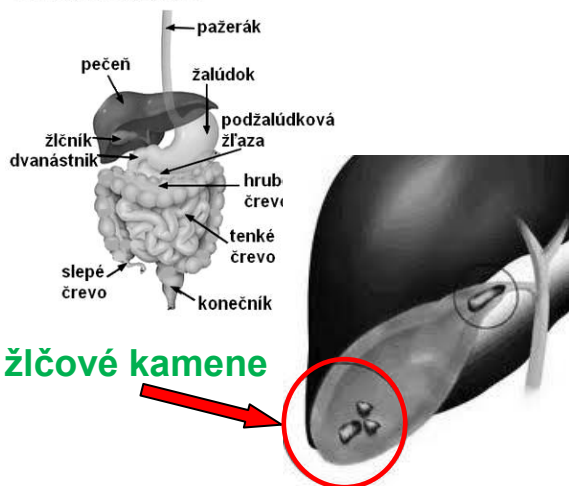


Tráviaca sústava



ZÁKLADNÉ POŽIADAVKY DIÉTY SÚ:

- ❖ **obmedzenie vláknin** - vylúčenie ťažšie stráviteľných potravín, najmä s vyšším obsahom celulózy, a nafukujúcich jedál. Jedlá a ovocie s vysokým obsahom vláknin treba z jedálneho lístka vynechať.
- ❖ **obmedzenie tukov (max. 55g/deň)**- vylučujú sa prepálené tuky a tuky s vysokým obsahom cholesterolu. Mimoriadnu pozornosť si vyžadujú kombinácie tukov s cukrami.
- ❖ **obmedzenie silných korenín.**

sliviek). Ovocné šťavy, , mušty, ovocné kaše.

Mlieko a mliečne výrobky

Mlieko sa podáva podľa znášanlivosti: nízkočučné mlieko, karamelové mlieko, nízkočučný jogurt, kefír, chudý tvaroh, chudé syry.

Tuky

Maslo, slnečnicový a olivový olej, rastlinné maslo.

Pekárenské výrobky

Biely chlieb a pekárenské výrobky - nie čerstvo upečené.

Koreniny

Petržlenová a zelerová vňať, pažitka, kôpor, rascový vývar, sladká mletá paprika, majorán, vývar z húb, bobkový list, citrónová a pomarančová šťava.

VHODNÉ JEDLÁ na konzumáciu

Mäso

Má byť správne opracované, bez tuku. Vhodné je teľacie, hovädzie, ale aj chudé bravčové (najmä zo stehna); z hydiny :kurča, prsia z morcky. Ryby len sladkovodné, netučné, filé z tresky. Konzumovať sa môže aj domáci králik.

Zelenina

Používa sa mladá, môže byť aj mrazená alebo sterilizovaná. Vhodná je mrkva, petržlen, mladý kaleráb, zeler, tekvica, zemiaky, špenát, špargľa. Z týchto zelenín sa môžu pripraviť krémové polievky (bez pridania smotany), prívarky a prílohy.

Ovocie

Zrelé ovocie, lúpané jablká, marhule a broskyne, pomaranče, grapefruity, banány. Z týchto druhov ovocia pripravujeme aj kompóty (môžu byť aj z čerešní, višní,

Technologická úprava

Najvhodnejšie je čerstvé maslo a olej v predpísanom množstve, ktoré pridávame do hotového jedla. Hotové jedlo polejeme maslom rozpusteným vo vodnom kúpeli. Z technologických postupov používame varenie, dusenie, pečenie a grilovanie. Pokrmu pečieme a dusíme bez tuku. Múku na sucho môžeme opražiť alebo robiť zátrepku.



DIÉTA - 4

*je určená
pre pacientov s ochoreniami
žlčníka*

NEVHODNÉ JEDLÁ

- ✘ masné jedlá, údeniny, masné ryby, kyslé ryby, rybie konzervy, vyprážené mäsa, vnútornosti
- ✘ tuky - bravčová masť, slanina, loj, prepražené tuky, vaječné žĺtky.
- ✘ zelenina - kapusta, kel, zelenina nakladaná v octe a v oleji, uhorky, reďkovky, cesnak, cibuľa, čalamáda, fazuľa, hrach, šošovica.
- ✘ ovocie - ríbezle, egreše, rebarbora, čučoriedky, maliny, jahody, černice, slivky, hrušky, figy, datle, orechy, mak.
- ✘ múčniky - čerstvé kysnuté pečivo, lístkové cesto, opalované a vyprážené cestá.
- ✘ nápoje – alkohol (prísny zákaz použitia), zaliata káva.
- ✘ sladkosti - čokoláda, mrazené torty, smotanové zmrzlina, šľahačka, smotana.
- ✘ koreniny - čierne korenie, dráždivé koreninové zmesi, chren, štipľavá paprika, horčica.

Volské oko a praženica sú zakázané !

VZOROVÝ JEDÁLNY LÍSTOK

Raňajky:

čerstvé ovocie bez šupiek
med s mierou
odtučené mlieko a acidofilné mlieko,
nízkotučné syry a tvaroh, biely jogurt
paradajky, vňate a čerstvé bylinky

Na desiatu:

ovocie alebo kompóty, ovocný rôsol,
pečené jablko

Na obed:

Jarná zeleninová polievka
Špenátová polievka
Paradajková polievka
Zemiaková polievka
Grilované kuracie prsia a zemiaková kaša



Morčacie prsia so špenátovými haluškami
Závitky z kuracích prs a dusená ryža
Hovädzí prírodný rezeň

Na olovrant:

Večera:

Pstruh s feniklom na grile
Dusená karbonátka so zeleninou



Odporúčaná pitná kúra



Zostavili: **KÁNOTROVÁ BIANKA - študentka**
FRANCISCOVÁ PATRÍCIA - študentka
Stredná zdravotnícka škola –
Egészségügyi Középiskola,
Športová 349/34
929 01 Dunajská Streda

szsds@zoznam.sk | office@szsds.sk
web: www.szsds.sk | www.szsds.edupage.org
www.szsds-ek.sk

Použitá literatúra:

1. Beňo, I. (2003): *Náuka o výžive*. 2. vyd.
Martin: Osveta, 2003. 102-127 s.
ISBN 80-8063-126-3

2. http://ajvega.sk/?page_id=83
Fotodokumentácia: www.google.com;
www.fotolia.com

Všetky práva vyhradené. Nijaká časť tejto publikácie sa nesmie reprodukovať, ukladať do informačných systémov ani rozširovať (elektronicky, fotografickou reprodukciou) bez predchádzajúceho písomného súhlasu autorov.