**Dietní pokrmy**

Dietní jídla můžeme podávat preventivně jako ochranu před přímým ohrožením zdraví nebo jako součást léčebného či doléčovacího procesu. Při přípravě jakéhokoliv dietního pokrmu musíme vycházet z druhu diety a z charakteristiky surovin. Podle toho určíme jejich výběr, způsob mechanického a tepelného zpracování a sestavu jídelního lístku.

Mylný názor, že dietní stravování je omezeno na konzumaci pokrmů připravených z rýže, krupice, bílého masa, mléka apod. vyvrací skutečnost, že takřka všechny základní suroviny, podle svého složení, způsoby přípravy, sestavení a fyziologického účinku, jsou při chorobách povoleny a při jiných zakázány či kvantitativně omezeny.

Suroviny pro přípravu dietních pokrmů musí být vybírány obzvlášť pečlivě, používáme pouze nejhodnotnější a čerstvé potraviny.

Dietní léčebnou stravu podáváme nemocnému vkusně upravenu a ve vhodném prostředí, abychom takto povzbudili často malou chuť nemocného jídlu.

Připravujeme **mnoho druhů diet**. Jednotlivá pořadová čísla jsou shodná s označením diet podávaných v nemocnicích a lázních. Podle norem můžeme sestavit vhodný a pestrý jídelní lístek pro všechny druhy hlavních diet, které se mají v podnicích společného stravování podávat.

**Požadavky na úpravu dietních pokrmů**

Nejvhodnější technologické postupy při přípravě dietních pokrmů jsou vaření a dušení, v krajním případě opékání. Pokrm dusíme nebo vaříme v malém množství vody a zahušťujeme na sucho opraženou moukou. Syrové máslo přidáváme až do hotového pokrmu. Vaječné pokrmy (omelety, sedliny, míchaná vejce, apod.) upravujeme vařením v páře.

S ohledem na druh diety vylučujeme nebo omezujeme ostré druhy koření a sůl. Náhradou za koření používáme zelené natě (petržel, pažitka, kopr, apod.) a citrónovou či pomerančovou kůru či šťávu.

Omezujeme podávání aromatických surovin, jako jsou: **zelenina, uzeniny, vnitřnosti, káva, apod.** Stejně tak vylučujeme kuchyňské úpravy, při kterých vzniká větší množství aromatických a dráždivých látek (opékání a smažení na tuku, zahušťování jíškou, atd.), nepoužíváme škvařené tuky (sádlo).

**Zásady dietního stravování**

–       používáme prvotřídní suroviny

–       omezujeme tepelnou úpravu

–       omezujeme ostré koření (pálivou papriku, pepř, feferony)

–       kořeníme zelenými natěmi (kopr, petržel, místo octu používáme citron)

–       podle choroby zvyšujeme a snižujeme určité živiny

–       pravidelnost podávání pokrmů (5 krát denně, u cukrovky 6 kát denně)

–        dbáme na vkusnou úpravu pokrmů – zvyšuje chuť k jídlu u nemocných

**DRUHY DIET A JEJICH ZÁKLADNÍ ZNAKY**



**Dieta č. 0 – *TEKUTÁ***

Po operacích trávicího systému, dutiny ústní, při chorobách jícnu a hltanu.

Úpravy - mechanická úprava stravy do tekuté formy.

Vylučujeme - alkoholické nápoje, kávu, ostré sýry, cibuli, česnek.

**Dieta č. 1 – *KAŠOVITÁ***

Po operacích žaludku, při akutních žaludečních vředech, jícnu a hltanu.

Úprava – vařením, dušením a pak se strava upravuje do kašovité formy.

Vylučujeme – alkohol, kávu, uzeniny, cibuli, česnek, kyselé ovoce, tučné maso a ocet.

**Dieta č. 2 – *ŽALUDEČNÍ ŠETŘÍCÍ***

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.

**Dieta č. 3 – *RACIONÁLNÍ***

Je určena pacientům, u nichž není třeba zvláštní úprava výživy. Je připravena podle zásad správné výživy.

Vylučujeme – kouření, alkohol, sýry, moučníky.

**Dieta č. 4 – *ŽLUČNÍKOVÁ* – s omezením tuku**

Při chorobách žlučníku, žlučníkových cest, žlučníkových kamenech, po infekční žloutence, při střevních poruchách - chronických, slinivky břišní.

Úpravy - jídla vařená, dušená, méně kořeněná, málo kyselá, netučná a lehce stravitelná.

Vylučujeme - tuky, vejce, tučná masa a vnitřnosti, syrová tvrdá zelenina – nadýmá, pochutiny – koření, houby, káva; sladké tučné moučníky, smažené pokrmy, nadýmavé potraviny – čerstvé pečivo, luštěniny,  ledové nápoje, zmrzliny, alkohol.

**Dieta č. 5 – *BÍLKOVINNÁ***

Při průjmových onemocněních.

Zvyšuje se obsah bílkovin a nepodáváme mléko a mléčné výrobky.

Přísné omezení zeleniny a ovoce, vitamín C se dodává syntetický.

Vylučujeme – tučné maso, sádlo, koření, zelí, luštěniny.

**Dieta č. 6 – *NÍZKOBÍLKOVINNÁ***

Při chorobách ledvin – bílkoviny se snižují na půl roku a pokrmy se připravují bez soli.

Omezujeme masité a mléčné pokrmy.

**Dieta č. 7 – *NÍZKOCHOLESTEROLOVÁ***

U pacientů s vysokým obsahem cholesterolu v krvi tj. zvýšené množství tukových látek v krvi.

Omezujeme – glycidy, tuky a smažení.

Doporučujeme – olej slunečnicový, olivový a sojový, ovoce, zelenina, ryby, netučné sýry a mléko.

**Dieta č. 8 – *REDUKČNÍ***

Pro obézní, kde dieta je limitována energeticky. Do jídelníčku zařazujeme ovocné a zeleninové dny. Jídlo se podává 6krát denně v odvážených porcích.

Úpravy – vaření, dušení, pečení a grilování. Pokrmy se připravují bez zahušťování, polévky a moučníky nepodáváme.

Vylučujeme – cukr,tuky.

**Dieta č. 9 – *DIABETICKÁ***

Jídlo podáváme 6krát denně a nutný je příjem sacharidů ve snížených dávkách. Stálou součástí jídelníčku je ovoce a zelenina.

Vylučujeme – cukr, med.

**Dieta č. 10 – *NESLANÁ ŠETŘÍCÍ***

Je určena pro pacienty s chorobami srdce, cév a vysokým krevním tlakem, někdy i v těhotenství, tvoří-li se otoky nohou.

Vylučujeme – kuchyňskou sůl a potraviny obsahující sodík (moučníky s kypřicím práškem a jedlou sodou).

K dochucení používáme aromatické koření – zelená petržel, kopr, pažitka, bobkový list atd.

**Dieta č. 11 – *VÝŽIVNÁ STRAVA***

Pro nabytí tělesné síly a tělesné hmotnosti. Nejčastěji po infekčních chorobách, po operacích, plicním TBC.

Vylučujeme – alkohol a kouření.

**Dieta č. 12 – *STRAVA BATOLAT***

Pro děti od půl roku do tří let. Jídlo je lehce stravitelné, měkké a pestré.