



DIETNÍ SYSTÉM

Mgr. Jitka Pokorná



DIETA

- Strava zohledňující specifické požadavky na složení, energetickou hodnotu, technologickou úpravu, které vyžaduje onemocnění pacientů
- Snídaně 25% (energetických %)
- Přesnídávka 10%
- Oběd 30 – 35%
- Svačina 10%
- Večeře 20 – 25%
- II. Večeře



DIETNÍ SYSTÉM

- Základní diety
- Speciální diety
- Standardizované diety



ZÁKLADNÍ DIETY

- 0 – tekutá
- 1 – kašovitá šetřící
- 2 – šetřící
- 3 – základní
- 4 – s omezením tuků
- 5 – s omezením zbytků
- 6 – s omezením proteinů
- 8 – redukční
- 9 – diabetická
- 10– neslaná šetřící
- 11 – výživná
- 12 – strava batolat (pro děti od 1 – do 3 let)
- 13 – strava dětí
- 14 – speciální dietní postupy (výběrová)
- 15 – vegetariánská



SPECIÁLNÍ DIETY

- 0 S – čajová dieta
- 4 S – s přísným omezením tuku
- 9 S – diabetická šetříc



STANDARDIZOVANÉ DIETY

- BLP - dieta bezlepková
- P - dieta při akutní pankreatitidě
- S/35 - dieta při chronickém selhání ledvin
- 8 S - přísné redukční individuální postupy
- BL - dieta bezlaktózová



0 – tekutá

- Indikace: podává se krátkodobě při poruchách polykání, po úrazech čelisti, po stomatologických operacích apod.
- Neplnohodnotná dieta, vhodná ke krátkodobému podávání.

1 – kašovitá šetřící

- **Indikace:** poruchy žvýkání (např. senioři), polykání (po radioterapii, chemoterapii, CMP), stavy po úrazech a chirurgických výkonech v oblasti dutiny ústní, krku a horní části GIT
- Je plnohodnotnou dietou – vhodnou i do domácího ošetření.

2 – šetřící

- **Indikace:** pro pacienty s kožními chorobami a alergickými projevy.
- Plnohodnotná dieta, vhodná i do domácího ošetření.



○ 3 – základní

- **Indikace:** u pacientů bez dietního omezení

○ 4 - s omezením tuků

- **Indikace:** poruchy trávení, onemocnění jater, pankreatu, žlučníku, po mononukleóze, hepatitidě, chirurgických výkonech na GIT, u dialyzovaných pacientů apod.
- Plnohodnotná dieta, vhodná i do domácího ošetření.

○ 5 – s omezením zbytků

- **Indikace:** chronická zánětlivá onemocnění střev, průjmy po radioterapii a chemoterapii, operace střev apod.



3 – základní

- **Indikace:** u pacientů bez dietního omezení

4 - s omezením tuků

- **Indikace:** poruchy trávení, onemocnění jater, pankreatu, žlučníku, po mononukleóze, hepatitidě, chirurgických výkonech na GIT, u dialyzovaných pacientů apod.
- Plnohodnotná dieta, vhodná i do domácího ošetření.

5 – s omezením zbytků

- **Indikace:** chronická zánětlivá onemocnění střev, průjmy po radioterapii a chemoterapii, operace střev apod.



○ 6 – s omezením proteinů

- **Indikace:** onemocnění ledvin, zejména konzervativně léčená renální insuficience.
- Tato dieta se nedoporučuje u dialyzovaných pac.

○ 8 – redukční

- **Indikace:** dieta pro obézní pacienty i diabetiky i pro pacienty s nadváhou.
- Dieta má druhou večeři, většinou ovoce.

○ 9 – diabetická

- **Indikace:** základní diabetická dieta, většinou používaná pro diabetiky II. typu, vhodná i pro pacienty s poruchou lipidového metabolismu.
- Dieta má druhou večeři - pečivo, bílkovinná potravina, ovoce nebo zelenina



6 – s omezením proteinů

- **Indikace:** onemocnění ledvin, zejména konzervativně léčená renální insuficience.
- Tato dieta se nedoporučuje u dialyzovaných pac.

8 – redukční

- **Indikace:** dieta pro obézní pacienty i diabetiky i pro pacienty s nadváhou.
- Dieta má druhou večeři, většinou ovoce.

9 – diabetická

- **Indikace:** základní diabetická dieta, většinou používaná pro diabetiky II. typu, vhodná i pro pacienty s poruchou lipidového metabolismu.
- Dieta má druhou večeři - pečivo, bílkovinná potravina, ovoce nebo zelenina



10 – neslaná šetřící

- **Indikace:** otoky, onemocnění srdce a cév.
- Dlouhodobé podávání prohlubuje nechutenství a proto se od podávání této diety ustupuje. Dieta není vhodná pro dlouhodobé podávání v domácí péči.

11 – výživná

- **Indikace:** malnutrice, nádorová onemocnění, realimentace po těžších operacích a chronických infekcích (tuberkulóza, cystická fibróza), období rekonvalescence.

12 – strava batolat

- **Indikace:** strava batolat, vzhledem ke své konzistenci dieta využívána i pro starší děti po adenotomii, ošetření zubů, operacích dutiny ústní, těžkých stavů po úrazech, možná pro seniory.



13 – strava dětí

- **Indikace:** u dětí bez dietního omezení (11-14r.)

14 – speciální dietní postupy

- **Indikace:** výběrová dieta u pacientů s malnutricí nebo s nutným individuálním přístupem. Výběr pokrmů provádí NT spolu s pacientem dle jídelního lístku, zohledňuje doporučení lékaře a výživové potřeby pacienta.

15 – vegetariánská strava

- **Indikace:** vhodná pro pacienty, kteří odmítají jíst maso a masné výrobky. Jedenkrát týdně je zařazeno drůbeží maso nebo ryba.



○ Bezlepková BLP

- Celoživotní autoimunitní onemocnění charakterizované trvalou intolerancí lepku
- Patologické změny střevní sliznice v důsledku abnormální imunitní reakce na lepek (frakce α -gliadinu nebo dalších prolaminů přítomných v pšenici, ovsu, ječmeni, žitu), vznik protilátek → zánětlivý proces → destrukce enterocytů
- Atrofie klků, hypertrofie krypt, \uparrow střevní propustnosti, navození protilátkové odpovědi proti dalším antigenům potravy
- Dochází k malabsorpci v důsledku zánětlivých změn sliznice tenkého střeva
- Výskyt v kterémkoliv věku

○ Klasická forma

Projevy u dětí

- Neprospívání, poruchy růstu, nadmuté břicho, průjmy

Projevy u dospělých

- Steatorea, křečovitě bolesti břicha, úbytek hmotnosti, choroba se může projevovat průjmy nebo naopak zácpou, netypickými bolestmi břicha, nemožností přibrat na váze, nebo může být bez příznaků

○ Atypická forma

- Např. metabolická osteopenie, nejasná anémie, váhový úbytek, únavový syndrom, alopecie, neplodnost, aftózní stomatitida atd. Kožní forma – puchýřkaté postižení



- Vyloučení pšenice, ječmene, ovsa, žita, tritikale a veškerých výrobků z nich připravených ze stravy
 - Mouka, pečivo, knedlíky, těstoviny, vločky, müsli, kroupy, krupky, kuskus, bulgur, špalda, graham, obilné klíčky
 - Seitan, klaso, Robi
 - Kávoviny, melta, Malcao, Bicava – pokud nejsou vyrobeny z čekanky, obsahují sladové výtažky
- Pokrmy, které mohou obsahovat lepek (nejsou-li označeny jako vhodné pro bezlepkovou dietu)
 - Pokrmy obalované ve strouhance, těstíčku
 - Polévky se zavářkou
 - Suchary
 - Dietní párky a salámy
 - Sušenky, oplatky, zmrzlina, nanuky, různé cukrovinky - čokolády s náplní, plněné bonbony, karamely, fondán, furé, sojové suky
 - Majonézy, tatarské omáčky, kečup, sójové omáčky (s výjimkou Tamari)
 - Ovocné přesnídávky
 - Zeleninové pomazánky, hotová zeleninová jídla (zmrazená nebo sterilovaná)

- Bezlepkové potraviny jsou označeny mezinárodním symbolem přeškrtnutého klasu.



- Základ bezlepkové diety tvoří tyto plodiny a výrobky z nich vyrobené

- brambory
- kukuřice
- rýže
- pohanka
- jáhly
- sója a další luštěniny
- ovoce, zelenina
- ořechy a semena

- Další přirozeně bezlepkové potraviny

- výrobky z amarantu a quinoj



○ Bezlaktózová BL =nesnášenlivost mléčného cukru=laktózová intolerance

- Laktóza=diasacharid (glukóza+galakóza)
- Chybí Laktáza – enzym štěpící laktózu
- Laktóza je rozkládána ve střevě bakteriemi
- Vrozená, získaná
- Příznaky: Průjmy, Plynatost, Subjektivní obtíže – pocity plnosti, škroukání, přelévání střevního obsahu, střevní křeče
- Projevy u kojenců – střevní koliky, nadýmání, průjmy, zvracení



DIETNÍ OPATŘENÍ

- V závislosti na příčinách onemocnění je nutné dočasně nebo trvale ve stravě eliminovat potraviny obsahující laktózu
- různá stádia dle deficitu laktázy
 1. stadium - vylučujeme jen mléko, pacient snáší zakysané mléčné výrobky, sýry
 2. stadium - vylučujeme nejen mléko, ale i většinu mléčných výrobků
 3. stadium - vylučujeme vše, kde je i sebemenší množství laktózy – např. máslo, léky, kde se laktóza používá jako aditivum

SUBSTITUCE ENZYMU – přípravky Lactaid, Lactozym, Maxilact



- Přípravky kojenecké výživy s nízkým nebo žádným obsahem laktózy: Nutrilon Low Lactose, Nestlé AI 110, Sunar Alidiar, Nutrilon 1Pepti
- Nesnášenlivost je vysoká u čerstvého mléka v kombinaci s tukem a cukrem
- Skryté zdroje laktózy – např. instantní ochucené nápoje a káva, zákusky, instantní polévky, instantní bramborová kaše, zmrzlina
- Laktózu obsahují i některé léky
- Dobře snášeny jsou
 - zakysané mléčné výrobky, jogurty s aktivními bakteriemi
 - dozrálé sýry (Eidam)
- Sojová mléka (Alsoy, Nutrilon 1 soya, Milupa SOM, Prosobee)
- Nutné pamatovat na dostatečný příjem vápníku a kvalitních bílkovin, případně suplementaci vápníku



DIABETICKÁ DIETA- GESTAČNÍ

DIABETES

- Po 24 t.t oGTT
- Hraniční hodnoty: nalačno-za 1 h-za 2h=5,5 - 8,8 - 7,7 mmol/l
- Diagnóza gestačního diabetu je stanovena pokud je alespoň jedna hodnota patologický.
- Dg. Gestační diabetes=léčba dietou nebo dieta+inzulín
- Dieta omezení sacharidů na 270-300 g sacharidů na den, u obézních 225 g sacharidů na den
- Kontrola glykémie: každodenní měření pomocí malého glykemického profilu (před nebo po jídle 3-4hodnoty /např.7-13-19/ nebo velký glykemický profil (před jídlem+1h po jídle+v noci /2-5-7-9-11-13-17-19-22-24/). Hodnoty nalačno pod 5,5 a 1h po jídle do 7,9 mmol/l
- Léčba inzulinem: opakovaně vyšší glykémie při kontrolách, nefyziologická akcelerace růstu plodu, opakovaný nález ketolátek v moči. Před indikací inzulinu 3 dny diabetická dieta, pak velký glykemický profil, podle výsledku preskripce inzulinu.
- Volba krátkodobě působící inzulíny před hlavními jídly někdy s kombinací se středně době působícími inzulíny na noc.
- 3-6 měsíců po porodu opět oGTT a ženu nadále sledovat obvodním lékařem nebo na diabetologii

Vždy záleží i na zvyklostech nemocnice!

○ Předoperační strava:

- Velká operace: den před operací, pouze snídaně, pak již lačná, tekutiny může přijímat.
- Zákroky: od půlnoci nejíst, nepít, nekouřit

○ Pooperační strav:

- **Po SC:** cca 24 lačná, další den v poledne bujón, večer kaše (bramborová) (1SB), další den dieta 4, pak 3N (normální nebo nedělkovská nebo nějaký druh šetřící diety, záleží na zvyklostech nemocnice)
- **Tomie:** jako u SC s tím že dieta č.4 se podává alespoň 2 dny, pokud se žena vyprázdní přechází se na dietu č.3.
- **Laparoskopie:** 0. operační den večer studená strava (rohlík) dle stavu, 1. pooperační den dieta č.3

The left side of the slide features a decorative design consisting of several vertical bars of varying widths and shades of blue and grey. Below these bars, a series of five teal-colored circles of different sizes are arranged in a descending, staggered pattern from top to bottom.

DĚKUJI ZA POZORNOST