

BVKP0222 Technologie přípravy pokrmů

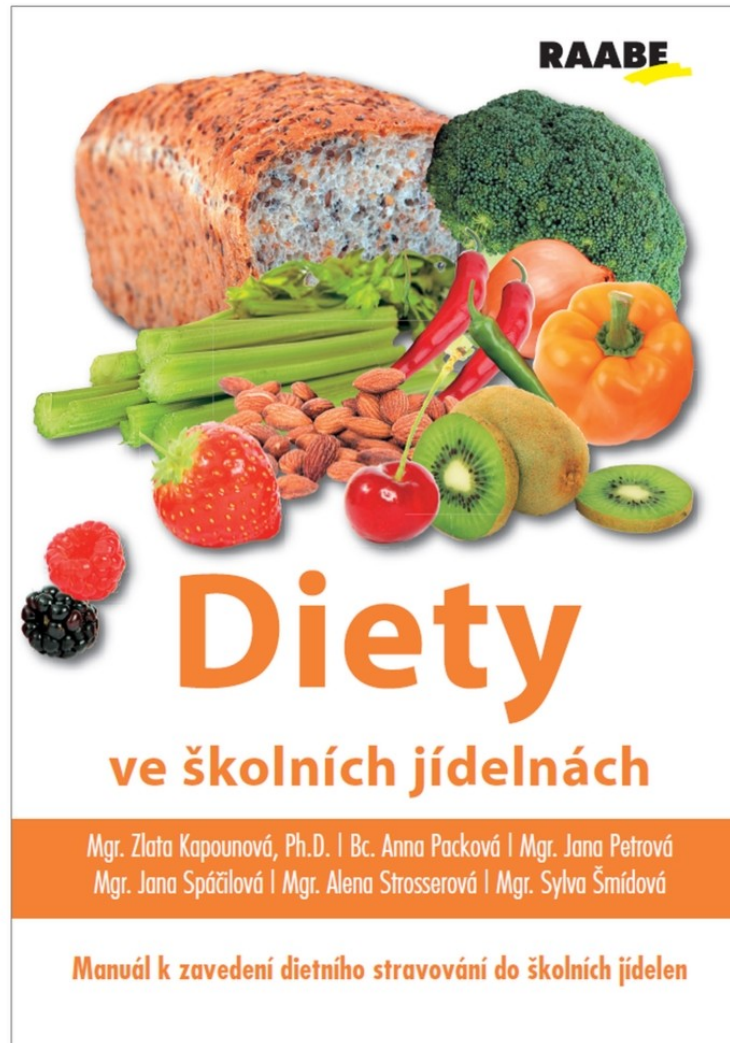
II

Šetřící dieta

Mgr. Kamila Kroupová

Povinná literatura

KAPOUNOVÁ, Zlata, Anna PACKOVÁ, Jana PETROVÁ, Jana SPÁČILOVÁ, Alena STROSSEROVÁ a Sylva ŠMÍDOVÁ. **Diety ve školních jídelnách** - Manuál k zavedení dietního stravování do školních jídelen.



Šetřící dieta

S doporučením šetřící diety se setkáváme především u chorob trávicího traktu.

Specifikace onemocnění:

- dieta je nejčastěji předepisována při onemocnění trávicího traktu s dlouhodobým (chronickým) průběhem, např. poruchy žaludeční sekrece, zánět žaludku, gastroezofageální refluxní choroba jícnu, zánětlivá onemocnění střev.
- Tato dieta je vhodná i při horečnatých stavech, po zánětu jater a u kožních onemocnění.

Specifikace diety

- Šetřící dieta by měla být šetřícího charakteru, měla by co nejméně zatěžovat trávicí systém.
- Strava by měla být pestrá a plnohodnotná s přiměřeným obsahem základních živin, lehce stravitelná, nedráždivá, nenadýmavá, šetřící po stránce mechanické a chemické.
- **mechanické šetření**- nic, co bude mechanicky dráždit sliznici TK. Strava je připravena do měkka, bez tvrdých částí, ne olejnatá semena, zrníčka, pecky, dřevnaté části, tvrdé slupky, šlachy a blány u masa.
- **chemické šetření** – strava neobsahuje přepálené tuky, pikantní a dráždivé koření, ne příliš slaná, přeslazená či kyselá.

Hlavní zásady při přípravě diety

- Dbáme na vhodno technologickou úpravu

Vhodná úprava: vaření v páře, v tekutině, dušení, pečení na vodní lázni, v alobalu, v papilotě, zapékání (vhodný je pečící papír).

Nevhodná úprava: smažení, uzení, grilování.

- pokrmy nepřipravujeme na tuku (přepalování), ale kvalitní tuk přidáme až do hotového pokrmu.
- maso a zeleninu opékáme nasucho.
- místo jíšky používáme opraženou mouku na sucho nebo rozmíchanou v tekutině a provařenou. Lépe pak zahušťovat i rozmixovanými vařenými bramborami nebo zeleninou.

Výběr potravin

Maso

Vhodné: libové, bez kůže, tuku, blan, šlach – kuřecí, krůtí, králičí, telecí, jehněčí, hovězí zadní, libové vepřové jako kýta nebo kotleta, mořské a sladkovodní ryby.

Nevhodné: tučné druhy masa jako husa, kachna, vepřová plec, vnitřnosti, nakládané maso, uzené a grilované, nakládané a kyselé ryby.

Výběr potravin

Masné výrobky a uzeniny

Vhodné: kvalitní – dušená šunka, dietní párky

Nevhodné: tučné a kořeněné výrobky, konzervované a nakládané výrobky – jelita, jitrnice, slanina, tlačanky, trv. salámy, paštiky, konzerv. masa atd.

Výběr potravin

Mléko a mléčné výrobky

Vhodné: mléko nízkotučné, polotučné i plnotučné – na pití a do pokrmů dle individuální tolerance.

Kysané ml. výrobky jako jogurt, jogurtové mléko, kefír, kefírové mléko, acidofilní mléko, biokys, zakysaná smetana, tvaroh, sýry – tvrdé, smetanové, tvarohové (eidam, lučina, žervé, cottage), pudink, tvarohové krémy.

Nevhodné: sýry plísňové, aromatické, zrající, s pikantní příchutí, jogurty s müsli, s křupkami, s ořechy a semínky.

Výběr potravin

Vejce

Vhodné: vařené nebo jako součást pokrmů, polévek, pomazánek.

Nevhodné: v úpravě na tuku.

Zelenina

Vhodná: bez tvrdých a dřevnatých částí, slupek, nenadýmavá, ve formě syrové jemně pokrájená, nastrouhaná nebo tepelně upravená do měkka. Lépe použít zeleninu mraženou a sušenou než konzervovanou.

Vhodné druhy jsou mrkev, celer, petržel, červená řepa, dýně, cuketa, patison, fazolové lusky, špenát, mangold, hlávkový, ledový, římský salát a listová zelenina, pór-tepelně, rajčata –bez slupek a semínek, rajčatový protlak, zelený hrášek trochu, brokolice a květák.

Nevhodné: cibule, česnek, křen, ředkvička, paprika, okurka, kapusta, zelí, zelenina v kyselém nálevu, starší květák a brokolice.

Výběr potravin

Ovoce

Vhodné: vyzrálé, ne moc kyselé, bez slupek, pečiček, zrníček, syrové nebo ve formě kompotů, pyré, ovocné šťávy, ředěné džusy - banány, jablka, meruňky, broskve, nektarinky, třešně, višně, mandarinky, pomeranče, grapy, pomelo, hrozny bez semínek.

Nevhodné: tuhé, kyselé, s tuhými slupkami a zrnky jako maliny, ostružiny, borůvky, brusinky, angrešt, jeřabiny, rybíz, fíky atd.

Výběr potravin

Luštěniny

Vhodné: červená čočka

Nevhodné: ostatní druhy.

Pečivo

Vhodné: bílé, bez posypu – rohlíky, bulky, housky, veka, toustový chléb, vánočka bez rozinek a oříšků, sladký rohlík, suchary, bílý chléb, piškoty, netučné jemné sušenky, oplatky bez náplně. Klasický chléb pouze dle individuální tolerance.

Nevhodné: s celými zrny, s posypem, čerstvé kynuté, smažené koblihy, donuty, tučné – croissanty, plundrové pečivo, listové pečivo.

Příkrmy a další sacharidové potraviny

Vhodné: brambory, bram. kaše a noky, bram. knedlíky, halušky, těstoviny, kuskus, loupaná rýže, knedlík s práškem do pečiva, sněhem nebo sodovkou, knedlíky z tvarohového těsta, polenta, jáhly, krupice, krupky, kroupy a ovesné vločky – dobře uvařené a třeba lisované, kukuřičné lupínky.

Nevhodné: smažené přílohy jako hranolky, krokety, americké brambory, rýže natural, knedlík s droždím dle individ. tolerance

Koření a ochucování pokrmů

Vhodné: zelené natě a bylinky jako pažitka, petrželka, celerová nať, libeček, bazalka, majoránka, mletý kmín, vývar z kmínu, nového koření, hub, cibule, vanilkový cukr, citronová a pomerančová šťáva včetně kůry, perník na strouhání. Dle individ. tolerance – provensálské bylinky, sladká paprika, skořice.

Nevhodné: pikantní, dráždivé – pepř, pálivá paprika, kari, chilli, tabasco, kořenící směsi, maggi, instantní bujóny a šťávy, worchester, sójová omáčka, ocet.

Houby

Vhodné: lze žampiony, hlívu ústřičnou.

Nevhodné: ostatní druhy.

Výběr potravin

Tuky

Vhodné: kvalitní v čerstvém stavu, nepřepálené – máslo, rostlinné oleje

Nevhodné: přepálené tuky, tuky ve velkém množství, tučné potraviny, sádlo, škvarky, hovězí lůj.

Nápoje

Vhodné: voda, bylinkové čaje, ovocné čaje, slabé černé a zelené, bílé čaje, nesycené minerálky, kávovinové nápoje, ovocné šťávy a džusy ředěné vodou. Mléko jako nápoj a kakao dle individ. tolerance.

Nevhodné: alkohol, káva, sycené nápoje, kolové nápoje.

Ostatní

Vhodné: med, džem bez zrníček.

Nevhodné: čokoláda, ořechy, semena, směsi müsli, hořčice, majonéza, tatarská omáčka, kakao dle individ. tolerance.

Jídelníček s úpravou pro šetřící dietu

Den	Klasický jídelníček
Pondělí	Polévka brokolicový krém s krutony Pečené kuře s rýží Mrkvovo-ovocný salát Mléčný nápoj
Úterý	Polévka z červené čočky Zapečené těstoviny s tuňákem Zeleninou a sýrem Salát okurkový Ovoce
Středa	Polévka pórková s ovesnými vločkami Hovězí maso, rajská omáčka houskový knedlík Ovocná šťáva

Polévka – brokolici dáme vařit do vody, zahustíme mlékem s rozmíchanou moukou, zjemníme máslem.

Krutony – pokrájené bílé pečivo opečeme na sucho bez tuku.

Kuře – bez kůže, tuku, pečeme s vodou přikryté, tuk až v závěru, zahuštění šťávy na sucho opraž. moukou, provařit.

Rýže – loupaná.

Mrkv.-ovo.salát –nastrouhané najemno s jablkem, mandarinkami. Mléčný nápoj – jogurt s ovocem.

Polévka – červená čočka, rozmixovat, tuk v závěru.

Těstoviny – péct přikryté, zelenina jen povolená.

Sýr – před dokončením bez krusty.

Salát-jiný druh zeleniny – hlávkový salát.

Polévka –vaříme vše ve vodě, tuk na závěr, vločky provařené. Hovězí – vařené.

Omáčka- bez cibule, nebo jen vývar z cibule, bobkového listu a nového koření. Zahustíme mokou ve vodě, provaříme, zjemníme máslem.

Knedlík – kypřený práškem do pečiva, sněhem z bílků.

Jídelníček

Den	Klasický jídelníček
Čtvrtek	Polévka kulajda Šoulet s pečenou zeleninou Ovocný crumble s ovesnou drobenkou Meduňková limonáda
Pátek	Polévka dýňová krémová s opraženými semínky Zapečené rybí filé se špenátem a sýrem, bramborová kaše Salát z pekingského zelí a ředkviček Mléko s kokosovou příchutí

Polévka – smetanu nahradit mlékem, tuk v závěru.

Ne houby lesní, jen žampiony.

Šoulet není vhodný – nahradit zeleninovým rizotem se sýrem.

Crumble – není vhodný, nahradit rozvařeným ovocem s pudinkem, piškoty.

Limonáda jen nesycená.

Polévka – dýně dušená ve vodě, rozmixovaná, zjemněná mlékem, solí, místo semínek opečená bílá veka.

Filé – v alobalu, tuk a sýr na závěr.

Salát – bez tuhých košťálů, použít mrkev.

Mléko – raději zakysaný nápoj.

Příklady receptur vhodných pro šetřící dietu

- Polévka z kořenové zeleniny s kuskusem
- Polévka rajčatová s tarhoňou
- Polévka kuřecí vývar s rýží
- Polévka fazolková
- Králík na způsob dietní svíčkové
- Dušený kuřecí plátek na bazalce
- Treska pečená v alobalu s jogurtovým dipem
- Zapečené nočky se špenátem a vepřovým masem
- Špagety se sýrem, kuřecím masem a rajčaty
- Hovězí maso dušené v kořenové zelenině
- Žemlovka s jablky a tvarohem
- Rýžový nákyp s meruňkami
- Tvarohové knedlíky s jablky

Zdroje

- KAPOUNOVÁ, Zlata, Anna PACKOVÁ, Jana PETROVÁ, Jana SPÁČILOVÁ, Alena STROSSEROVÁ a Sylva ŠMÍDOVÁ. **Diety ve školních jídelnách** - *Manuál k zavedení dietního stravování do školních jídelen.*
- https://www.idnes.cz/praha/zpravy/metodicka-stravovani-kucharky-skolni-jidelny.A160115_093348_praha-zpravy_mav