

# DIÉTA č.10

## NESLANÁ

## ŠETRIACA

## DIÉTA



### INDIKÁCIE NESLANEJ ŠETRIACEJ DIÉTY

- choroby srdca a ciev a všetky ochorenia, pri ktorých dochádza k zadržiavaniu vody
- zlyhanie srdca (dekompenzácia), pri ktorom sa zadržiava tekutina v tele a vznikajú opuchy
- tzv. nefrotický syndróm, charakterizovaný tiež tvorbou opuchov
- gravidita, ak sa začínajú tvoriť opuchy
- vhodná je pre niektorých pacientov s vysokým krvným tlakom (malígna forma hypertenznej choroby)

### CHARAKTERISTIKA NESLANEJ DIÉTY

- základnou charakteristikou tejto diéty je vylúčenie kuchynskej soli a obmedzenie potravín a nápojov obsahujúcich sodík, ktorý zapríčiňuje zadržiavanie vody v medzibunkových priestoroch
- obsah bielkovín a tukov je o niečo nižší ako u ostatných diét. V tejto diéte je obmedzený aj cholesterol a povolené množstvo tuku by malo byť nahradené najmä vo forme rastlinných tukov

### TECHNOLÓGIA PRÍPRAVY POKRMOV

Jedlá sa upravujú varením, dusením, pečením. Volí sa technológia blízka racionálnej strave. Na dochucovanie sa využívajú aromatické druhy zeleniny, petržlenová a zelerová vňať, paradajky ružičkový kel.

### VHODNÉ JEDLÁ

**Mäso:** chudé hovädzie, chudé bravčové (najlepšie zo stehna), teľacie, jahňacie, kurča, morka, králik, ryby – najmä kapor, pstruh a nemastné morské filé.

**Mlieko a mliečne výrobky:** uprednostniť treba nízkoťučné mlieko a mliečne výrobky.

**Zelenina a ovocie:** mrkva, pór, petržlen, zeler, mladý kaleráb, karfiol, brokolica, tekvica, zelená fazuľka, hrášok, špenát, cvikla, hlávkový šalát, paradajky, cuketa. Jablká, čerešne, višne, marhule, broskyne, slivky, banány, pomaranče, grapefruity, mandarínky.

**Nápoje:** slabý ruský čaj, šípkový čaj, ovocný čaj, zelený čaj, bylinkový čaj, mlieko, karamelové mlieko, biela káva, kakao, ovocné šťavy, džúsy, limonády a minerálne vody bez sodíka (Na).



## NEVHODNÉ JEDLÁ

- × kuchynská soľ
- × mäso: bôčik, krkovička, údené mäso, hus, kačka, divina, vnútornosti, šunka, suché salámy, klobásky, oškvarky, masť, údené ryby, rybacie konzervy, sardinky, očka, kaviár, loj
- × korenie: vegeta, masox, magi, grilovacie zmesi, worchester, sójová omáčka, karí korenie, gulášové korenie, horčica, ostré korenie všetkého druhu, polievkové korenie, kečup
- × destiláty, alkoholické nápoje, minerálne vody vysokým obsahom minerálnych látok, najmä sodíka, silný ruský čaj, čokoláda
- × zelenina nakladaná v slanom náleve

### UPOZORNENIE

Neodporúča sa zabezpečovať si hotové pokrmy dostupné v obchodoch (napr. nátierky), nakoľko pri ich príprave nemusela byť použitá správna technologická úprava, alebo vhodné potraviny!



## VZOROVÝ JEDÁLNY LÍSTOK NA JEDEN DEŇ

### RAŇAJKY:

marhuľový džem, maslo,  
vianočka, biela káva



### DESIATA:

pečené jablko



### OBED:

polievka hovädzia  
s cestovinou,  
hovädzie varené,  
kôprová omáčka, knedľa



### OLOVRANT:

strúhaný mrkvový šalát  
s citrónom



### VEČERA:

prekladané zemiaky, cvikla



### ZOSTAVILI:

- Erika Alešová
  - Cyntia Vendégiová
  - Szofia Chrénová
  - Veronika Chodasová
- žiačky III. ZAC S triedy

### KONTAKTY:

**Stredná zdravotnícka škola -**

**Egészségügyi Középiscola**

Športová 349/34

929 01 Dunajská Streda

web: [www.szds.sk](http://www.szds.sk)

### POUŽITÁ LITERATÚRA:

1. <http://www.vusch.sk/editor/files/osetrovatelstvo/vyziiva%20a%20stravovanie/neslana-dieta-10.pdf>
2. Beňo, I. (2003): Náuka o výžive. 2. vyd. Martin: Osveta, 2003. 102-127 s. ISBN 80-8063-126-3

### FOTODOKUMENTÁCIA:

[www.google.com](http://www.google.com)