pankreatu) a jmenuje se inzulín. Jestliže je ho v těle nedostatek, organismus nemůže správně hospodařit s glukózou, která se pak tkáněmi špatně využívá a hromadí se v krvi, a pak se vylučuje močí. Ve skutečnosti organismus po glukóze hladoví a usilovně vyrábí ještě další glukózu z jiných zdrojů. **Příznaky:** velká žízeň, časté močení, hubnutí, malátnost, nervozita, vyčerpanost. Organismus pak tvoří nový cukr z bílkovin vlastní tělesné hmotnosti a i z tuku. Potřebnou energii dodávají tělu ketonové látky (aceton). Může se vytvořit tolik ketonových látek, že

vzniká otrava organismu a nemocný upadá do bezvědomí, je narušena činnost nervové soustavy a výkonnost krevního oběhu. **V léčbě, kde se používá inzulin nebo tablety, musí být dodržována dieta jako základní předpoklad účinné pomoci.** Při nerovnoměrné stravě, tělesné nebo psychické zátěži se hladina cukru v krvi se rozkolísá, poklesne a to může vyvolat škodlivou odezvu (hypoglykémii).

Základní zásady:

- přesné množství potravy má krýt skutečnou potřebu organismu,
- udržování ideální hmotnosti,
- pravidelnost v jídlu (6x denně), snídaně co nejdříve, druhá večeře těsně před spaním, mezi ostatními jídly stejné přestávky,
- omezení potravin obsahující převážně sacharidy, některé se vylučují úplně,
- dostatečný přívod kvalitních bílkovin,
- omezené množství tuku,
- dodržení pitného režimu.

V diabetické dietě záleží mnohem více na výběru potravin a na jejich přesně odváženém množství, kuchyňská úprava se blíží normálnímu jídlu. Důležitá je sestava jídelního lístku, aby obsahoval všechny hlavní živiny ve správném poměru.

Výběr povolených pokrmů:

Polévky: řídké vývary z masa a zeleniny, přesnídávkové polévky luštěninové, obilninovém masové a bramborové nezahušťujeme moukou, musíme počítat s obsahem přirozených cukrů po dané surovině, doplňujeme vždy zeleninou. Zavářky do polévek – těstoviny, rýže, luštěniny používáme také v omezeném množství.

Masa: vhodné jsou všechny druhy masa a to libová svalovina, ryby, drůbež, zvěřina v úpravě dušení, pečení, zapékání s vhodnou kombinací se zeleninou. Omezeně smažíme, vzhledem k vyšší spotřebě tuků, nebo využíváme moderní technologie pro přípravu pokrmů s vyloučením tuku (konvektomat).

Příkrm, přílohy: převládají brambory v různých úpravách (vařené, dušené, pečené, zapékané, kaše, nákypy, bramborové knedlíky, krokety, placičky pečené na sucho). V omezené míře je možno podávat rýži, těstoviny, obiloviny a luštěniny.

Bezmasé pokrmy se podávají omezeně, připadají v úvahu brambory s tvarohem, těstoviny s tvarohem nebo sýrem, luštěniny, sladká jídla s umělým sladidlem, vaječné sedliny, omelety.

Syrová a vařená zelenina by měla být součástí každého pokrmu (chřest, květák, ředkvičky, okurky salátové, nakládané, hlávkový salát, špenát, papriky, zelí, rajčata – zařazovat volně pro nízký obsah sacharidů).

Moučníky s malým obsahem, vajec, tuku, šlehačky a ořechů, převládají tvarohové, mléčné krémy. Moučníky podáváme omezeně. Pokud vydatný oběd, je vhodnější jako dezert méně sladké ovoce. Nepodáváme sušené a kandované ovoce.

Nevhodné potraviny, pochutiny

Čokoláda, bonbóny, med, džemy, marmelády, kompoty slazené cukrem, slazené ovocné šťávy, limonády, zmrzlina, sirupy, bílé pečivo, moučníky a cukroviny slazené cukrem, tučné maso, sádlo, slanina.

Dieta pankreatická

Slinivka břišní (pankreas) je část trávicího ústrojí, která má pro výživu člověka životní důležitost. Zánětlivá onemocnění bývají častým jevem. U dětí může zánět slinivky břišní propuknout i po chřipkovém onemocnění, v oslabeném organismu po různých infekcích. Slinivka břišní vylučuje pankreatické šťávy, které jsou nezbytné při trávení v tenkém střevě, obsahuje trávicí enzymy, amylázu, lipázu, trypsin a chymotrypsin. Amyláza štěpí škrob, i ostatní složité cukry, lipáza tuky, trypsin a chymotrypsin štěpí bílkoviny za pomoci enzymu tenkého střeva. Všechno tak tvoří celek, bez kterého nemůže lidské tělo správně fungovat. Zánět slinivky břišní je náhlá příhoda břišní se značnou bolestí břicha. Po takovém zánětu se děti dostávají do školy až po delším časovém období, kdy je možná zátěž psychická a fyzická, mají za sebou přísnou dietu, od hladovky až po postupné zařazování neдрáždivých potravin (škrob, vaječný bílek, jablečná šťáva, suchary, obiloviny, tvaroh, vařené libové maso a lisovaná zelenina s vyloučením tuku) a nastává volnější pankreatická dieta.

Výběr povolených nápojů a pokrmů:

Mléko

Odstředěné, spíše ve formě nápojů s čajem, ředěné obilnými vývary, případně mléko kyselé. Pro přípravu pokrmů využívat i mléko sušené odtučněné. O povolení používání rozhoduje lékař.

Jogurt, kefírové mléko, **tvaroh** přírodní slaný i na sladko. O používání rozhoduje lékař.

Vejsce jako součást pokrmů, nepřekračuje se ½ až 1 vejce denně. Sníh z bílků je možno zařadit bez většího omezení na spojení nákyků, zapečených pokrmů, sraženiny do polévek.

Sýry – nezrající a netučné sýry, žervé, eidam, Lučina, Moravský bochník, součást pokrmů, na posypání.

Obiloviny a moučné výrobky – pečivo starší, netučné a neslané druhy, starší chléb, suchary, piškoty.

Rýže, těstoviny, noky moučné a krupicové, knedlíky krupicové nebo tvarohové, kaše, nákyky z krupice, ovesných vloček, rýže.

Brambory – vařené, kaše, nastavovaná kaše, šklubanky, placičky nasucho opečené.

Zelenina - mrkev, špenát, chřest, mladá brukev, mladý hrášek, zelená fazolka, rajčata, řepa vařená, listové saláty. Zelenina převážně vařená, dušená, pyré.

Ovoce – banány, jablka loupáná, broskve loupáné, meruňky, pomerančová šťáva a pomeranče, hrozny bez slupek a jader, kompoty.

Masa – vařená, dušená, přírodní plátky, pečeně přírodní. Hovězí, telecí, kuře, králík, krůta, pstruh, lín, kapr, štika, libová vařená šunka.

Tuky – používáme co nejméně, nejvýše 40-50 g na den. Používáme v čerstvé formě nebo dáváme do horkých hotových pokrmů, nebo před dokončením přípravy pokrmů. Nejvhodnější je máslo a rostlinné oleje (olivový olej), nebo směsi rostlinných olejů – Hera.

Jako koření používáme zelené natě petrželky, pažitku, kopr, vývar z kmínu a směsi dovolených druhů zelenin.

Polévky z dovolených potravin, nepoužíváme silné vývary, nepoužíváme polévkové koření tekuté, zrnité.

Omáčky jsou vhodné bešamelového typu (petrželková, koprová, citrónová s jemně sekanou zeleninou).

Vyloučíme vepřové maso, kachnu, husu, skopové maso, tučná masa celkově, uzeninu, tučné ryby, konzervy, vyloučeny jsou ledvinky, játra, mozeček, sádlo, lůj, slaninu, pikantní a kořeněné pokrmy, čerstvé pečivo, kynuté pečivo, česnek, cibuli, kukuřici, nadýmové složky – zelí, kapusta, luštěniny, dále ořechy, mák, pražené kávoviny, čokoláda, cukrářské výrobky, vejce jako samostatný pokrm, zmrzlina, smetana, šlehačka, olivy, ledové nápoje, ocet.

Vždy se jedná o přípravu neдрáždivé stravy, podávané v menších kouskách, bez hrubých součástí, bez slupek, zrníček, šlach, blan, tvrdého ovoce. Pokud možno, vaříme pokrmy v páře, dusíme, pečeme nasucho v pergamenu nebo alobalu, nebo na teflonové pánvi. Pokrmy zahuštujeme nasucho.

Někdy dojde v průběhu akutní nebo vleklé pankreatitidy ke vzniku cukrovky, je nutno kombinovat dietu pankreatickou s dietou diabetickou. Složení pokrmů a vhodných potravin vždy určí lékař.

Dieta jaterní (infekční žloutenka, mononukleóza)

Tato dieta se podává při chronické chorobě jater, v rekonvalescenci po infekční žloutence a po zánětu slinivky břišní, snášejí-li se mléčné bílkoviny, nemají-li nemocní větší obtíže a potřebují přibýt na váze. Tato dieta je sestavena zhruba podle stejných zásad jako dieta pankreatická, je však při výběru potravin ne tak přísná a navíc jsou do ní zařazeny v hojné míře bílkoviny mléčné, mléko a netučné mléčné výrobky, především tvaroh. Tučky jsou také výrazně omezeny, dieta může obsahovat hojně sladkých moučnicků, zvláště s tvarohem. Pokrmy mají být lehce stravitelné a nenadýmavé bez koření (pepř, paprika, hřebíček, nové koření, hořčice).

Volíme potraviny bohaté na vitamíny skupiny B.

Ovoce má být zařazováno často, syrové, kromě tvrdých hrušek, bobulovitého ovoce s množstvím zrníček a organických kyselina je výběr neomezený.

Polévky: se připravují z obilovin, masa, brambor, mléka, používají se všechny druhy zeleniny. **Nikdy nedusíme s tukem, neosmažujeme, jen vaříme.**

Zahušťujeme moukou nasucho, přidáváme čerstvé, nepřepalované máslo.

Maso: pouze libové, všechny druhy, mohou být i vnitřnosti. Maso vaříme, pečeme a dusíme bez tuku, opékáme na teflonové nebo suché pánvi. Nepodáváme maso s tukovou vrstvou vepřové, skopové, husu, kachnu, slepici, uzené maso, losos, tuňák.

Koření: kmín, majoránka, vývar z hub, může být i čerstvý křen, ostré koření nepoužíváme.

Pokud se podávají **jídla bezmasá**, nahrazují se bílkoviny tvarohem a netučným sýrem. Při přípravě bezmasých jídel se omezují vejce a tučky (nákypy, pudinky, moučnický bez třeného základu). Ovoce a zelenina k přípravě samostatných jídel je neomezený, nepodávají se nadýmavé druhy.

Pokud se připravují **knedlíky**, jsou připravovány se sodovkou, kypřicím práškem, knedlíky bramborové, přidáváme i tvaroh.

Brambory připravujeme vařené nebo jako kaši.

O máčky ředíme mlékem, vývarem ze zeleniny nebo masa, zjemňujeme jogurtem.

Nevhodné potraviny a pokrmy:

- sádlo, slanina, ztužené rostlinné tučky, stolní olej, přepuštěné máslo, smažená jídla,
- tučné maso,
- zelí, kapusta, cibule, česnek, okurky,
- luštěniny, kynutá těsta, čerstvé pečivo, čerstvý chléb,
- pepř, paprika, hřebíček, nové koření, hořčice, kapary,
- čokoláda, kakao.

Dieta žaludeční šetřící (s omezením tuhých a dráždivých látek)

Jedná se o nejčastější dietu, která je využívána při žaludečním zánětu se zvýšeným vylučováním žaludeční šťávy.

Jídlo má být upraveno tak, aby nedráždilo zvýšené vylučování žaludeční šťávy ani mechanicky ani chemicky. Pokrmy se vaří a dusí do měkka, některé pokrmy se melou nebo lisují. Zejména u zeleniny, obilovin, tužšího masa. Nepodávají se masa s kůrečkou.

Jídlo se podává po malých porcích, aby nedocházelo k nadměrnému rozpětí trávicího ústrojí, vylučují se jídla nadýmavá, je snížena dávka zeleniny a vyloučeny luštěniny, kapusta, zelí, čerstvé pečivo.

Hlavní zásady:

- vyloučení všech druhů koření, s výjimkou zelené petrželky, pažitky, kopru, citronové a pomerančové šťávy a kůry,
- vyřazení aromatických potravin – celer, petržel,
- vyřazena zvěřina, ledvinky, uzeniny, kávoviny,
- silné masové, zeleninové vývary, silné šťávy z masa,
- vyloučení technologických úprav pokrmů, při nichž vzniká větší množství látek dráždivých (smažení, pečení, opékání na tuku, zahušťování jíškou),
- nevhodné jsou vyškvařené tuky,
- vylučujeme pokrmy příliš sladké, cukrovinky, kyselé pokrmy.

Vhodné je **mléko** jako nápoj, součást polévek, omáček, pokrmů. Nápoje a pokrmy nemají být příliš horké, aby nedráždily žaludeční sliznici. Pro lehčí stravitelnost je výhodnější podávat veškeré pokrmy v méně složitých kombinacích.

Polévky zahušťujeme malým množstvím mouky, do hotových pokrmů přidáváme máslo, kořeníme zeleným kořením.

Maso: libové, doměkka upravené.

Přílohy: brambory vařené, bramborová kaše, těstoviny, rýže, jemný třený knedlík, vídeňský, krupicový knedlík, bramborové a krupicové placičky, nočky vařené v páře nebo vodě.

Zařazujeme zeleninu: mrkev, chřest, špenát a jemnější druhy zeleniny, naopak květák, zelený hrášek, kedlubny, zelí nepodáváme jako samostatný pokrm, ale zjemňujeme mrkví, bramborem. Dusíme vždy do měkka.

Saláty: mladý hlávkový salát, vařená nebo syrová jemně strouhaná mrkev, kompoty (jablka loupáná).

Ovoce: banány, sladké pomeranče, jablka, meruňky, broskve, nektarinky (loupané).

Moučníky: jemná piškotová těsta s přidavkem kompotovaného ovoce, tvarohu, pudinky a tvarohové krémy. Teplé moučníky – obilné kaše, nákypy, flameri, žemlovky.

Nevhodné pokrmy, potravin, nápoje:

- pokrmy tvrdé, ve velkých kusech s velkým objemem, hrubá zelenina, tvrdé ovoce,
- pokrmy kořeněné, silné masové a zeleninové vývary, polévkové koření, nakládána masa, nakládána zelenina v kořeněném nálevu, ostré sýry,
- silný černý čaj, hořčice, ocet, různá dochucovadla,
- cibule, česnek, paprika, kyselé ovoce, zejména rybíz, angrešty, reveň,
- ořechy, luštěniny,
- sádlo, škvarky,
- nápoje s vysokým obsahem kyslíčnanu uhličitého,
- zmrzlina, nápoje studené nebo horké.

Hlavní zdroje vápníku a železa v potravinách

Potraviny 100g	Vápník mg	Potraviny 100g	Železo mg
Mák	1400	Kokosová moučka	19,2
Sýr ementál	887	Vepřová játra	18,0
Sýr moravský bochník	850	Slezina	13,8
Sýr Blaťácké zlato	760	Mák	12,0
Brynza	649	Sojová mouka	12,0
Niva	634	Vnitřnosti (průměr)	7,8
Tavený sýr	420	Čočka	7,4

Sardinky v oleji	354	Fazole	6,9
Sójová mouka	265	Houby	6,4
Mandle	237	Hrášek zelený	6,2
Jogurt	180	Žloutek	6,0
Tvaroh tvrdý	152	Jáhly	5,9
Mléko kravské	120	Karotka	5,7
Losos	85	Kakao	5,0
Ovesné vločky	56	Kachna	5,0
Maliny	40	Ovesné vločky	3,8
Chléb samožitný	36	Žitná mouka	3,7
Maso vepřové	21	Sardinky	3,5
Maso hovězí	10	Špenát	2,4
		Jablka	2,4
		Celozrnný chléb	2,4
		Brambory	1,0

Obsah cholesterolu v některých potravinách

Potraviny 100g	cholesterol (mg)
Žloutky	1780
Vejte celá (100g asi 2 ks)	468
Játra vepřová	320
Máslo	286
Sýr ementál	160
Sýry tvrdé (8.5% tuku)	157
Maso hovězí	125
Šunka	123-184
Smetana ke šlehání	120
Maso uzené	120
Sádlo	107
Uzeniny	100
Husa, kachna, kuře	75
Maso telecí, libové vepřové maso	70-105
Smetana na vaření	66
Krůta	16 – 20
Mléko plnotučné	14

Obsah sodíku a draslíku v některých potravinách

Potravina 100g	sodík (mg)	draslík (mg)
Sůl	38 700	
Uzené vepřové maso	1 800	300
Šunka	1 540	223
Sýr eidam	983	159
Sýr tavený	918	86
Sardinky plech	785	433

Kakaový prášek	650	534
Pečivo	614	110
Chléb	436	164
Čokoláda mléčná	275	349
Zelený hrášek konzervovaný	260	201
Vaječný bílek	192	148
Čokoláda hořká	143	257
Čokoláda mléčná	275	349
Špenát zmrazený	123	190
Telecí maso	107	357
Mrkev syrová	95	224
Játra	86	325
Hovězí maso	69	334
Fazole	62	1 700
Rozinky	53	856
Mléko plnotučné	50	160
Vaječný žloutek	50	123
Kuře	46	407
Vepřové maso	45	400
Smetana	41	122
Hrách syrový	38	985
Ovesné vločky	33	368
Petržel	33	1 080
Šlehačka	26	77
Mouka pšeničná	2	118
Rýže vařená	2	38
Mouka sójová		2 025

Potraviny bohaté na sacharidy (cukry glycidy uhlovodany) a tuky

Potraviny 100g	sacharidy g	Potravina	tuky g
Cukr	99,5	Sádlo	99,3
Rýže	78,9	Olej	98,2
Med	77,9	Pokrmový ztužený tuk	97,7
Mouka	74,3	Slanina	85,3
Těstoviny vaječné	74,1	Máslo	83,2
Ovesné vločky	67,8	Ořechy	64,4
Hrách	60,2	Šlehačka	33,0
Pečivo	60,1	Sýr ementál	27,0
Chléb	54,9	Slepice	25,0
Brambory	21,9	Vepřové maso libové	18,2

Potraviny s malým obsahem sacharidů a tuků

Potraviny 100g	sacharidy g	Potravina	tuky g
Ovoce – průměr	15	Tavený sýr	11,4

Jogurt	9,7	Vejce	11
Tvaroh tvrdý	6,2	Hovězí maso libové	7,8
Zelenina - průměr	4,5	Jogurt	4,5
Mléko	4,4	Mléko	2,2
		Kapr	4,2
		Kuře	3,2
		Tvaroh	0,9
		Treska	0,4

Podklady použity z publikace Dietní pokrmy doc. MUDr. Přemysla Doberského, DrSc. a Jaroslava Hospra, vydáno v nakladatelství Merkur v roce 1980. Slouží jako metodická pomůcka pro školní jídelny v Kraji Vysočina.

2014-08-22 O. Johanidesová, OŠMS Krajský úřad Kraje Vysočina