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		Při všech stavech, kdy je podezření na

	laktózy		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.

- **<u>Bezlepková BLP</u>**
  - 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)
- **<u>Bezlaktózová BL</u> =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 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 Lactacid, Lactozym, Maxilact

Nejčastější 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 42^{o}C . 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.