

Dieta č.5 - bezsezbytková

Indikace: chronická průjmová onemocnění, střevní dyspepsie a dráždivý tračník, chronická enterocolitis, colitis, ulcerózní colitis, pokud není třeba speciální diety.

Charakteristika: účelem diety je zabránit jakémukoli dráždění sliznice střevní. Proto je složena z takových potravin z nichž do stolice přechází co nejméně nestravitelných zbytků, jež dráždí k větší peristaltice. Dále dieta neobsahuje látky, jež mohou střevní sliznici dráždit chemicky, mléko, které nemocní chorobami trávicího ústrojí špatně snášejí. V dietě je relativně zvýšeno množství bílkovin a k dosažení lepší stravitelnosti mírně sníženo množství tuků. V dietě je omezený výběr ovoce a zeleniny, vitamín C hradíme nedráždivými ovocnými šťávami a medikamenty.

Výběr potravin a jejich technologická úprava:

Dieta nemá obsahovat především tuhou rostlinnou vlákninu, proto výběr a úpravu zeleniny a ovoce je nutno provádět zvláště pečlivě, aby nemocný dostal stravu měkkou, snadno stravitelnou a lehce vstřebatelnou. Z technologických úprav volíme vaření, dušení, pečení, opékání na sucho, pokrmy zahušťujeme moukou opraženou na sucho.

Polévky -masové netučné vývary, obilninové, bramborové lisované, např.:rajská, s těstovinou, bramborová lisovaná, rýžová, s kapáním, s vaječnou mlhovinou,

Masa - připravujeme na vodě, předem opečeme na sucho. Vybíráme libové hovězí, telecí, vepřové, kuře, králík, z ryb filé, hejk, kapr bez kůže,

Bezlepková dieta

Bezlepková dieta je založena na úplném vyloučení lepku z přijímané potravy. Lepek (gluten) je směs ve vodě nerozpustných bílkovin, které tvoří povrchovou část zrn pšenice, žita, ječmene a ovsu. Část této obilné bílkoviny je rozpustná v alkoholu a je označována jako gliadin. Právě gliadin, součást glutenu – lepku, má škodlivý vliv na organismus disponovaných jedinců.

Bezlepková dieta je určena pro pacienty s celiakií a dermatitis herpetiformis Duhring. U těchto onemocnění je základním a u celiakie jediným léčebným opatřením.

Výživa a pitný režim stomika

Těsně po operaci, při níž je zavedena stomie, je složení stravy jiné než v pozdější době. V prvních 6–8 týdnech je doporučována strava bezsezbytková (složená z takových potravin, z nichž do stolice přichází co nejméně nestravitelných zbytků), nenadýmavá, chemicky nedráždivá, se sníženým množstvím tuků. Je proto nutné úplně vyřadit z jídelníčku např. celozrnné výrobky, luštěniny, ovoce se slupkami a zrníčky, nezralé ovoce, tučná masa a uzeniny, nadýmavou zeleninu, dráždivé koření apod. Postupně se přechází na stravu s běžným složením, avšak s přihlédnutím ke specifickým zdravotním obtížím.

Výživa onkologických pacientů v domácím ošetření

Doporučení pro stravu přijímanou ústy

- Vyhybejte se jídlu, které dráždí dutinu ústní (citrusové plody, kořeněná jídla).
- Volte stravu spíše kašovitou až mixovanou.
- Jezte měkká, vařená jídla a tekutou stravu.
- Vyvarujte se jídel tuhých a suché stravy, kdy je třeba namáhavého kousání.
- Krájejte jídlo na malé kousky, používejte mixér.
- Do jídelníčku zařazujte: např. smetanu, smetanové omáčky, bujony, masové haše, bramborovou kaši, krupičnou a rýžovou kaši, vaječnou sedlinu, pudinky, tvarohové a sýrové krémy – obsahují hodnotné bílkoviny a usnadňují polykání.
- Nezapomínejte na příjem vlákniny (zelenina, ovoce, obilniny), protože jednou z komplikací u takto vyživovaných pacientů je zácpa. Při zácpě kontaktujte lékaře.

Více informací můžete získat od nutričních terapeutů v rámci hospitalizace nebo v poradně nutričních terapeutů.