



Doporučené pokrmy (potraviny) a nápoje pro jednotlivé diety

Uvedená doporučení jsou všeobecná, vhodnost pokrmů (potraviny) a nápojů je vždy závislá na aktuálním zdravotním stavu pacienta. Mohou se vyskytnout různé kombinace dietních omezení a zde Vám nejlépe poradí s výběrem vhodných pokrmů (potraviny) a nápojů zdravotničtí pracovníci (lékař, zdravotní sestra, nutriční terapeut).

dieta 0 – dieta mixovaná

Je povoleno:

Mléčné výrobky: polotučné zakysané výrobky (ochucené i neochucené) – acidofilní mléko, kefir, polotučný tvaroh (neochucený, ovocný, vanilkový, kakaový), jogurty do 3% t.v sušiny

Ovoce: kompoty mixované, ovocné šťávy, rosoly, ovocné kaše a přesnídávky, mošty a ředěné džusy.

Pečivo: veka, piškoty, loupáček

Nápoje: čaj (slabý černý, zelený, bylinkový, ovocný), ovocné šťávy, džusy, minerální vody bez obsahu CO₂, stolní vody

Hotová jídla: po konzultaci s nutričním terapeutem, je zde důležité dodržet technologický postup přípravy pokrmů !!!
POZOR – při krmení – nebezpečí aspirace !!!

dieta 0nem – dieta mixovaná s přísným omezením tuku

Je povoleno: dobře vyzrálý banán, ovocná jablečná přesnídávka, neperlivá stolní voda, mixovaný kompot (jablečný, loupané broskve)

dieta 0/9 – diabetická, mixovaná

Jsou zakázány potraviny, nápoje a pokrmy s obsahem cukru.

Je povoleno:

Mléčné výrobky: polotučné zakysané výrobky (neochucené) – acidofilní mléko, kefir, polotučný tvaroh (neochucený), jogurty do 3% t.v sušiny (neochucené, případně DIA, Light ovocné)

Ovoce: DIA kompoty mixované, DIA rosoly, DIA ovocné kaše a přesnídávky

Pečivo: veka

Nápoje: neslazené - čaj (slabý černý, zelený, bylinkový, ovocný), minerální vody bez obsahu CO₂, stolní vody

Hotová jídla: po konzultaci s nutričním terapeutem, je zde důležité dodržet technologický postup přípravy pokrmů !!!
Pokud přinesete něco z výše uvedeného, musí pacient provést záměnu v rámci diety, tak aby dodržel obsah povolených sacharidů v dietě.

dieta 1 – kašovitá

Je povoleno:

Mléčné výrobky: polotučné zakysané výrobky (ochucené i neochucené) – acidofilní mléko, kefir, polotučný tvaroh (neochucený, ovocný, vanilkový, kakaový), jogurty do 3% t.v sušiny, měkké a tvrdé sýry do 30% tuku v sušiny (např. eidam - lépe strouhané, ...)

Zelenina: mladá, nenadýmavá - mrkev, celer, petržel, hlávkový salát, rajčata, špenát, čínské zelí v podobě jemně nastrouhaných salátů ochucených jemným octovým nebo citrónovým nálevem, doměkka vařená brokolice.

Ovoce: nastrouhaná loupaná jablka, pomeranče, banány, mandarinky. Mimo čerstvé ovoce lze přinést kompoty, ovocné šťávy (mohou mít mírný projímavý účinek), rosoly, ovocné kaše a přesnídávky, mošty a ředěné džusy. Vždy se řídíme schopností pacienta přijímat stravu.

Moučníky: Jako moučníky jsou vhodná piškotová těsta a rolády s ovocem a džemem, odpalovaná a tvarohová těsta. Na ozdobu lze použít pěny, rosoly, pudinky.

Povolené kypřící prostředky – sníh z bílků, kypřící prášek. POZOR – zákaz máslových krémů!!!

Pečivo: bílé pečivo, veka, piškoty, bílý toustový chléb, starší netučná vánočka

Nápoje: čaj (slabý černý, zelený, bylinkový, ovocný), ovocné šťávy, džusy, minerální vody bez obsahu CO₂, stolní vody

Hotová jídla: po konzultaci s nutričním terapeutem, je zde důležité dodržet technologický postup přípravy pokrmů a konzistenci, která závisí od schopnosti pacienta stravu přijímat!!!

dieta 4 – šetřící s omezením tuku

Je povoleno:

Uzeniny: libová vepřová a drůbeží šunka

Mléčné výrobky: polotučné zakysané výrobky (ochucené i neochucené) – acidofilní mléko, kefir, polotučný tvaroh (neochucený, ovocný, vanilkový, kakaový), jogurty do 3% t.v sušiny, měkké a tvrdé sýry do 30% tuku v sušiny (např. eidam, ...)



Zelenina: loupaná, mladá, nenadýmavá - mrkev, celer, hlávkový salát, rajčata, špenát, brokolice, čínské zelí v podobě např. salátů ochucených jemným octovým nebo citrónovým nálevem.

Ovoce: loupaná - jablka, broskve, meruňky, pomeranče, banány, nektarinky. Mimo čerstvé ovoce lze přinést kompoty, ovocné šťávy, rosoly, ovocné kaše, mošty a ředěné džusy, přesnídávky.

Moučníky: Jako moučníky jsou vhodná piškotová těsta a rolády s ovocem a džemem, odpalovaná a tvarohová těsta. Na ozdobu lze použít pěny, rosoly, pudinky.

Povolené kypřící prostředky – sníh z bílků, kypřící prášek. **POZOR – zákaz máslových krémů a droždí!!!**

Pečivo: bílé pečivo, veka, piškoty, suchary, bílý toustový chléb, starší netučná vánočka

Nápoje: čaj (slabý černý, zelený, bylinkový, ovocný), ovocné a zeleninové šťávy (mohou mít mírný projímavý účinek), džusy, minerální vody bez obsahu CO₂, stolní vody

Hotová jídla: po konzultaci s nutričním terapeutem, je zde důležité dodržet technologický postup přípravy pokrmů !!!

dieta 4 BKM – šetřící s omezením tuku, bez kravského mléka

Je povoleno:

Uzeniny: libová vepřová a drůbeží šunka

Zelenina: loupaná, mladá, nenadýmavá - mrkev, celer, hlávkový salát, rajčata, špenát, brokolice, čínské zelí v podobě např. salátů ochucených jemným octovým nebo citrónovým nálevem.

Ovoce: loupaná - jablka, broskve, meruňky, pomeranče, banány, nektarinky. Mimo čerstvé ovoce lze přinést kompoty, ovocné šťávy, rosoly, ovocné kaše, mošty a ředěné džusy, přesnídávky.

Moučníky: Jako moučníky jsou vhodná piškotová těsta a rolády s ovocem a džemem.

Povolené kypřící prostředky – sníh z bílků, kypřící prášek. **POZOR – zákaz máslových krémů a droždí!!!**

Pečivo: bílé pečivo, veka, piškoty, suchary, bílý toustový chléb

Nápoje: čaj (slabý černý, zelený, bylinkový, ovocný), ovocné a zeleninové šťávy (mohou mít mírný projímavý účinek), džusy, minerální vody bez obsahu CO₂, stolní vody

Hotová jídla: po konzultaci s nutričním terapeutem, je zde důležité dodržet technologický postup přípravy pokrmů !!!

dieta 4s – s přísným omezením tuků a živočišných bílkovin

Je povoleno: dobře vyzrálý banán, ovocná jablečná přesnídávka, neperlivá stolní voda, kompot (jablečný, z loupaných broskví)

dieta 5 – bezezbytková

Je povoleno:

Uzeniny, pečivo, moučníky, nápoje: shodné s dietou č.4

Mléko a mléčné výrobky: mléko jako samostatný nápoj nepodáváme, ostatní je shodné s dietou č.4

Ovoce: strouhaná jablka, banány, kompoty - meruňkový, jablečný, z loupaných broskví, ovocné pyré, šťávy, přesnídávka

Zelenina: rajčatová šťáva, vařená mrkev, hlávkový salát, ledový salát (malé množství)

Hotová jídla: po konzultaci s nutričním terapeutem, je zde důležité dodržet technologický postup přípravy pokrmů !!!

dieta 12 – strava batolat

Je povoleno: výběr dle zdravotního stavu dítěte, preferujeme jídla dle zásad správné výživy a oblíbená.

Je vhodné volit: mléčné výrobky, ovoce, kompoty, zeleninu, různé druhy minerálních vod

stolní vody (raději bez bublinek, **ovocné a zeleninové šťávy** (podávají se ředěné vodou, mohou mít mírný projímavý účinek), **ovoce** (jablka, banány, meruňky, nektarinky, kiwi, pomeranče, mandarinky), **zelenina** (rajče, salátová okurka, doma připravený, čerstvý salát hlávkový), **kompoty** - zpestří jídelní lístek, pomáhají odstranit problémy se zácpou (např. meruňkový, jablečný, broskvový), **ovocné přesnídávky**, **mléčné výrobky** (polotučný tvaroh neochucený, ovocný, vanilkový, kakaový, polotučné jogurty do 3% t.v sušině, měkké a tvrdé sýry do 30% tuku v sušině např. eidam, vanilkový puding), **vepřová nebo drůbeží šunka**

Vyvarujte se zákusků, sladkostí, chipsů, smažených jídel, jídel příliš kořeněných a slaných, slazených limonád, Coca-Cola, nápojů slazených náhradním sladidlem.

dieta 13 – strava větších dětí

Je povoleno: výběr bez omezení, preferujeme jídla dle zásad správné výživy. Je vhodné volit: mléčné výrobky, ovoce, kompoty, zeleninu, různé druhy minerálních vod

Vyvarujte se zákusků, sladkostí, chipsů, smažených jídel, jídel příliš kořeněných a slaných, slazených limonád, Coca-Cola, nápojů slazených náhradním sladidlem a další.

dieta 13h – strava větších dětí, hematologie

Je povoleno: výběr potravin se řídí aktuálním stavem pacienta, vždy je třeba si ověřit u lékaře nebo nutričního terapeuta



Fakultní nemocnice Hradec Králové
Sokolská 581, 500 05 Hradec Králové,
Oddělení nutričních terapeutů, tel.49 583 2809, 2230

Mléko a mléčné výrobky: trvanlivé mléko ochucené i neochucené, tvaroh dětský vanilka, čokoláda, termix, Lučina, žervé, smetana, eidam, tavený sýr neochucený nebo se šunkou, terminované sýry,
Uzeniny: vše vakuově balené - šunka vepřová i drůbeží, debrecínská pečeně, šunkový salám
Pečivo: bez omezení, POZOR – vyloučit celozrnné pečivo a s náplní – mák, ořechy (nebezpečí plísní)
Ovoce a zelenina: jablka, banány, kiwi, nektarinky, pomeranče, mandarinky, rajčata, salátová okurka
Nápoje: čaj (slabý černý, zelený, bylinkový, ovocný), ovocné šťávy, džusy, minerální vody, stolní vody
Vyvarujte se zákusků, sladkostí, chipsů, smažených jídel, jídel příliš kořeněných a slaných, slazených limonád, Coca-Cola, nápojů slazených náhradním sladidlem a další.

dieta 9/250 – diabetická na 250g sacharidů, dieta 9/250 pol – diabetická na 250g sacharidů s polévkou

Jsou zakázány potraviny, nápoje a pokrmy s obsahem cukru. Ostatní výběr je bez omezení, kdy preferujeme jídla dle zásad správné výživy. Pokud přinesete např. ovoce, pečivo, mléčné výrobky musí pacient provést záměnu v rámci diety, tak aby dodržel obsah povolených sacharidů v dietě.

Volte spíše: zeleninu (bez omezení druhů), kvalitní drůbeží nebo vepřovou šunku, eidam, neslazené nápoje

dieta 9tra/250 pol – diabetická na 250g sacharidů s polévkou, hematologie

Jsou zakázány potraviny, nápoje a pokrmy s obsahem cukru. Výběr ostatních potravin se řídí aktuálním stavem pacienta, vždy je třeba si ověřit u lékaře nebo nutričního terapeuta. Pokud přinesete např. ovoce, pečivo, mléčné výrobky musí pacient provést záměnu v rámci diety, tak aby dodržel obsah povolených sacharidů v dietě.

Je povoleno:

Mléko a mléčné výrobky: trvanlivé mléko neochucené, neochucený tvaroh, Lučina, žervé, smetana, eidam, tavený sýr neochucený nebo se šunkou, termizované sýry,

Uzeniny: vše vakuově balené - šunka vepřová i drůbeží, debrecínská pečeně, šunkový salám

Pečivo: bez omezení, POZOR – vyloučit celozrnné pečivo a s náplní – mák, ořechy (nebezpečí plísní)

Ovoce a zelenina: volte čerstvé, bez známek poškození - jablka, banány, kiwi, nektarinky, pomeranče, mandarinky, rajčata, salátová okurka, paprika

Nápoje: čaj (slabý černý, zelený, bylinkový, ovocný), neslazené minerální vody, stolní vody

dieta 9 BKM/250 pol – diabetická na 250g sacharidů s polévkou, bez kravského mléka

Jsou zakázány potraviny, nápoje a pokrmy s obsahem cukru a s obsahem kravského mléka. Ostatní výběr je bez omezení, kdy preferujeme jídla dle zásad správné výživy. Pokud přinesete např. ovoce, pečivo musí pacient provést záměnu v rámci diety, tak aby dodržel obsah povolených sacharidů v dietě.

Volte spíše: zeleninu (bez omezení druhů), kvalitní drůbeží nebo vepřovou šunku, neslazené nápoje

dieta 9/175 – diabetická na 175g sacharidů

Jsou zakázány potraviny, nápoje a pokrmy s obsahem cukru. Ostatní výběr je bez omezení, kdy preferujeme jídla dle zásad správné výživy. Pokud přinesete např. ovoce, pečivo, mléčné výrobky musí pacient provést záměnu v rámci diety, tak aby dodržel obsah povolených sacharidů v dietě.

Volte spíše: zeleninu (bez omezení druhů), neslazené nápoje

dieta 9ml/250 – diabetická mletá

Jsou zakázány potraviny, nápoje a pokrmy s obsahem cukru. Ostatní výběr je bez omezení, kdy preferujeme jídla dle zásad správné výživy. Pokud přinesete např. ovoce, pečivo, mléčné výrobky musí pacient provést záměnu v rámci diety, tak aby dodržel obsah povolených sacharidů v dietě.

Volte spíše: zeleninu (bez omezení druhů), neslazené nápoje

dieta 9s/250 – diabetická šetřící

Jsou zakázány potraviny, nápoje a pokrmy s obsahem cukru. Ostatní výběr se řídí zásadami d.č.4. Pokud přinesete povolené např. ovoce, pečivo, mléčné výrobky musí pacient provést záměnu v rámci diety, tak aby dodržel obsah povolených sacharidů v dietě.

Volte spíše: povolené druhy zeleniny a neslazených nápojů dle d.č.4

dieta 9p/250 pol – porodnická, diabetická na 250g sacharidů s polévkou

Jsou zakázány potraviny, nápoje a pokrmy s obsahem cukru. Ostatní výběr je bez omezení, kdy preferujeme jídla dle zásad správné výživy, spíše nenadýmavá. Pokud přinesete např. ovoce (mimo citrusů), pečivo, mléčné výrobky musí pacient provést záměnu v rámci diety, tak aby dodržel obsah povolených sacharidů v dietě.

Volte spíše: nenadýmavé druhy zeleniny, neslazené nápoje

dieta 9Bez/250 pol – bezlepková, diabetická na 250g sacharidů s polévkou

Jsou zakázány všechny pokrmy (potraviny) a nápoje, které obsahují lepek a cukr. Základem bezlepkové diety je **úplné vyloučení pšeničné, žitné, ječmenné a ovesné mouky** ze stravy. Nepatří do ní ani ostatní suroviny vyráběné z výše

Vypracoval: kolektiv nutričních terapeutů FN HK

Schválil: MUDr. R. Mottl, Ph.D., dietolog FN HK



uvedených obilovin – kroupy, krupice, vločky atd. z jídelníčku jsou vyloučeny všechny potravinářské výrobky, k jejichž přípravě byly použity uvedené suroviny. Pokud přinesete např. ovoce, bezlepkové pečivo, mléčné výrobky musí pacient provést záměnu v rámci diety, tak aby dodržel obsah povolených sacharidů v dietě.
Volte spíše: zeleninu (bez omezení druhů), neslazené nápoje, vepřovou nebo drůbeží šunku - musí být označeno, že je vhodné pro bezlepkovou dietu (ve složení nesmí být uveden lepek)

dieta 9/5 – diabetická bezlepková

Jsou zakázány potraviny, nápoje a pokrmy s obsahem cukru. Ostatní výběr se řídí zásadami d.č.5. Pokud přinesete povolené např. ovoce, pečivo, mléčné výrobky musí pacient provést záměnu v rámci diety, tak aby dodržel obsah povolených sacharidů v dietě.

Volte spíše: povolené druhy zeleniny a neslazených nápojů dle d.č.5

dieta 9/4s – s přísným omezením tuků a živočišných bílkovin, diabetická

Je povoleno: dobře vyztřelý banán, dia ovocná jablečná přesnídávka, neperlivá stolní voda, jablečný kompot dia – vše v rámci diety (povolené množství sacharidů)

dieta 1000 – redukční na 1000 kcal

Je povoleno: všechny druhy čerstvé zeleniny, ovoce v rámci diety (pacient je poučen jak provést záměnu v rámci jídelníčku), neochucená minerální nebo stolní voda

dieta 3 – racionální

Je povoleno: výběr bez omezení, preferujeme jídla dle zásad správné výživy. Je vhodné volit: mléčné výrobky, ovoce, kompoty, zeleninu, různé druhy minerálních vod

dieta 3ml – racionální, mletá

Je povoleno: výběr bez omezení, preferujeme jídla dle zásad správné výživy vhodné mechanické úpravy (mletá, kašovitá). Je vhodné volit: mléčné výrobky, měkké nebo např. strouhané ovoce, kompoty, ovocné přesnídávky, mechanicky upravenou zeleninu (krájená, strouhaná, ve formě pyré apod.), různé druhy minerálních vod

dieta 3p – racionální porodnická

Je povoleno: výběr bez omezení, dle tolerance pacienta, preferujeme jídla dle zásad správné výživy, spíše nenadýmavá. Je vhodné volit: mléčné výrobky, ovoce (mimo citrusů), kompoty, nenadýmavé druhy zeleniny, různé druhy minerálních vod

dieta 3tra – strava racionální, hematologie

Je povoleno: výběr potravin se řídí aktuálním stavem pacienta, vždy je třeba si ověřit u lékaře nebo nutričního terapeuta
Mléko a mléčné výrobky: trvanlivé mléko ochucené i neochucené, tvaroh dětský vanilka, čokoláda, termix, Lučina, žervé, smetana, eidam, tavený sýr neochucený nebo se šunkou, termizované sýry,
Uzeniny: vše vakuově balené - šunka vepřová i drůbeží, debrecínská pečeně, šunkový salám
Pečivo: bez omezení, POZOR – vyloučit celozrnné pečivo a s náplní – mák, ořechy (nebezpečí plísni)
Ovoce a zelenina: volte čerstvé, bez známek poškození - jablka, banány, kiwi, nektarinky, pomeranče, mandarinky, rajčata, salátová okurka, paprika
Nápoje: čaj (slabý černý, zelený, bylinkový, ovocný), ovocné šťávy, džusy, minerální vody, stolní vody

dieta 3 BKM – racionální, bez kravského mléka

Je povoleno: výběr potravin je omezen pouze nepřítomností kravského mléka v potravině (pokrmu), preferujeme jídla dle zásad správné výživy. Je vhodné volit: sojové jogurty (ochucené i neochucené), sojové dezerty, kvalitní drůbeží nebo vepřovou šunku, ovoce, kompoty, zeleninu, různé druhy minerálních vod

dieta 3p/ BKM – racionální porodnická, bez kravského mléka

Je povoleno: výběr potravin je omezen nepřítomností kravského mléka v potravině (pokrmu), dle tolerance pacienta, preferujeme jídla dle zásad správné výživy, spíše nenadýmavá. Je vhodné volit: sojové jogurty (ochucené i neochucené), sojové dezerty, kvalitní drůbeží nebo vepřovou šunku, ovoce (mimo citrusů), kompoty, nenadýmavé druhy zeleniny, různé druhy minerálních vod

dieta 3a – racionální s obsahem pouze bílého masa

Je povoleno: výběr bez omezení, dle tolerance pacienta, preferujeme jídla dle zásad správné výživy. Je vhodné volit: mléčné výrobky, ovoce, zeleninu, různé druhy minerálních vod

dieta veg – vegetariánská

Vypracoval: kolektiv nutričních terapeutů FN HK

Schválil: MUDr. R. Mottl, Ph.D., dietolog FN HK



Fakultní nemocnice Hradec Králové
Sokolská 581, 500 05 Hradec Králové,
Oddělení nutričních terapeutů, tel.49 583 2809, 2230

Je povoleno: výběr bez omezení, dle tolerance pacienta, preferujeme jídla dle zásad správné výživy. Je vhodné volit: mléčné výrobky, ovoce, zeleninu, různé druhy minerálních vod

dieta Bez – bezlepková

Jsou **zakázány** všechny pokrmy (potraviny) a nápoje, které obsahují lepek. Základem bezlepkové diety je **úplné vyloučení pšeničné, žitné, ječmenné a ovesné mouky** ze stravy. Nepatří do ní ani ostatní suroviny vyráběné z výše uvedených obilovin – kroupy, krupice, vločky atd. z jídelníčku jsou vyloučeny všechny potravinářské výrobky, k jejichž přípravě byly použity uvedené suroviny.

Je povoleno: ovoce a zelenina – všechny druhy, pokud je další dietní omezení je třeba vybírat dle např.d.č.4, 5 nebo 9 mléko a mléčné výrobky, vepřová a drůbeží šunka, pečivo, nápoje – musí být označeno, že je vhodné pro bezlepkovou dietu (ve složení nesmí být uveden lepek)

dieta H/K – protiprůjmová, infekční klinika

Je povoleno: dobře vyzrálý banán, ovocná jablečná přesnídávka, neperlivá stolní voda

dieta Roz – protiprůjmová

Je povoleno: dobře vyzrálý banán, ovocná jablečná přesnídávka, neperlivá stolní voda

Dieta CHIR 1, CHIR 2

Je povoleno: ovocná jablečná přesnídávka, neperlivá stolní voda, jablečný kompot

dieta Os – dieta čajová

Pacient nesmí jíst. Pouze někdy má dovoleno přijímat tekutiny. ***O této skutečnosti se předem informujte u lékaře.***

dieta 14 – individuální

Je povoleno: výběr na základě aktuálního stavu, po konzultaci s lékařem nebo nutričním terapeutem.

kojenci

Je povoleno: pouze potraviny v originálním balení, dle individuálních zvyklostí dítěte

Pokyny pro donášení pokrmů vařených doma:

- 1) zjistěte dietní omezení
- 2) zjistěte povolené technologické úpravy a potraviny
- 3) dodržte hygienické zásady při přípravě pokrmů – křížová kontaminace
- 4) pokrmy připravujte vždy z čerstvých a nezávadných potravin
- 5) uvařené pokrmy v co nejkratší době doneste svým příbuzným
- 6) zajistěte bezpečnou dopravu pokrmu (dodržení hygienických zásad při přepravě pokrmů – uložení, teplota)
- 7) uložení v lednici na oddělení – max.24 hodin ?
- 8) jídlo můžete nechat ohřát na oddělení v mikrovlnné troubě – na požádání zajistí personál oddělení