|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Jednotný dietní systém** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| 0 | tekutá | 6 000 kJ | Předepisuje se na kratší dobu, po operacích ústní dutiny, po tonsiloktomiích, při chorobách, poranění a poleptání ústní dutiny, hltanu a jícnu, při všech změnách, které způsobují zúžení jícnu. Přechodně při těžkých horečnatých stavech nebo některých otravách. |
| 1 | kašovitá | 11 000 kJ | Po operacích trávicího systému po první realimentaci (kaše, haše). Na delší dobu se předepisuje při těžších, poúrazových změnách v ústní dutině (poleptání jícnu, ezofagitida, stenosa, achalasie a karcinom jícnu). Je vhodná také v akutním bolestivém stadiu vředové choroby žaludku a dvanáctníku. |
| 2 | šetřící | 12 000 kJ | Při poruchách trávicího systému s dlouhodobým průběhem, které nevyžadují změny v energetickém přívodu stravy ani v poměru základních živin ani zvláštní předpisy - funkční poruchy žaludku, poruchy sekrece, chronická gastritida, vředová choroba žaludku, chronické onemocnění žlučníku a dvanáctníku v klidovém období. Dále horečnatá onemocnění, stavy po infarktu myokardu a stavy po odeznění akutní fáze infekční žloutenky, případně u chronických onemocnění jater. |
| 3 | racionální | 12 000 kJ | Všechna onemocnění, při kterých není třeba zvláštní úpravy výživy. |
| 4 | s omezením tuků | 11 000 kJ | Při chorobách žlučníku po odeznění akutního stadia a při chronických onemocněních žlučníku a pankreatu. Dále se předepisuje na přechodný čas pacientům po operaci žlučníku a pacientů se sníženou funkční schopností pankreatu. Na přechodný čas se indikuje také po virovém zánětu jater. Vhodná je při odeznívající dyspepsii, střevních katarech, pokud nejsou provázeny výraznějšími průjmy. |
| 5 | bílkovinná bezezbytková | 12 000 kJ | Po akutních průjmových onemocněních a při chronických průjmových onemocněních každého druhu, například při syndromu dráždivého tlustého střeva, při funkčních průjmech, chronické enteritidě a při vředové kolitidě ve stadiu dekompenzace. |
| 6 | nízkobílkovinná | 10 000 kJ | Dietu indikujeme pacientům s chorobami ledvin při akutním postižení a chronickém onemocnění ledvin. |
| 7 | nízkocholesterolová | 9 000 kJ | Podává se pacientům s hyperlipoproteinemií hlavně typu IIa a IIb, s komplikacemi arteriosklerózy (stavy po infarktu myokardu, mozkové cévní příhodě, u obliterující arteriosklerózy periferních cév a pacientů s rodinnou zátěží). |
| 8 | redukční | 6 000 kJ | U obézních pacientů s hyperlipoproteinemií, případně cukrovkou, kde chceme dosáhnout snížení tělesné hmotnosti. (Někde se uvádí pouze 4 000 kJ.) |
| 9 | diabetická | 8 000 kJ | Je vhodná pro většinu hospitalizovaných diabetiků. Podává se i nemocným s hyperlipoproteinemiemi typu IV, případně III a V. Dávky sacharidů dle ordinace (150, 200, 250). |
| 10 | neslaná šetřící | 10 000 kJ | Pro pacienty s chorobami srdce a cév v dekompenzaci a všemi chorobami, u nichž dochází k zadržování tekutin. Vhodná je i v těhotenství, začnou-li se tvořit větší otoky a pro některé nemocné s vysokým krevním tlakem. |
| 11 | výživná | 14 000 kJ | Při všech chorobách, při nichž nemocní mají co nejrychleji znovu nabýt tělesných sil a zvýšit svou tělesnou hmotnost, pokud není přitom nutný předpis speciální diety. Nejčastěji je to rekonvalescence po infekčních chorobách, po některých operacích, plicní TBC v období kompenzace, zhoubné nádory v období cytostatické léčby, ozařování RTG nebo radiem. |
| 12 | strava batolat | 8 000 kJ | Pro děti ve věku od 1,5 roku do 3 let. |
| 13 | strava větších dětí | 11 000 kJ | Pro děti od 4 do 15 let. |
| **Speciální diety** |
| 0S | čajová |   | Nemocnému se podává pouze čaj, po lžičkách. |
| 1S | tekutá výživná | 12 000 kJ | Podáváme v případech, kdy mohou nemocní přijímat potravu jen v tekuté formě, ale zároveň je třeba docílit zvýšený energetický příjem. K dalšímu zvýšení energetického obsahu je možno dietu doplňovat glukózou nebo jinými preparáty podávanými jako intravenózní infuze. |
| 4S | s přísným omezením tuků | 7 000 kJ | Podává se pacientům v akutním stavu infekční hepatitidy, zánětu žlučníku, první dny po cholethiatickém záchvatu, první dny po cholecystektomii, pacientům s akutní nekrózou pankreatu v prvních dnech po absolutní hladovce. Vhodná u pacientů v akutním období infakrtu myokardu. |
| 9S | diabetická šetřící | 9 000 kJ | Pro diabetiky se současnými vleklými onemocněními zažívacího ústrojí (vředová choroba, choroby žlučníku, jater, dyspeptický syndrom, vleklý zánět pankreatu etc.). |
| **Standardizované dietní postupy** |
|   | bezlepková dieta |   | Podává se při celiakii v dětském věku a u dospělých při sprue. |
|   | dieta při pankreatitidách |   | Předepisuje se po předchozí postupné realimentaci (0S, šlemovka, suchá bramborová kaše, 4S), eventuálně při dispeptickém syndromu, při chronické pankreatitidě. |
|   | diety při chronickém selhání ledvin |   | Podáváme pokud nemocní nejsou zařazeni do dialyzačního či transplantačního programu. |
|   | dieta při intoleranci laktózy |   | Při všech stavech, kdy je podezření na nedostatek laktózy. |
|   | dieta při zjišťování okultního krvácení |   | Při zjišťování skrytého krvácení v trávicím ústrojí. Podává se 3 dny před vyšetřením. |
|   | Schmidtova diagnostická dieta |   | Podává se 3 dny před vyšetřením činnosti trávicího ústrojí. |

* **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 g zánětlivý proces g destrukce enterocytů
	+ Atrofie klků, hypertrofie krypt, h 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 bříško, průjmy

Projevy u dospělých* + Steatorea, křečovité 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)
* **Bezlaktózová BL =nesnášenlivost mléčného cukru=laktózová intolerance**
	+ Laktóza=diasacharid (glukóza+galakóza)
	+ Chybí Laktáza – enzym štěpící laktózu
	+ Laktóza je rozkládana 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 laktázy1. stadium - vylučujeme jen mléko, pacient snáší zakysané mléčné výrobky, sýry

2. stadium - vylučujeme nejen mléko, ale i většinu mléčných výrobků3. stadium - vylučujeme vše, kde je i sebemenší množství laktózy  – např. máslo, léky, kde se laktóza používá jako aditivum **SUBSTITUCE ENZYMU** – přípravky Lactacid, Lactozym, MaxilactNejčastější způsoby stravování v současnosti**1. Paleo strava** – odkaz na stravu jeskynních lidí – maso, zelenina, kořínky, ovoce. Nedovolené jsou mléko, luštěniny, obiloviny, oleje, cukr. Brambory a kukuřice ne, ty až od K. Kolumba. Chybí vápník!!**2. Raw strava a vitariánství** – přirozené syrové potraviny, bez chemické a tepelné potravy. Jídlo lze sušení či ohřáté na nejvýše 42oC . krájení, mletí, rozdrcení povoleno. **3. Vegetariánství a veganství** – známe. Riziko je v nedostatku Ca, Fe, Z, B12. Pozitivum: málo tuků a hodně vlákniny. **4. Makrobiotika** – dle principů taoismu a rovnováhy mezi mužským principem jang a ženským jin. Nejí se maso (mořské ryby povoleny), mléko, brambory, med, cukr, některé ovoce. Doporučeny luštěniny, semena. Nejlépe vaření v papiňáku. Nedostatek stravy – málo Ca, Fe, B12. U dětí způsobuje mentální a tělesnou retardaci. **5. Dělená strava** – nemíchají se potravy ze skupin sacharidové, bílkovinné a neutrální. Dle vědců z MU nemá tato strava vědecký základ.**6. Výživa podle krevních skupin** – př.: KS A – preference rostlinné stravy, KS O – preference živočišných bílkovin. Chybí vědecké opodstatnění, riziko nedostatku některých složek potravy.  |