

# Technologie přípravy pokrmů II

## Historie dietního systému, jeho vývoj po současnost

Mgr. Kamila Kroupová

# Dieta

- je řízený příjem pokrmů a tekutin za účelem dosažení specifického cíle.

Slovo **dieta** se může používat ve několika rozdílných významech:

- nemocniční (oficiální) diety,
- redukční diety na hubnutí, diety za účelem udržení nějakého zdravotního stavu,
- diety za účelem změny zdravotního stavu,
- diety jako dlouhodobý stravovací systém (podepřený nějakým názorem nebo filozofií)

Někdy se jedná o alternativní způsob výživy.

# Výživa v minulosti, doporučované přístupy

Historicky byla léčba dietou jedním z nejvýznamnějších léčebných postupů.

Hippokratés (5. století před naším letopočtem) přikládal výživě nemocných velký význam a právě jemu se připisují výroky, že „naše potrava má být lékem a naše léky mají být potravou“ a „nemocného je nutno dietou nejen léčit, ale i živit“.

Dále je známá Římská lékařská škola - 2. století n.l.

Lékařská škola Salernská na Sicilii -13. století n.l.

Jednalo se o výsledky různého způsobu výživy při určitých chorobách, tedy ryze empirický přístup, kde získané poznatky předávají dalším generacím.

**Začátek moderního přístupu byl až 19. – 20. století**- rozvoj přírodních věd, proto názory a postupy již racionálnější.

# Rozvoj české, resp. Československé dietetiky

První záznamy v písemnictví již **1522** - Wenceslaus Payer v K. Varech - zabýval se léčebnými postupy.

V r. 1927 – vydává lázeňský šéfkuchař Jan Kettner společně s MUDr. Maxem Popperem publikaci: **Hygienická a dietní kuchyně**

V r. 1928 – vyšla 1. česká příručka dietetiky Otakara Koseho.

**1934 prof. Prusík** zakládá pražskou školu pro dietní sestry - v prvním roce studia bylo 14 studentek, vyučovala se čeština, počty, lékařské a praktické předměty.

Pro práci absolventek však nebylo v praxi porozumění, z 96 absolventek získalo pouze 27 zaměstnání - převážně v nemocnicích a léčebných ústavech. Po roce 1948 Ministerstvo zdravotnictví svým výnosem doporučilo přijetí absolventek zdravotnickým zařízením.

rozpracovanou slaninu dáme dobře nakrájenou kápnout, podlijeme vodou a vaříme do měkka. Polévku zahustíme jíčkem, přidáme za loučky nakrájená kroupky, obarčíme pepřem a solí.

Česný bazant.

Bazant se protáhne slaninou, solí a dá se na máslo péci, přidá se cibule a celý pepř.

Rýže na slanině.

Přehranou a opranou rýži dáme na rozpracovanou slaninu, přidá se cibule, podlijeme vodou a dusíme v troubě do měkka.

Jablkový kumpot.

Oloupané jablka prokrajeme na čtverky umyjeme vložíme do vařící vody, ve které je cukr, přidáme kůrčiček a vaříme do měkka.

Nudle.

Dáme na vál mouku, vejce, trochu vody a zpracujeme v těsto, které rozválíme. Když je suché, krojíme na širší nudle, které dáme do vařící osolné vody. Když jsou nudle měkké, vyjmeme cukrem a mléčnými oveskami a políváme máslem.

Den 19. 11. 27. šolovka kapustová, česný bazant. Rýže na slanině. Jablkový kumpot. Nudle.

**Rozpočet.**

	Kč	h
<u>Polévka:</u>		
kapusta + slanina, pepř	1	58
7 kroup + kroupky, sůl	-	68
pepř	-	10
		<u>2 36</u>

	Kč	h
<u>Maso:</u>		
bazant + sůl + slanina	10	90
cibule + pepř, 8 máslo	1	80
		<u>12 70</u>

	Kč	h
<u>Příloha:</u>		
I. 50 pyří + 10 slaniny + sůl	3	20
3 cibule + sůl	-	58
I. 200 jablka + 15 cukru + kůrčiček	4	15
		<u>7 93</u>

	Kč	h
<u>Mouci mlé:</u>		
50 kroup + 4 vejce, sůl	4	10
je máslo, cukr + 10 sůl	4	20
		<u>8 30</u>

I. 2 66 Kč
I. 12 70
II. 7 93
IV. 8 30
<u>31 59 Kč - 4 = 27 59 Kč</u>
+ kůrčiček - 58
<u>4 - Kč</u>

Oběd pro 9 osob je za Kč 31 h 59.

Oběd se započítanou reži - 50 Kč pro 1 osobu je za Kč 4 h -.

Polévka vyjde 1250 kalorií.  
Nudle mouka 2660

# Profesoři Prusík a Charvát



# Dietetika po 2. světové válce

1951 - v Praze založení Ústavu pro výzkum výživy lidu  
- založení Společnosti pro racionální výživu

1953 - Bratislava, založen stejný ústav

**1952-1954 - vypracování Dietního systému a jeho publikace pro ČR.**

(Doberský – Nový dietní systém pro nemocnice)

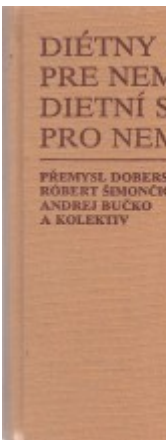
Pro Slovenskou republiku v r.1958 – normy, podle kterých se připravovala léčebná výživa ve všech čs. a sl. nemocnicích.

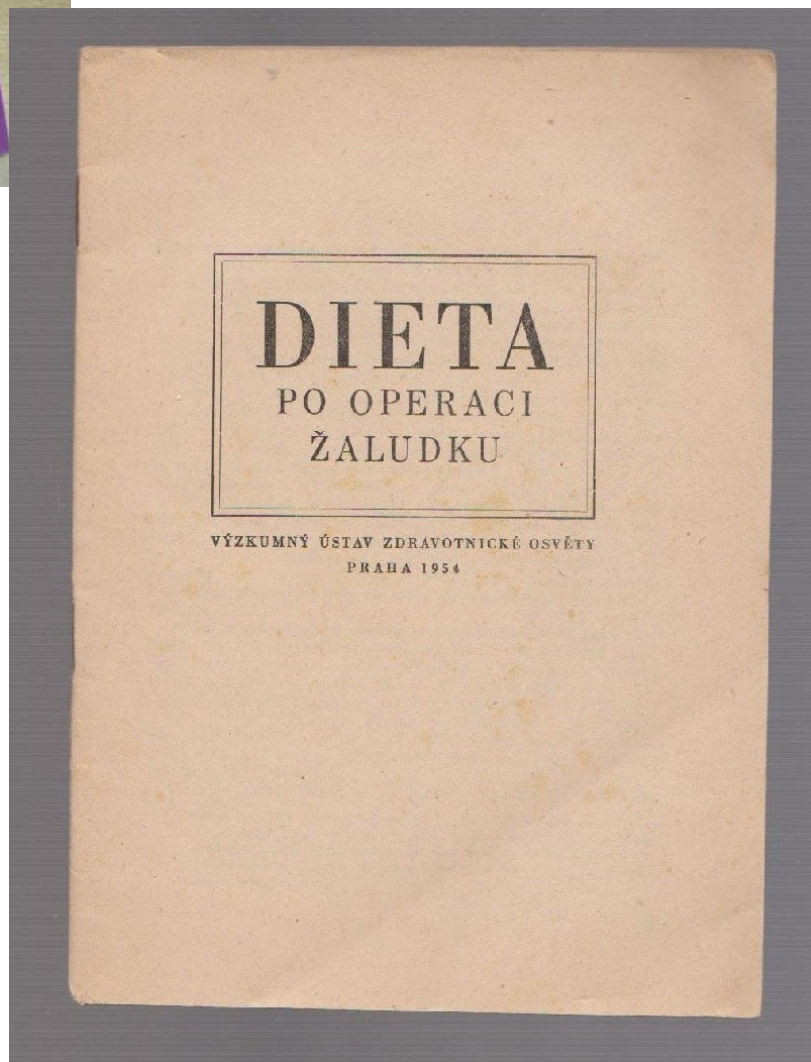
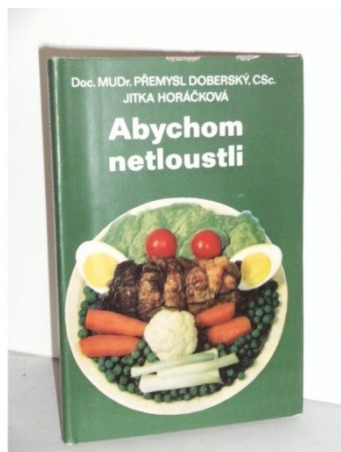
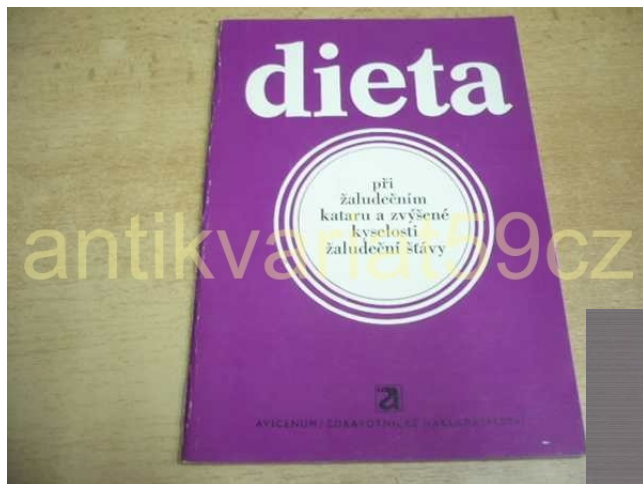
1. září 1960 - usnesení kolegia ministra zdravotnictví, jímž se výživa stává nedílnou součástí komplexní léčby

Další publikace pro obě republiky v r.1968 - přepracované a rozšířené vydání

1983 byl vydán inovovaný Dietní systém pro nemocnice  
Dietný systém pre nemocnice

Tyto byly závaznou celostátní normou, byl vytvořen 14ti druhový dietní systém. Součástí byl i slovník: Slovensko český a Česko-slovenský.







# Přehled používaných módních diet

ROK	NÁZEV	ZAJÍMAVOST
1820	Octová a vodní dieta	Stala se populární díky Lordu Byronovi.
1825	Dieta s nízkým příjmem sacharidů	Poprvé se objevila v knize <i>Psychology of Taste</i> (česky Fyziologie chuti).
1963	Odtučňovací kúra s nízkým příjmem sacharidů	Pojem „odtučňovací kúra“ se stala velmi populárním výrazem pro držení diety.
1917	Počítání kalorií	Zavedla jej Lulu Hunt Petersová v knize <i>Diet and Health, with Key to the Calories</i> .
1925	Cigaretová dieta	„Dej si raději Lucky Strike než sladkost!“
1930	Dieta Dr. Hays	Nekonzumujte bílkoviny a sacharidy dohromady, hlásá tato dieta.
1950	Kapustová dieta	Nadýmání se uvádí jako vedlejší účinek této diety.
	Grapefruitová dieta	Funguje podobně jako citrusová dieta a je rovněž známá jako dieta hollywoodská.

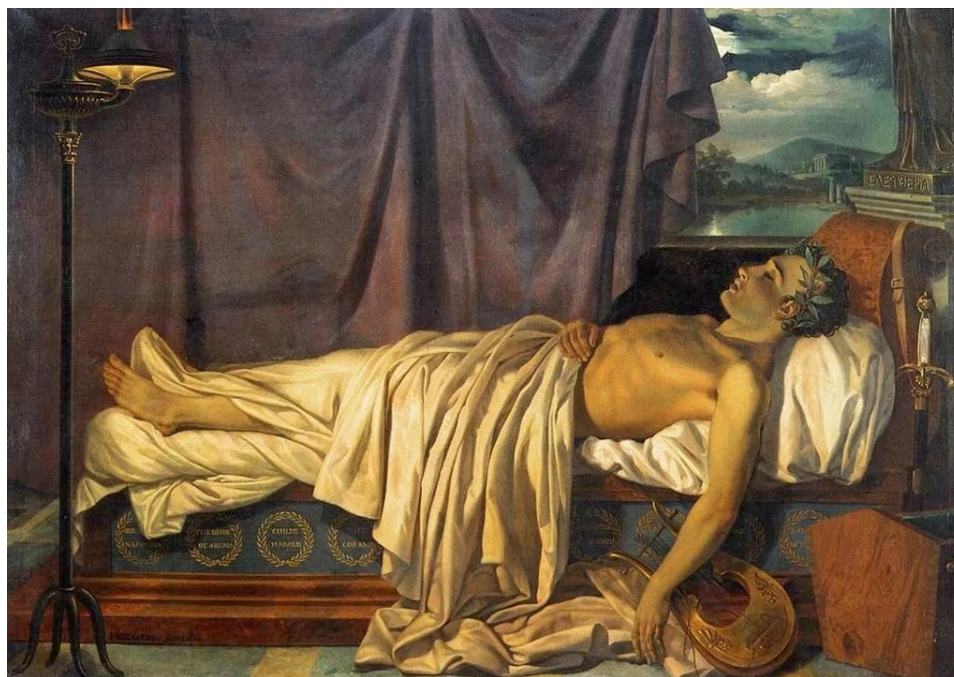
[The Physi  
of Taste](#)

1960	Zenová makrobiotická dieta	Zakazuje požívání průmyslově zpracovaných potravin a většinu živočišných produktů a jejím autorem je japonský filozof George Ohsawa.
1964	Pijáková dieta	Harvardská škola veřejného zdraví prohlásila dietu za nezdravou.
1970	Dieta Šípkové Růženky <i>Sleeping Beauty Diet</i>	Uživatel je několik dní tlumen sedativy, proto nemůže jíst a má hubnout.
1981	Dieta z Beverly Hills	Po několik dní jíte jen omezené množství ovoce, kdy víno, brandy, šampaňské a koňak se zařazují také mezi ovoce.
1994	Dieta jeskynního člověka	Je podobná paleolitické dietě.
1996	Vysoko bílkovinná dieta s nízkým obsahem sacharidů	Jedná se o dietu na podobném principu jako dieta Dr. Atkinse.
1999	Dieta podle krevních skupin	Upírova dieta, aneb „Jezte podle své krevní skupiny!“
2000	Detoxikace, šťávy a půst	Kombinace dlouhodoběji nejoblíbenějších diet.
2005	Raw dieta neboli syrová strava	Syrojedení, kdy příprava jídel probíhá mixováním, klíčením, vysoušením do 42° C.

1920 - Lord Byron je známý anorektik. Své dietami i octem zhuntované tělo pošle předčasně do hrobu.

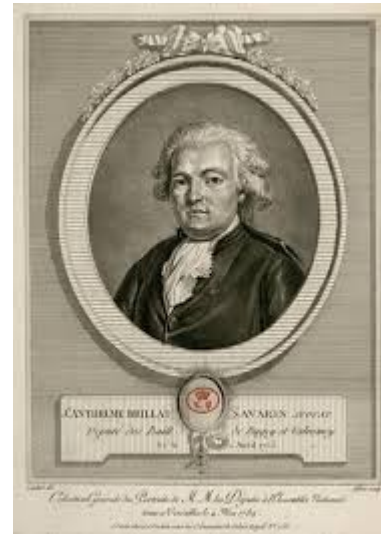
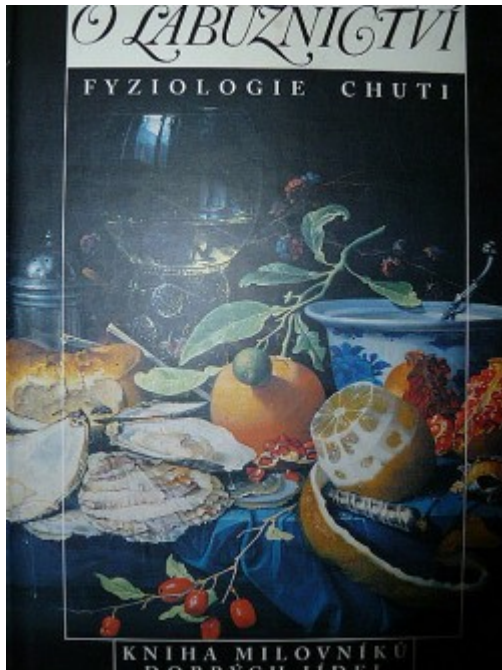
Dieta s octem a vodou

Chcete působit bledě a jako z jiného světa? Pak dodržujte dietu podle lorda Byrona, který žil pouze na vodě, octu a bramborách v octu máčených. Ať vám tato dieta přijde jakkoli šílená, měla velké množství zastánců i přes své vedlejší účinky, kterými byly zvracení a průjem.



# 1826-dieta s nízkým příjmem sacharidů

## The Physiology of Taste

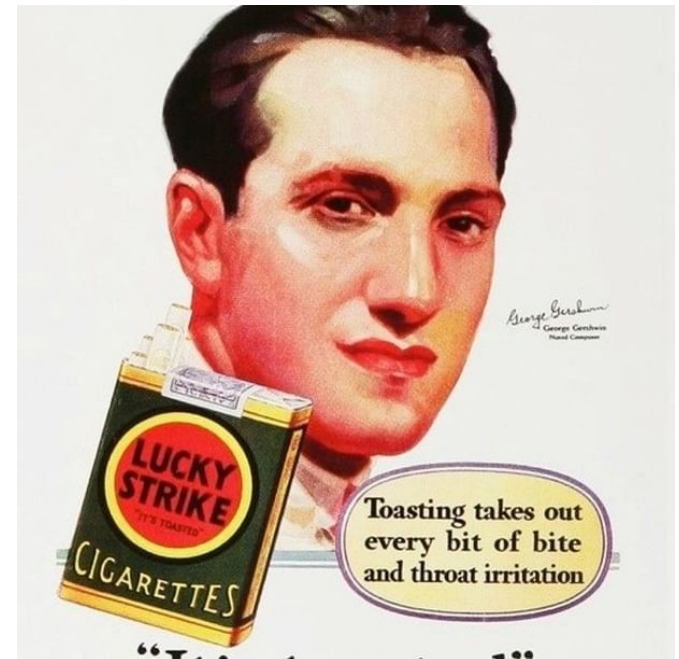


Jean Anthelme Brillat-Savarin [žán antelm brija savarén] (1. dubna 1755, Belley, Francie – 2. února 1826, Paříž) byl francouzský právník, politik, ekonomický myslitel a houslista, dnes známý především jako labužník - milovník a znalec dobrého jídla a pití, autor knihy Fyziologie chuti (Physiologie du goût, 1825).

# Cigaretová dieta

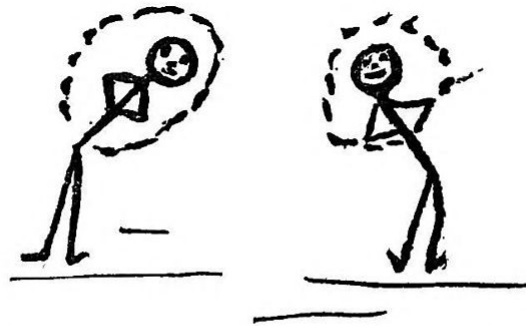
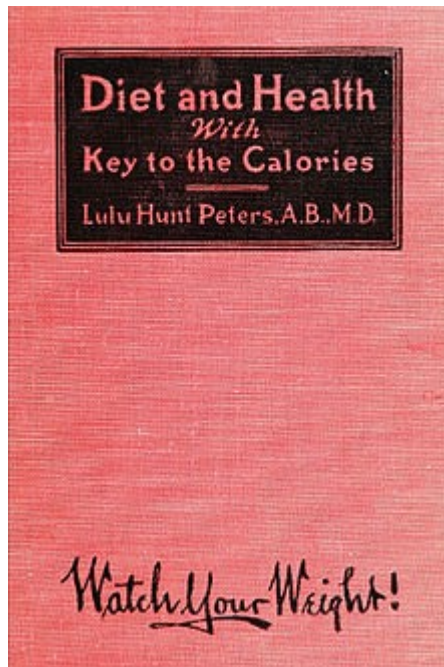
Máte na něco chuť, zapalte si cigaretu! Tato dieta byla propagována ve 20. letech 20. století a kouření bylo dokonce doporučováno pro své pozitivní zdravotní účinky.

Dieta byla jednoduchá, prostě čím víc kouříte, tím více zhubnete. Dnes už víme, že kouření rozhodně zdravé není. Rozhodně ale po kouření hubnout můžete, kouření zrychluje metabolismus a trávení, a pokud díky kouření onemocníte rakovinou plic, hubnutí je zaručeno.



# 1917- Lulu Hunt Peters

V roce 1918 vydala knižně svůj dietní program *Dieta a zdraví: Klíč ke kaloriím*, pojmenovaný podle jejích novinových sloupků. Kniha se okamžitě stala bestsellerem. Šlo o vůbec první bestseller na světě, který se týkal zdravé výživy.



4. Revolve the body upon the hips from right to left at least 10 times, and left to right the same.



# 1930- dieta podle Dr.Haye



Dělená strava Dr. Haye je založena na omezení potravin, které v těle vytváří kyseliny a zařazením do jídelníčku většího množství potravin se zásaditým účinkem.



# 1950 – kapustová dieta

Nikdo neví přesně určit, kdy byla dieta poprvé zformována. Podle americké dietetické asociace vznikla kolem roku 1950, ale možná se datuje její vznik ještě dříve.





# Hollywoodská dieta

Již ve 30. letech minulého století se v Hollywoodu rozmohla grapefruitová dieta. Jenže patřila k mnoha přísným dietám, které se svým vyznavačům odměňují jo-jo efektem. Přidat však ke zdravé a vyvážené stravě grapefruit je moudrý krok, který k ideální váze napomůže.



Děk	Pondělí (1. den)	Úterý (2. den)	Středa (3. den)	Čtvrtek (4. den)	Pátek (5. den)	Sobota (6. den)
<b>Oběd</b>	rajčata, mandle, vařená vejce, pomeranče a šálek kávy	Maďarské vejce, káva a grapefruity	smažená vejce (2 křepelčí vejce), vařené zelí a 2 rajčata, káva	celer a zelný salát (může být ochucený jogurtem, pouze přírodním) , čistou vodou a grapefruity	pár vařených vaječných bílků, dušený celer, káva	ovocný salát (jablko, pomeranč, grapefruit) , ořechy (jakékoliv)
<b>Večer</b>	zeleninový salát (okurka a rajče), kuřecí řízek, 1 grapefruit	zelí a okurkový salát, vařené nesolené hovězí maso a čaj	vařené rybí filé, okurka, šálek čaje	nízkotučný tvaroh, vařené vejce, mrkev a zeleninový salát ze sladké papriky	vařené kuře s hlávkovým salátem	dušené houby, vařené ryby a jakýkoli pikantní nápoj

# 1960 - Zenová makrobiotická dieta



Makrobiotika je složena z řeckých slov, která označují dlouhý život, a výživově vychází ze složení zdravých tradičních diet. Zakladatelem makrobiotiky je George Ohsawa, který tvrdil, že se makrobiotikou vyléčil z tuberkulózy. Vedle makrobiotiky však doporučoval například kouření a sám zemřel na srdeční infarkt.

# STANDARD MACROBIOTIC DIET

## WHOLE GRAINS

### REGULARLY:

brown rice  
barley  
millet  
corn  
whole wheat  
whole oats  
rye  
buckwheat  
etc.

### SOUPS

miso soup  
tamari broth

### VEGETABLES

#### REGULARLY:

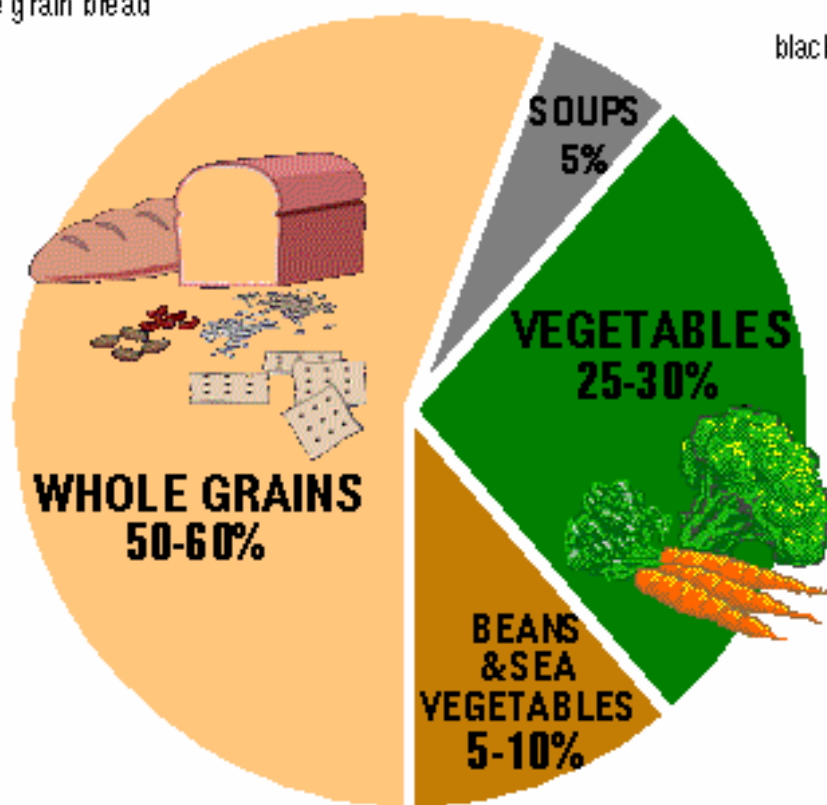
kale  
watercress  
collard greens  
chinese cabbage  
mustard greens  
scallions  
broccoli  
cauliflower  
cabbage  
onions  
squash  
carrots  
turnips  
daikon  
lotus root  
burdock  
etc.

### OCCASIONALLY:

sweet brown rice  
whole grain noodles  
unleavened whole grain bread  
cracked wheat  
bulghur  
steel-cut oats  
rolled oats  
corn meal  
couscous  
etc.

### OCCASIONALLY:

celery  
chives  
cucumber  
mushrooms  
lettuce  
peas  
string beans  
etc.



### REGULARLY

azuki beans  
chickpeas  
lentils  
black soybeans

## BEANS

### OCCASIONALLY:

soybeans  
kidney beans  
pinto beans  
whole dried peas  
lima beans  
bean/wheat products such as  
tempeh, seitan, tofu,  
dried tofu, natto  
etc.

## SEA VEGETABLES

kombu  
wakame  
nori  
hijiki  
arame  
dulse  
irish moss  
agar agar  
mekabu  
etc.

## ADDITIONAL FOODS

white meat fish  
roasted seeds/nuts  
beverages  
grain sweeteners such as  
barley malt, rice syrup  
grain snacks  
dried/fresh fruit  
home made pickles  
etc.

# 1970- dieta Šípkové Růženky

Sleeping Beauty Diet, tedy dieta Šípkové Růženky. Tento extrém naváděl lidi k užívání sedativ podporujících spánek, které člověka zlomily nejen na hodiny, ale celé dny. Tím pádem nepřijímal žádné kalorie a prý i hubnul. Propagátoři této diety však již pozapomněli na to, že tělo bez dostatku živin nehubne pro krásu, ale pod vlivem svého oslabování.



# Odkazy na zajímavá videa:

Makrobiotika:

<https://www.youtube.com/watch?v=38uVs0zmfQ>

Problematika jídla v nemocnicích:

[https://tv.idnes.cz/rozstrel/rozstrel-pavel-kohout-a-margit-slimakova-cely-zaznam.V180514\\_192118\\_zpravodaj\\_krr?](https://tv.idnes.cz/rozstrel/rozstrel-pavel-kohout-a-margit-slimakova-cely-zaznam.V180514_192118_zpravodaj_krr?)

# Dietní systém v ČR-novelizace 1991

## Principy:

- došlo k novelizaci, kterou zpracoval tým expertů MZ ČR a vyšla jako metodický list MZ
- jednalo se o úpravy v pojmenování diet (místo dieta žlučníková – dieta s omezením tuku), byla doporučena změna dávek energie, obsahu tuků a v některých případech i bílkovin
- konkrétní rozpracování v jednotlivých zdravotnických zařízeních bylo úkolem dietologa daného zařízení ve spolupráci s dietní sestrou, případně nutričním týmem

- v současné době jsou jednotlivá zdravotnická zařízení odpovědná za výživu svých pacientů, proto upravují a vytvářejí dietní systémy podle potřeb svých klientů a možností daného zařízení
- v případě kontroly se hodnotí zejména to, zda daný systém odpovídá soudobým požadavkům na léčebnou výživu, zda jsou splněna nutriční kritéria jednotlivých diet a zda odpovídají potřebě pacienta
- diety byly v dietním systému vždy členěny do několika skupin podle různých kritérií
- diety se označují čísla
- dietu ordinuje lékař



# Současnost

Od roku 1991 se mnoho ve výživě a životním stylu obyvatel změnilo, je tedy velmi pravděpodobné, že dietní systém z roku 1991 již nebude v některých ohledech aktuální.

Vhodnou inspirací, zda a případně jak diety upravovat, může být pohled do zahraničí. Srovnání českého DS se zahraničním může přinést spoustu zajímavých podnětů, které mohou být inspirací pro případnou aktualizaci DS v ČR.

## Dietní systém

0 – tekutá - krátkodobě po operacích v ústech a na trávicím ústrojí

0 S – čajová - po lžičkách při realimentačních postupech

1 - kašovitá

1 S – tekutá - výživné tekutiny, pokud nemůže nemocný přijímat tuhou stravu

2 - šetřící

3 - racionální

4 - s omezením tuků

5 - bezezbytková

6 - nízkobílkovinná

7 – nízkocholesterolová při ateroskleróze

8 – redukční při obezitě

9 - diabetická

10 - neslaná šetřící - při onemocnění srdce a cév, u nemocných s otoky

11 - výživná

12 - strava batolat

13 - strava větších dětí

14 – výběrová - u kachektických nemocných, při nádorových onemocnění

# Nutriční péče – nutriční tým

Nutriční péče je zajišťována v nemocničních zařízeních v současné době multidisciplinárně:

- podílí se na ní jak nutriční terapeut, tak ošetřující sestra, lékař, ošetřovatelka i stravovací provoz
- **nutriční terapeut** provádí nutriční diagnostiku, řeší výživový problém, konzultuje s lékařem a navrhuje a hodnotí nutriční opatření



- **lékař** provádí screening při přijetí pacienta, diagnostikuje stav výživy,
- ordinuje řešení výživového problému



- **ošetřující sestra** rozpoznává, stanovuje nedostatečnou výživu jako ošetřovatelský problém, sleduje a řeší problémy pacienta s příjmem potravy



- ošetřovatelka, sanitárka sleduje konzumaci jídla (většinou odnáší nádobí)



- **stravovací provoz** individualizuje stravu podle potřeby nemocného



# Zdroje:

DOBERSKÝ, Přemysl. Nový dietní systém pro nemocnice. 1. vyd. Praha: Státní zdravotnické nakladatelství, n. p., 1955.

IDNES TV. Rozstřel: Pavel Kohout a Margit Slimáková. In: iDNES TV [online]. 16. květen 2018 [vid. 2019-05-05]. Dostupné z: [https://tv.idnes.cz/rozstrel/rozstrel-pavel-kohout-a-margit-slimakova-celyzaznam.V180514\\_192118\\_zpravodaj\\_krr?](https://tv.idnes.cz/rozstrel/rozstrel-pavel-kohout-a-margit-slimakova-celyzaznam.V180514_192118_zpravodaj_krr?)