



# **Jak sestavovat jídelníček při CKD - problémy s přípravou a zajištěním stravy při chronických onemocněních**



# POSTUP

- Nastudování dokumentace pacienta
- Sepsání nutričního dotazníku s pacientem
- Sestavení potřeby pacienta
- Vypracování rámcového jídelního lístku
- Tvorba tabulek záměn potravin
- Vyhotovení ukázkového jídelníčku

# DOTAZNÍK I

- Choroby ovlivňující výživu pacienta
- Medikace, užívání volně prodejných léků
- Změny v tělesné hmotnosti pacienta
- Změny chuti k jídlu, vnímání chuti a vůně
- Stav chrupu, případné orální infekce
- Přítomnost pálení žáhy, nadýmání, průjmu, zácpy, nauzey, zvracení

# DOTAZNÍK II

- Dodržování dietního režimu
- Potravinové alergie
- Tolerance potravin a pokrmů
- Alternativní způsoby stravování
- Dosavadní stravovací zvyklosti
- Sociální podmínky

# STANOVENÍ POTŘEBY PACIENTA

Hmotnost pacienta (kg)

72

Výška pacienta (m)

1.83

BMI (m<sup>2</sup>)

21.50

Věk pacienta (roky)

54

*Koeficient pro fyzickou aktivitu*

Denně méně než 30 minut

1

Denně 30 až 60 minut

1.11

Denně Více než 60 minut

1.25

**Faktor aktivity**

1.11

**Energie na den (Kcal)**

**Muži**

2 516Kcal

**Ženy**

2 204Kcal

**Energie na den ( kJ)**

10 533kJ

9 226kJ

**Bílkoviny/kg TH/den**

1.2

86B

86B

**Tuky**

35%

95T

83T

**Sacharidy (dopočtem)**

312S

263 S

# STANOVENÍ POTŘEBY PACIENTA

## (FAKTOR ONEMOCNĚNÍ A TĚLESNÉ TEPLoty)

<i>Koeficient pro onemocnění</i>	<i>OD</i>	<i>DO</i>		
Nemocný bez komplikací		1.00	<b>1.00</b>	
Elektivní operace		1.00	1.10	
Peritonitis		1.20	1.50	
Mnohočetné zlomeniny		1.20	1.35	
Těžká sepse		1.40	1.60	
Popáleniny do 20%		1.00	1.50	
Popáleniny 20 - 40%		1.50	1.85	
Popáleniny 40 - 100%		1.85	2.05	
Polytrauma		1.40	2.00	
Hypertyreóza		1.10	2.00	<b>1.10</b>
Malabsorbce		1.20	1.50	
Řízená respirace		0.80	0.90	
Kóma		0.90		
<b>Faktor onemocnění</b>			<b>1.10</b>	
 <i>Koeficient pro tělesnou teplotu</i>				
	37	1.0		
	37 - 38	1.1	<b>1.1</b>	
	38 - 39	1.2		
	39 - 40	1.3		
	40 - 41	1.4		
<b>Faktor tělesné teploty</b>			<b>1.1</b>	

# STANOVENÍ POTŘEBY PACIENTA (VÝSLEDNÉ HODNOTY)

		<b>Muži</b>	<b>Ženy</b>
<b>Energie na den (Kcal)</b>		3 044Kcal	2 666Kcal
<b>Energie na den ( kJ)</b>		12 745kJ	11 164kJ
<b>Snížení energie (Kcal)</b>	0	3 044Kcal	2 666Kcal
<b>Snížení energie (kJ)</b>	0	12 745kJ	11 164kJ
<b>Bílkoviny/kg T/den</b>	1.2	86B	86B
<b>Tuky</b>	35%	115T	100T
<b>Sacharidy (dopočetem)</b>		396S	336S

		<b>Muži</b>	<b>Ženy</b>
<b>Snídaně</b>	25%	3 186kJ	2 791kJ
<b>Přesnídávka</b>	8%	1 020kJ	893kJ
<b>Oběd</b>	29%	3 696kJ	3 237kJ
<b>Svačina</b>	8%	1 020kJ	893kJ
<b>Večeře</b>	25%	3 186kJ	2 791kJ
<b>Večeře II.</b>	5%	637kJ	558kJ
<b>Celkem za den</b>	<b>100%</b>	<b>12 745kJ</b>	<b>11 164kJ</b>

# JAK SESTAVOVAT JÍDELNÍČEK PRO PACIENTA S CKD

- Při sestavování jídelníčku je nutné, aby kromě laboratorních a dalších parametrů byly vzaty v úvahu i stravovací zvyklosti a sociální podmínky nemocného
- **Nemocnému pomůže pouze takový jídelníček který je srozumitelný a proveditelný v podmínkách pacienta**
- Při CKD není žádná potravinu respektive pokrm zakázán
- Jedná se o dlouhodobý nutriční režim, proto nejsou vhodná striktní omezení stylu „nesmíte“ či „musíte“.
- Do jídelníčku by mělo být zařazeno denně alespoň jedno teplé jídlo teplé.
- Jídelníček by měl být pestrý, obsahovat všechny skupiny potravin.



# RÁMCOVÝ JÍDELNÍ LÍSTEK

- Více než konkrétní jídelní lístek  
pomůže nemocnému tzv. rámcový jídelníček.
- V rámcovém jídelníčku je strava rozvržena do několika denních dávek dle denního režimu nemocného
- Pro nemocné je důležité aby měl na každý denní režim jiný rámcový jídelníček (pracovní x nepracovní, den dialýzy x den bez dialýzy...)
- Potraviny jsou v rámcovém jídelníčku rozděleny do několika skupin (potraviny s obsahem živočišných bílkovin, volné tuky, přílohy, ovoce respektive zelenina, tekutiny, volný cukr)
- Potraviny s obsahem živočišných bílkovin je vhodné rozdělit do několika jídel

# PŘÍKLAD RÁMCOVÉHO JÍDELNÍČKU I.

## SNÍDANĚ A PŘESNÍDÁVKA

### Snídaně

sýr polotvrdý 30% T v suš.	50g	nebo	viz tabulka záměn
margarín light	10g		
chléb celozrnný	75g	nebo	viz tabulka záměn
zelenina	100g		

### Přesnídávka

jogurt bílý cca 3,5% tuku	150g	nebo	viz tabulka záměn
ovoce sušené (bez cukru !)	30g		
jádra ořechů	15g	nebo	20g semen

# PŘÍKLAD RÁMCOVÉHO JÍDELNÍČKU I.

## OBĚD A SVAČINA

### Oběd

#### *polévka*

netučný vývar

zelenina do polévky 30g

zavářka do polévky 5g

#### *hlavní jídlo*

olej rostlinný 5g

mouka na zahuštění 5g

bílkovinná potravina množství viz tabulka záměn

zelenina 150g

brambory 200g nebo viz tabulka záměn

### Svačina

libovolná potravina (sušenky a pod) v hodnotě 630 kJ (150 Kcal)

(nebo viz tabulka "sacharidových" potravin;

sloupec záměna za 75 g celozrnného chleba)

# PŘÍKLAD RÁMCOVÉHO JÍDELNÍČKU I. VEČEŘE

## Večeře

olej rostlinný/margarín	5g		
mouka na zahuštění	5g		
bílkovinná potravina		množství viz tabulka záměn	
zelenina	150g		
brambory	200g	nebo	viz tabulka záměn

# TABULKA ZÁMĚN „BÍLKOVINNÝCH“ POTRAVIN I.

Potravina	Záměna za 50 g sýra množství (g)	Záměna za 150 g jogurtu množství (g)	Záměna na oběd/večeři množství (g)
Jogurt bílý 1,5% T		206	277
Jogurt bílý 3,5% T		150	202
Jogurt ovocný 2,5% T		106	143
Jogurtové mléko ovocné 1,5% T		131	177
Mléko kefirové 3,5% T		166	224
Mléko kefirové 1,5% T		236	317
Mléko kefirové ovocné 1,5% T		135	181
Mléko acidofilní 3.5 % T		189	254
Podmáslí kysané 0,5% T		291	392
Mléko polotučné – 1,5% T		232	312
Mléko kondenzované 4% T		95	128

Pokud použijeme potravinu označenou \*, ubereme při přípravě jídla 5 g oleje, respektive 10 g margarínu light.

# TABULKA ZÁMĚN „BÍLKOVINNÝCH“ POTRAVIN II.

Potravina	Záměna za 50 g sýra množství (g)	Záměna za 150 g jogurtu množství (g)	Záměna na oběd/večeři množství (g)
Sýr Cottage 20% T v suš.	133		145
Sýr Cottage s příchutí	140		154
Sýr Cottage 8 % T v suš.	168		184
Sýr Feta (balkánský ovčí)*	60		66
Sýr Lučina linie*	142		156
Sýr mozzarella light*	106		116
Tvaroh měkký polotučný	123		135
Tvaroh na strouhání	87		96
Sýr tvrdý 20% tuku v suš.	58		64
Sýr tvrdý 30% tuku v suš.	50		55
Sýr Parmezán *	36		40
Sýr Camembert 30 % T *	84		92
Vejce (100 g = 2 ks) *	1 vejce + 1 bílek		1 vejce + 2 bílky

Pokud použijeme potravinu označenou \*, ubereme při přípravě jídla 5 g oleje, respektive 10 g margarínu light.

# TABULKA ZÁMĚN „BÍLKOVINNÝCH“ POTRAVIN III.

Potravina	Záměna na oběd/večeři množství (g)
Bažant	90
Halibut	134
Hovězí maso zadní	98
Humr ( ne SURIMI tyčinky!!!)	157
Játra - průměr	111
Jehněčí kýta*	76
Kapr	138
Krabi	139
Králík	116
Krůta maso z prsou bez kůže	138
Krůta maso ze stehna bez kůže	119
Kuře maso z prsou bez kůže	135
Kuře maso ze stehen bez kůže	130
Ledvinky	129

Potravina	Záměna na oběd/večeři množství (g)
Losos*	86
Losos uzený*	100
Makrela *	98
Makrela uzená/	77
Pstruh	131
Skopová kýta bez kůže a tuku*	112
Srncí	139
Šunka REINER Aktifit	108
Telecí kýta	121
Telecí maso libové	142
Treska - filé	198
Tuňák, bílý*	75
Uzená vepřová kýta *	68
Vepřové kotlety hřbet *	114
Vepřové maso - kýta*	104

# TABULKA ZÁMĚN „SACHARIDOVÝCH“ POTRAVIN I.

Potravina	Záměna za 75 g CZ chleba množství (g)	Záměna za 200 g brambor množství (g)
Pečivo běžné - bílé	49	51
Pečivo celozrnné	68	71
Chléb bílý	63	65
Chléb celozrnný	74	76
Chléb pufovaný	39	41
Chléb typu Knäcke Brot	43	45
Chléb toastový světlý	53	55
Chléb toastový tmavý	65	67
BeBe sušenky dobré ráno *	36	
Cornflakes *	47	
Müsli - průměr *	48	
Tyčinka müsli – průměr*	40	
Buchty/koláče kynuté mák/tvaroh*	46	
Croissant – průměr*	39	
Koláč linecký*	41	
Medovník (dort)*	50	
Vánočka/mazanec*	48	
Pečivo listové slané*	38	

\* k takto označené potravíně již nepodáváme margarín.

Množství potravin je uvedeno v syrovém stavu.

Množství knedlíků je uvedeno po uvaření.



# TABULKA ZÁMĚN „SACHARIDOVÝCH“ POTRAVIN II.

Potravina	Záměna za 75 g CZ chleba množství (g)	Záměna za 200 g brambor množství (g)
Brambory - průměr		200
Bramborová kaše - průměr		155
Jáhly	43	44
Knedlíky houskové ze směsi na knedlíky		91
Knedlíky bramborové ze směsi na knedlíky		101
Ovesné otruby	43	45
Ovesné vločky	39	40
Pohanka loupaná	46	48
Popcorn*	50	51
Pšeničná mouka, krupice	43	44
Kuskus	43	45
Rýže	42	44
Rýže natural	43	45
Strouhanka	41	43
Těstoviny		43
Těstoviny celozrnné nevaječné		47
Těstoviny rýžové		40

# PŘÍKLAD RÁMCOVÉHO JÍDELNÍČKU II. SNÍDANĚ A PŘESNÍDÁVKA

## Snídaně

sýr do 30% T v suš.	0.5 - 1 balení po 50 - 100 g	50g
margarín light	1 vrchovatá čajová lžička	15g
chléb celozrnný	1.5 krajíce	90g
zelenina	1 kus	100g

### *Záměna za chléb:*

1,5 - 2 ks celozrnného pečiva		90g
1 ks koláče, buchty, závinu - ubrat celou dávku margarínu,		40g

doplnit snídani jogurtem a malým kusem ovoce.

Na přesnídávku pak zařadit sýr nebo jinou bílkovinnou potravinu.

## Přesnídávka

ovoce	1 středně velký kus	150g
jogurt bílý cca 3,5% T	1 balení po 120 g	120g

# PŘÍKLAD RÁMCOVÉHO JÍDELNÍČKU II.

## OBĚD A SVAČINA

### Oběd

olej rostlinný/margarín	2	rovné čajové lžičky	10g
mouka na zahuštění	2	rovné čajové lžičky	10g
maso libové	1	plátek velikosti dlaně	80g
zelenina	1	hrnku nakrájené	120g
brambory	2	středně velké brambory	250g
<i>Záměna za brambory:</i>			
těstoviny, rýže	0.5	varného sáčku	60g
knedlík bramborový, houskový	2 - 3	kolečka (dle velikosti)	90g
kaše bramborová	5	vrchovatých polévkových lžic	300g

### Svačina

margarín light	1	vrchovatá čajová lžička	15g
chléb celozrnný	1	krajíc	60g
zelenina	1	kus	100g
<i>Záměna za chléb:</i>			
1 - 1,5 ks celozrnného pečiva			60g

# PŘÍKLAD RÁMCOVÉHO JÍDELNÍČKU II.

## VEČEŘE A VEČEŘE II; BĚHEM DNE

### Večeře

margarín	1	rovná čajová lžička	5g
sýr do 30% T v suš.	1	plátek velikosti dlaně	80g
zelenina	1.5	hrnku nakrájené	200g
chléb celozrnný	0.5	krajíce	30g

### Večeře II.

ovoce	1	středně velký kus	150g
-------	---	-------------------	------

### Během dne:

mléko do nápojů (polotučné)	5	polévkových lžic	50ml
čokoláda nejméně 70% kaka	1	čtvereček	10g
jádra ořechů	3 - 5	ks (dle velikosti)	10g

# PROBLÉMY SE ZAJIŠTĚNÍM STRAVY I.

Někteří nemocní, hlavně senioři, nejsou schopni si sami připravovat adekvátní stravu svému nutričnímu režimu

Sociální podmínky neumožňují všem nemocným dodržovat veškerá stravovací doporučení

Speciální potraviny nebývají dostupné pro nemocné žijící v malých obcích

# PROBLÉMY SE ZAJIŠTĚNÍM STRAVY II.

Stravování nemocného bývá velmi často narušováno návštěvami zdravotnických zařízení respektive lačněním před různými vyšetřeními

Při dialyzačním léčení je režim stravování navíc narušován jeho prováděním

# PŘÍJEM BÍLKOVIN

*Spočívá v úpravě dávek všech potravin, nejen potravin s převahou nezbytných aminokyselin ( masa, drůbeže, ryb a zvěřiny, vajec, mléka, sýrů a mléčných výrobků)*  
Brambory obsahují některé nezbytné aminokyseliny  
řadíme je proto k potravinám s obsahem kvalitních bílkovin

Luštěniny pro vysoký obsah draslíku a fosforu do jídelníčku většinou nezařazujeme, přestože obsahují některé nezbytné aminokyseliny

# PŘÍJEM ENERGIE

Celkové množství potřebné energie je nutné stanovit dle laboratorních parametrů, pohlaví, tělesné hmotnosti a výšce, věku, fyzické aktivitě, přítomnosti dalších onemocnění a dalších faktorech

Pokud je u nemocného žádoucí snížení tělesné hmotnosti, je nutná redukce mírným redukčním režimem, sestaveným nutričním terapeutem, a pod lékařským dohledem ; nedílnou součástí režimu je navržení režimu vhodných pohybových aktivit



# SNÍDANĚ

## Vhodná kombinace:

- Chléb nebo jiný pekárenský výrobek, v případě potřeby speciální pečivo
- Margarín nebo kvalitní rostlinný olej (občas máslo)
- Potravina s převahou kvalitních bílkovin
- (Džem nebo med)
- Zelenina nebo ovoce (zeleninový nebo ovocný džus).
- Teplý nápoj – u mléčných nápojů nutné kalkulovat bílkoviny obsažené v mléku – pozor na náhražky mléka

# SNÍDANĚ – KONZERVATIVNÍ TERAPIE

<b>POTRAVINA</b>	<b>28 g B</b>	<b>42 g B</b>	<b>56 g B</b>	<b>70 g B</b>
<b>Lučina linie</b>		20 g	20 g	50 g
<b>Med (džem)</b>	25 g	25 g	25 g	
<b>Margarín</b>	20 g	20 g	20 g	15 g
<b>Chléb NB</b>	100 g	100 g		
<b>Chléb běžný</b>			80 g	120 g
<b>Kapie</b>		50 g	50 g	50 g

# SNÍDANĚ – DIALYZAČNÍ LÉČBA

<b>POTRAVINA</b>	<b>HD</b>	<b>PD</b>
<b>Lučina linie</b>	40 g	100 g
<b>Med (džem)</b>	25 g	
<b>Margarín</b>	20 g	
<b>Chléb běžný</b>	120 g	
<b>Chléb celozrnný</b>		120 g
<b>Kapie</b>	30 g	50 g

# SNÍDANĚ – NORMÁLNÍ FUNKCE ŠTĚPU

<b>POTRAVINA</b>	<b>TX</b>
<b>Lučina linie</b>	50 g
<b>Margarín</b>	15 g
<b>Chléb běžný</b>	120 g
<b>Kapie</b>	50 g

# PŘESNÍDÁVKA

Pokud má snídane dostatečné množství energie,  
postačí na přesnídávku zařadit ovoce,  
případně chléb nebo jiný pekárenský výrobek  
(a margarín)

Když nemocný snídá tzv. „slabou“ snídani,  
je důležité zařazení přesnídávky s vyšší  
biologickou a energetickou hodnotou

# PŘESNÍDÁVKA – KONZERVATIVNÍ TERAPIE

<b>POTRAVINA</b>	<b>28 g B</b>	<b>42 g B</b>	<b>56 g B</b>	<b>70 g B</b>
<b>Mandarinka</b>	150 g	150 g	150 g	150 g
<b>Margarín</b>	10 g	10 g	10 g	
<b>Chléb NB</b>	40 g	40 g	40 g	

# PŘESNÍDÁVKA – DIALYZAČNÍ LÉČBA

<b>POTRAVINA</b>	<b>HD</b>	<b>PD</b>
<b>Mandarinka</b>	100 g	150 g

# PŘESNÍDÁVKA – NORMÁLNÍ FUNKCE ŠTĚPU

<b>POTRAVINA</b>	<b>TX</b>
<b>Mandarinka</b>	150 g



# OBĚD

## Vhodná kombinace:

- Polévka (u HD většinou nezařazujeme)
- Potravina s převahou kvalitních bílkovin.
- Rostlinný tuk (olej nebo margarín)
- Zahušťování pokrmů není nutné, případně tak, aby nebyla narušena chuť pokrmu
- Zelenina nebo ovoce.
- Příloha – rýže, těstoviny, brambory, v případě potřeby speciální přílohy apod.

# OBĚD (polévka)

## KONZERVATIVNÍ TERAPIE

<b>POTRAVINA</b>	<b>28 g B</b>	<b>42 g B</b>	<b>56 g B</b>	<b>70 g B</b>
Zelenina polévková		30 g	30 g	30 g
Bílek vaječný		½ ks	½ ks	½ ks
Olej rostlinný		5 g	5 g	5 g
Petrželka		1 g	1 g	1 g
Voda		200 g	200 g	200 g
<b>Dieta 28 g bílkovin = bez polévky</b>				

# OBĚD (hlavní pokrm)

## KONZERVATIVNÍ TERAPIE

<b>POTRAVINA</b>	<b>28 g B</b>	<b>42 g B</b>	<b>56 g B</b>	<b>70 g B</b>
<b>Maso krůtí</b>	40 g	40 g	40 g	70 g
<b>Olej rostlinný</b>	15 g	15 g	15 g	10 g
<b>Cibule</b>	10 g	10 g	10 g	10 g
<b>Zelí kysané</b>	120 g	120 g	120 g	150 g
<b>Mouka hladká</b>	10 g	10 g	10 g	10 g

# OBĚD (příloha)

## KONZERVATIVNÍ TERAPIE

<b>POTRAVINA</b>	<b>28 g B</b>	<b>42 g B</b>	<b>56 g B</b>	<b>70 g B</b>
<b>Mouka NB</b>	100 g	100 g	100 g	
<b>Mouka hrubá</b>				80 g
<b>Mléko polotučné</b>	30 g	30 g	30 g	20 g
<b>Vejce</b>	½ ks	½ ks	½ ks	½ ks
<b>Margarín</b>	10 g	10 g	10 g	10 g

# OBĚD (polévka) DIALYZAČNÍ LÉČBA

<b>POTRAVINA</b>	<b>HD</b>	<b>PD</b>
<b>Zelenina polévková</b>		30 g
<b>Bílek vaječný</b>		½ ks
<b>Olej rostlinný</b>		5 g
<b>Petrželka</b>		1 g
<b>Voda</b>		200 g
<b>Dieta při HD = bez polévky</b>		

# OBĚD (hlavní pokrm) DIALYZAČNÍ LÉČBA

<b>POTRAVINA</b>	<b>HD</b>	<b>PD</b>
<b>Maso krůtí</b>	100 g	100 g
<b>Olej rostlinný</b>	20 g	10 g
<b>Cibule</b>	10 g	10 g
<b>Zelí kysané</b>	50 g	150 g
<b>Mouka hladká</b>	10 g	10 g

# OBĚD (příloha)

## DIALYZAČNÍ LÉČBA

<b>POTRAVINA</b>	<b>HD</b>	<b>PD</b>
<b>Mouka hrubá</b>	100 g	80 g
<b>Mléko polotučné</b>	30 g	20 g
<b>Vejce</b>	1/2 ks	1/2 ks
<b>Margarín</b>	5 g	5 g

# OBĚD (polévka)

## TX - NORMÁLNÍ FUNKCE ŠTĚPU

<b>POTRAVINA</b>	<b>TX</b>
<b>Zelenina polévková</b>	30 g
<b>Bílek vaječný</b>	½ ks
<b>Olej rostlinný</b>	5 g
<b>Petrželka</b>	1 g
<b>Voda</b>	200 g



# OBĚD (hlavní pokrm)

## TX– NORMÁLNÍ FUNKCE ŠTĚPU

<b>POTRAVINA</b>	<b>TX</b>
<b>Maso krůtí</b>	70 g
<b>Olej rostlinný</b>	10 g
<b>Cibule</b>	10 g
<b>Zelí kysané</b>	150 g
<b>Mouka hladká</b>	10 g

# OBĚD (příloha)

## TX– NORMÁLNÍ FUNKCE ŠTĚPU

<b>POTRAVINA</b>	<b>TX</b>
<b>Mouka hrubá</b>	80 g
<b>Mléko polotučné</b>	20 g
<b>Vejce</b>	1/2 ks
<b>Margarín</b>	10 g

# ŠVAČINA

Zařazení svačiny je velice důležité z důvodu dlouhé pauzy mezi obědem a večeří, je tak lépe rozložen příjem energie

## VHODNÁ SESTAVA

Mléčný zakysaný výrobek,

(pokud byl zařazen na snídani či přesnídávku  
jiná potravina s převahou kvalitních bílkovin)

Chléb nebo jiný pekárenský výrobek,

v případě potřeby speciální pečivo  
(margarín nebo rostlinný olej, občas i máslo)

Zelenina (ovoce)

# SVAČINA – KONZERVATIVNÍ TERAPIE

<b>POTRAVINA</b>	<b>28 g B</b>	<b>42 g B</b>	<b>56 g B</b>	<b>70 g B</b>
<b>Kefír polotučný</b>		125 g	150 g	125 g
<b>Margarín</b>	15 g	15 g	10 g	
<b>Pečivo NB</b>	80 g	80 g	80 g	
<b>Chléb křehký</b>				40 g
<b>Rajčata</b>	50 g	100 g	100 g	100 g

# SVAČINA – DIALYZAČNÍ LÉČBA

<b>POTRAVINA</b>	<b>HD</b>	<b>PD</b>
<b>Kefír polotučný</b>	150 g	150 g
<b>Margarín</b>	15 g	15 g
<b>Pečivo běžné</b>	60 g	
<b>Pečivo celozrnné</b>		60 g
<b>Rajčata</b>	50 g	100 g

# SVAČINA TX – NORMÁLNÍ FUNKCE ŠTĚPU

<b>POTRAVINA</b>	<b>TX</b>
<b>Kefír polotučný</b>	125 g
<b>Chléb křehký</b>	40 g
<b>Rajčat</b>	100 g

# VEČEŘE

- Teplá  
jako oběd bez polévky
- Poloteplá  
příloha chléb nebo pečivo  
(případně speciální pečivo)
- Studená  
jako její základ jsou vhodné různé druhy doma  
připravených pomazánek, studených pečených mas,  
sekaných pečení, karbanátků ...

# VEČEŘE – KONZERVATIVNÍ TERAPIE

<b>Bílky plněné tvarohem</b>				
<b>POTRAVINA</b>	<b>28 g B</b>	<b>42 g B</b>	<b>56 g B</b>	<b>70 g B</b>
<b>Bílek vaječný</b>	1 ks	1 ks	2 ks	1 ks
<b>Tvaroh měkký</b>	25 g	40 g	80 g	25 g
<b>Margarín</b>	10 g	10 g	10 g	10 g



# VEČEŘE – KONZERVATIVNÍ TERAPIE

<b>POTRAVINA</b>	<b>28 g B</b>	<b>42 g B</b>	<b>56 g B</b>	<b>70 g B</b>
<b>Margarín</b>	20 g			15 g
<b>Chléb NB</b>	100 g	100 g	100 g	
<b>Bageta celozrnná</b>				110 g
<b>Okurka salátová</b>	150 g	150 g	150 g	150 g

# VEČEŘE – DIALYZAČNÍ LÉČBA

<b>Bílky plněné tvarohem</b>		
<b>POTRAVINA</b>	<b>HD</b>	<b>PD</b>
<b>Bílek vaječný</b>	2 ks	2 ks
<b>Tvaroh měkký</b>	80 g	80 g
<b>Margarín</b>	10 g	10 g

# VEČEŘE – DIALYZAČNÍ LÉČBA

<b>POTRAVINA</b>	<b>HD</b>	<b>PD</b>
<b>Margarín</b>	10 g	10g
<b>Bageta</b>	100 g	
<b>Bageta celozrnná</b>		120 g
<b>Okurka salátová</b>	100 g	150 g

# VEČEŘE – TX NORMÁLNÍ FUNKCE ŠTĚPU

<b>Bílky plněné tvarohem</b>	
<b>POTRAVINA</b>	<b>TX</b>
<b>Bílek vaječný</b>	1 ks
<b>Tvaroh měkký</b>	25 g
<b>Margarín</b>	10 g

# VEČEŘE – TX NORMÁLNÍ FUNKCE ŠTĚPU

<b>POTRAVINA</b>	<b>TX</b>
<b>Margarín</b>	15 g
<b>Bageta celozrnná</b>	110 g
<b>Okurka salátová</b>	150 g

# VEČEŘE II.

Vhodná pro nemocné, kteří večeří časně respektive se ukládají ke spánku v pozdější dobu, zkracuje se tak noční pauza.

Nikdy nemá být hlavním jídle dne !

Postačí ovoce, zelenina pečivo...

Pozor na nekontrolovaný příjem stravy při sledování televize, v kině, divadle apod.

# VEČEŘE II. – KONZERVATIVNÍ TERAPIE

<b>POTRAVINA</b>	<b>28 g B</b>	<b>42 g B</b>	<b>56 g B</b>	<b>70 g B</b>
<b>Jablka</b>	150 g	150 g	150 g	150 g

# VEČEŘE II. – DIALYZAČNÍ LÉČBA

<b>POTRAVINA</b>	<b>HD</b>	<b>PD</b>
<b>Jablka</b>	150 g	150 g



# VEČEŘE II. – TX NORMÁLNÍ FUNKCE ŠTĚPU

<b>POTRAVINA</b>	<b>TX</b>
<b>Jablka</b>	150 g

# BĚHEM DNE – KONZERVATIVNÍ TERAPIE

<b>POTRAVINA</b>	<b>28 g B</b>	<b>42 g B</b>	<b>56 g B</b>	<b>70 g B</b>
<b>Mléko</b> polotučné			50 g	100 g
<b>Smetana</b> 10% T	30 g	20 g		
<b>Cukr</b> v nápojích	50 g	30 g	30 g	40 g

# DŮLEŽITÉ

- Velice důležité je dodržování pitného režimu formou vhodných nápojů.
- Pokud si nemocný přidává během dne do nápojů mléko, nebo ho pije samostatně, je nutné celkové množství vypitého mléka započítat do celkového příjmu živin.
- Stejně pravidlo platí i pro příjem jakéhokoliv nápoje s obsahem energie a makroživin
- Stejně jako pro ovoce a zeleninu sněženou navíc (velice důležité při omezení draslíku v dietě)!
- Pozor na ochutnávání pokrmů pro ostatní členy rodiny, případně i různé ochutnávky při nákupu.

# BĚHEM DNE – KONZERVATIVNÍ TERAPIE

<b>POTRAVINA</b>	<b>28 g B</b>	<b>42 g B</b>	<b>56 g B</b>	<b>70 g B</b>
<b>Mléko</b> polotučné			50 g	100 g
<b>Smetana</b>	30 g	20 g		
<b>Cukr</b>	50 g	30 g	30 g	40 g

# BĚHEM DNE – DIALYZAČNÍ LÉČBA

<b>POTRAVINA</b>	<b>HD</b>	<b>PD</b>
<b>Mléko polotučné</b>	50 g	50 g
<b>Cukr</b>	50 g	30 g

# BĚHEM DNE TX NORMÁLNÍ FUNKCE ŠTĚPU

<b>POTRAVINA</b>	<b>TX</b>
<b>Mléko polotučné</b>	100 g
<b>Cukr</b>	40 g



**DĚKUJEME  
ZA POZORNOST**

[tamara.starnovská@ftn.cz](mailto:tamara.starnovská@ftn.cz)

[o.b.mengerova@volny.cz](mailto:o.b.mengerova@volny.cz)

