

Dietní systém

Bc. Eliška Koublová

č. 0	Dieta tekutá	6000	60	45	250
č. 1	Dieta kašovitá	9500	80	70	320
č. 2	Dieta šetřící	9500	80	70	320
č. 3	Dieta racionální	9500	80	70	320
č. 4	Dieta s omezením tuků	9500	80	55	360
č. 4S	Dieta s přísným omezením tuků	7000	35	10	350
č. 5	Dieta s omezením zbytků	9500	80	70	320
č. 6	Dieta nízkobílkovinná	9500	50	70	350
č. 7	Dieta nízkocholesterolová	od roku 2008 již není v dietním systému			
č. 8	Dieta redukční	5300	75	40	150
č. S42	Dieta přísně redukční	4200	70	30	100
č. S25	Dieta přísně redukční	2500	55	20	50
č. 9	Dieta diabetická	7400	60	75	225
	Dieta při onemocnění dna				
č. 9S	Dieta diabetická šetřící	7400	60	75	225
č. 10	Dieta neslaná šetřící	9500	80	70	320
č. 11	Dieta výživná	12000	105	80	420
č. 12	Strava pro batolata	7000	60	50	280
č. 13	Strava větších dětí	9500	80	70	320
č. 14	Dieta výběrová	9500	80	70	320
č. 0S	Čaj	-	-	-	-
č. 1S	Dieta tekutá výživná	9500	80	70	320
č. S20	Dieta s omezením B – neslaná	10000	20	100	350
č. S35	Dieta s omezením B – neslaná	11000	35	120	350
č. SP1-4	Dieta pankreatická	5000-6000	20-40	0-10	150-160
č. BLP	Dieta bezlepková	9500	80	70	320
č. I-IV IMC	Dieta pro koronární jednotky	2500-8400	20-40	0-10	160
	Dieta při antikoagulační léčbě				

Číslo diety	Název diety	kJ	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
0	tekutá	6000	60	45	200
1	kašovitá	9500	80	70	320
2	šetřící	9500	80	70	320
3	racionální	9500	80	70	320
4	s omezením tuku	9500	80	55	320
5	bezezbytková	9500	80	70	320
6	s omezením bílkovin	9500	50	70	350
7	nízkocholesterolová	9000	80	60	275
8	redukční	5300	75	40	150
9	diabetická	9000	75	70	275
10	neslaná	9500	80	70	320
11	výživná	12000	105	80	420
12	batolecí	5500	45	40	190
13	strava větších dětí	8800	75	65	300

A jak to funguje v praxi?

- Ne vždy se dodržují přesně zmíněné hodnoty, každé nemocniční zařízení a stravování si systém diet upravuje, tato kostra je všeobecná a platná.
- Bohužel systém diet neznamena správnou skladbu potravin, ohledy na mikronutrienty, pestrost a zdravý životní styl.
- Omezení – cena na osobu a den, která je proplacená, možnost nakoupit v malém, vařit v malém, pracnost....
- Pokud klient přijde s onemocněním, vyžadují svolení od lékaře, tento dietní systém není navržen do výživových poraden, tedy, pokud nemáte oprávnění, nemůžete klientům určovat diety.

Dieta č. 0 - tekutá

Složení:

6 000 kJ, 60g B, 45g T, 200g S, 50 mg vit.C

Charakteristika:

- neplnohodnotná
- podávání ústy - mechanicky upravená do tekuté formy
- dieta mechanicky, chemicky, termicky šetřící
- často individuální – před op, po op. nebo při morbidní obezitě

Příklady vhodných pokrmů:

- **Polévky** - mléčné, krémové, vývary z masa, bujóny, vývary ze zeleniny, krupicové rýžové, bramborové...
- **Maso**- jen ve formě masové omáčky z hovězího, vepřového nebo telecího masa. Upravujeme ho vařením nebo dušením, rozmixujeme a rozředíme masovým vývarem. Do hotového můžeme přidat syrové máslo.
- **Mléčné výrobky** - jogurty bílé, ovocné, ochucené mléka, lakrumáčky, mléčné drinky, mixovaný tvaroh... **Mléko** - polotučné i tučné.
- **Omáčky** - jemné, pasírované. Zahušťujeme je nasucho opraženou moukou, zalijeme vývarem z kostí vodou nebo mlékem. Do hotových jídel přidáme máslo nebo olej. Vhodnými omáčkami jsou citrónová, vaječná, rajčatová slabá, masová, smetanová, žloutková, drůbeží ragů, jätrová, koprová, svíčková
- **Kompoty** – rozmixované. Podáváme i ovocné kaše
- **Krémy a kaše** - pudinky, kaše, řídká krupicová kaše, rýžová , kaše z ovesných vloček.
- **Nápoje** - Bílá káva, čaj s mlékem, ovocné šťávy, džusy minerální vody.
- **Přílohy** nepodáváme

Dieta č. 1 - kašovitá

Složení:

9 500kJ, 80g B, 70gT, 320g S, 90mg vit. C

Charakteristika:

- poruchy žvýkání (např. senioři), polykání (po radioterapii, chemoterapii, CMP), stavy po úrazech a chirurgických výkonech v oblasti dutiny ústní, krku a horní části GIT, při akutním stádiu vředové choroby žaludku a dvanáctníku
- Je plnohodnotnou dietou – vhodnou i do domácího ošetření.

Technologická úprava:

- používáme vaření, dušení, pečení, zapékání ve vodní lázni.
- Strava by měla být připravena doměkka a vždy uvedena do **kašovité formy**.
- Pokrmy upravujeme nasucho, tuk dáváme do hotového pokrmu.
- Zahušťujeme moukou, kterou nejméně 20 minut povaříme.
- Mírně solíme, nepřeslazujeme a nepřekyselujeme.
- Stravu podáváme 5 x denně.

Dieta č. 2 - šetřící

Složení:

9 500kJ, 80g B, 70g T, 320g S, 60 mg vit. C

Charakteristika:

- Při poruchách trávicího systému s dlouhodobým
- průběhem, choroby žaludku, dvanáctníku,
- po operacích žaludku a dvanáctníku.
- **Dietní opatření spočívá v šetření postižené sliznice.**
- **Úprava** – vaření, dušení a úpravy bez tuku, podáváme malé porce 5krát až 6krát denně.
- **Vylučujeme** – smažení, ryby, uzená masa, koření, alkohol, káva, čokoláda, silné vývary a nadýmavé potraviny.

- Výběr potravin, koření a způsob zpracování tlumí sekreci žaludečních enzymů
- Jíst malé porce 6× denně – rovnoměrně rozdělit
- Nepít velké množství tekutin najednou
- Nejíst příliš horká nebo mražená jídla a nápoje
- Po operaci je důležitý fyzický a psychický klid pacienta
- Neprogresivní stádia nemoci – může sportovat (neskákat – nesprávný pohyb potravy)

Dieta č. 3 - základní

Složení: 9 500 kJ, 80g B, 70g T, 320g S, 90 mg vit. C

Indikace: u pacientů bez dietního omezení (ortopedie, stomatologie, gynekologie....

Zásady:

- Dostatek ovoce a zeleniny, tekutin
- 1-2 x týdně možno bezmasá jídla
- k pestré stravě patří ořechy, různá semena, luštěniny
- Evropská doporučení – ale nemocnice si určují sami, pokud dodržují základ

Charakteristika: - plnohodnotná

- **Složení** diety odpovídá doporučením zdravé výživy
- dosažení biologické i energetické hodnoty, vyvážená,
- vhodná do domácího ošetření

Dieta č. 4 - s omezením tuků

Složení: 9 500kJ, 80g B, 55g T, 360g S, 90mg vit. C

Indikace:

- Choroby žlučníku a pankreatu po odeznění akutního stádia.
- Chronické choroby žlučníku, cholecistitidě, opakující se pankreatitidy.
- Po cholecystektomii.
- Přejícně po virové hepatitidě
- U dialyzovaných pacientů /ale nezohledňuje omezení draslíku a fosforu/
- Střevní potíže, dyspepsie bez průjmu.

Charakteristika:

- Lehce stravitelná, plnohodnotná, nenadýmavá, šetřící, nedráždivá.
- Vhodná k dlouhodobému podávání.
- Vhodná do domácího ošetření
- Často bývá nesnášenlivost mléka, proto mléko vyřazujeme jako samostatný nápoj a používáme jej jen na přípravu pokrmů.

Dieta č. 5 - s omezením zbytků

- **Složení:** 10 200kJ, 90g B, 70g T, 360g S, 60mg vit. C
- Základní: 9 500kJ, 80g B, 70g T, 320g S, 60mg vit.C
- **Indikace:** - při chronických průjemových onemocněních
 - průjmy po ozařování a chemoterapii
 - UC, MC v období zhoršení potíží
 - malabsorpční stavy

Charakteristika:

- plnohodnotná, šetřící, nenadýmavá, lehce stravitelná, nedráždivá
- s omezením balastních látek (vlákniny), omezujeme syrovou zeleninu i výběr ovoce, dieta z tohoto důvodu neobsahuje potřebné množství vit. C (suplementace)
- dieta má II.večeři B. charakteru (nahrazení zvýšených ztrát B průjmy)
- Omezujeme podávání mléka – individuální snášenlivost

Dieta č. 6 – s omezením proteinů

Složení:

9 500 kJ, **50 g** B, 70 g T, 350 g S, 90 mg vit.C

Indikace: onemocnění ledvin, zejména konzervativně léčená renální insuficience

Charakteristika:

Dávka B snížena asi na polovinu běžných hodnot

Hradit plnohodnotnými B (živočišné na úkor rostlinných)

Strava se připravuje neslaná

Slaná chuť se zastírá vhodným kořením

Dieta č. 6 – s omezením proteinů

- Maso se zařazuje 1x denně v poloviční porci
- Porci masa opticky zvětšit
- Častěji se zařazují sladké pokrmy, nezařazujeme moučníky

Technologická úprava: běžná

Nevhodné potraviny: uzeniny, vnitřnosti, skopové maso, konzervy, nakládané zeleniny, polotovary, polévková koření, dráždivé koření, hořčice, kečup, zrnková káva, alkohol

Dieta č. 7 - nízkocholesterolová

Složení:

7 400 kJ, 75 g B, 60 g T, 225 g S, 90 mg vit.C

Cholesterol do **300 mg**

Indikace: ateroskleróza a její komplikace, jako součást sekundární prevence
ICHS, CMP

Charakteristika: výrazně omezujeme živočišné tuky (nezařezujeme máslo, žloutky, vnitřnosti), vylučujeme cukr , tuk do hotových pokrmů

II. večeře: ovoce nebo zelenina

Zrušena ve v. nemocnic

Dieta č. 8 - redukční

Složení:

6000 kJ, 80 g B, 50 g T, 150 g S, 90 mg vit.C

Indikace: dieta pro obézní pacienty, obézní diabetiky, pro pacienty s nadváhou.

Charakteristika:

- Energeticky limitovaná
- Vyloučen cukr, med, potraviny obsahující cukr
- Potraviny s nízkým obsahem tuků
- Základ diety zelenina, ovoce, B potraviny
- Rozdělení do 6ti denních dávek

Dieta č. 8 - redukční

Zařazujeme odlehčovací dny

Technologická úprava: vaření, dušení, pečení, přírodní úpravy,
kořeníme mírně

Umělá sladidla – pozor na energetickou hodnotu, započítává se do E příjmu

- Bez polévek nebo nezahuštěné vývary
- Bez másla
- Příkrmy a pečivo se odvažují

Dieta č. 9 - diabetická

Složení:

7500 kJ, 90 g B, 70 g T, 200 g S, 90 mg vit.C

Indikace: diabetici středního a vyššího věku

Mladší diabetici – modifikace

Pacienti s hyperlipoproteinémií

Charakteristika: dieta je základním léčebným prostředkem

Rozdělení do 6ti denních dávek

Množství S určuje lékař

- Třetinové rozdělení S
- Vylučuje se volný cukr a použitý na přípravu pokrmů
- Nižší dávka tuků
- Plnohodnotná, obsahující všechny složky
- Učíme zvykat si na nesladkou chuť

Technologická úprava: běžná, smažení zařazujeme omezeně, všechny druhy koření

Dieta č. 9 - diabetická

Nevhodné potraviny:

S obsahem cukru, slazené nápoje

DIA moučník – pouze do domácího ošetření, odebere se svačina, příp. část příkrmu, při kompenzovaném DM

- 1) 6000 kJ 150g S, 50g T, 80g bílkovin
- 2) 7500 KJ 200g S, 70g T, 90g bílkovin
- 3) 8800kJ 250g S, 80g T, 95g bílkovin

Zrušeno- 175g , 225g, 275g, 325g sacharidů

Dieta č.10 – neslaná šetřící

Složení:

9 500 kJ, 80 g B, 70 g T, 320 g S, 90 mg vit.C

Na do 350 mg/den

Indikace: otoky, srdeční selhání, nefrotický syndrom, těhotenská gestóza

Charakteristika:

- vyloučení potravin obsahujících NaCl
- Omezení potravin s vyšším obsahem Na
- Zařazení potravin s vyšším obsahem K
- Zastírat neslanou chuť

Dieta č.10 – neslaná šetřící

Technologická úprava: chemicky šetřící - týká se pouze tuků

Strava lehce stravitelná, nenadýmavá, pestrá, chutná

Výběr potravin:

Masa – libové druhy, NE skopové, vnitřnosti

Vejce – nepřiliš často

Tuky – do hotových pokrmů

Nenadýmavé pečivo, zelenina, nekypříme práškem do pečiva, kynuté moučníky druhý den po upečení

Koření – omezeně pepř, paprika, tymián, nové koření, muškátový oříšek

Hojně natě, kmín, vývar z hub, bobkového listu...

Nevhodné potraviny:

- Všechny s obsahem NaCl
- Pozor na minerální vody
- Nepoužívat smažení a úpravy na tuku

Dieta č. 11 - výživná

Složení:

12 000 kJ, 105 g B, 80 g T, 420 g S, 100 mg vit.C

Indikace: malnutrice, nádorová onemocnění, realimentace po těžších operacích a chronických infekcích (tuberkulóza, cystická fibróza), období rekonvalescence.

Charakteristika:

- **Strava pestrá, chutná, lehce stravitelná**
- **Zařazujeme oblíbená jídla**
- **6 denních dávek**

Dieta č. 11 - výživná

- Bohatší snídaně a přesnídávky
- Můžeme zařadit předkrm, moučník
- Svačinu doplnit máslem
- II. večeře – pečivo, ovoce
- Potraviny s vyšší E hodnotou v malém objemu

Technologická úprava: bez omezení

Kontraindikace: při poruchách trávení a vstřebávání

Dieta č. 12 - strava batolat

Od 1 do 3 let

Složení:

7 000 kJ, 60 g B, 55 g T, 230 g S, 55 mg vit.C

Charakteristika:

- Pestrá, jednoduché technol. úpravy
- Hodně mléka, ml. výrobků, sýrů
- Vejce v různých lehce stravitelných úpravách
- Maso, vnitřnosti, ryby
- Pečivo – všechny druhy
- Nápoje – mléčné, teplé, koktejly, šťávy
- Tvrdší součásti pomlet

Dieta č. 13 - strava dětí

- **3 – 15let**

Složení:

9 500 kJ, 80 g B, 70 g T, 330 g S, 80 mg vit.C

Indikace: u dětí bez dietního omezení

- Pestrá, s obsahem všech živin
- Nepřekořeňovat, nepřesolovat
- Učit jíst příborem

Dieta č. 14 - speciální dietní postupy

Indikace:

Výběrová dieta u pacientů s malnutricí nebo s nutným individuálním přístupem. Výběr pokrmů provádí NT spolu s pacientem dle jídelního lístku, zohledňuje doporučení lékaře a výživové potřeby pacienta.

Děkuji za pozornost

- Na prezentaci se vztahují autorská práva 😊
- Vytvořila Eliška Koublová ve spolupráci s nemocničním zařízením, využívající systém diet ČR.