

Charakteristika:

Šetriaca diéta sa predpisuje pri poruchách tráviaceho systému s dlhodobým priebehom (po operácii žalúdka, zápal žalúdka, vredová choroba žalúdka a dvanástnika), ktoré si nevyžadujú zmeny v energetickom prívode stravy. Šetriaca diéta je obsahom živín i energetickou hodnotou plnohodnotná.

Výber potravín:

Polievky: zemiaková, zemiaková kyslá, zelerová, drožďová, drobková, fazuľková, gulášová, hovädzia, hrášková, kalerábiková, rascová, mrkvová, pórová, ragú, rybacia, špenátová, vložková, zeleninová, z hlávkového šalátu.

Závarky do polievky: cestoviny, krupica, opečená zemiarka nasucho opražená, halušky krupicové, halušky drožďové, ryža, strúhanka.

Mäso: hovädzie chudé, bravčové zo stehna, telacie, králik, kurča, morčacie, na karfirole, na zelenine, na mrkve, diétny guláš, na paradajkovom pretlaku, plátky na rasci, na zelenine, varené, prírodný rezeň.

Mleté mäso: mäsové guľky, mäsový náryp, sekaná, sekaná z rýb, štefanská sekaná.

Ryby: kapor dusený, kapor na modro, kapor na rasci, kapor varený

Zelenina: dusená fazuľka, dusený hrášok, dusený karfiol, dusená mrkva, paradajky, dusený špenát, zelenina koreňová – dusená.

Prívarky: zemiakový, tekvicový, hráškový, fazuľkový, karfiolový, mrkvový, kalerábikový, špenátový

Šaláty: zelerový s jablkami, hlávkový šalát, mrkvový, paradajkový, cviklový.



Hydina: kurča dusené, pečené, na zelenine, na paradajkách, varené, kurča plnené.

Polomäsité jedlá: zapekané zemiaky s mäsom, alebo s údeninou, rezance s mäsom, špagety s mäsom a kečupom, fliačky s mäsom alebo údeninou.

Bezmäsité jedlá: vhodné sú nákypy, pudinky, žemľovky, rezance s tvarohom, rezance so strúhankou, rezancový náryp, ryžová kaša, krupicová kaša, kaša z ovsených vločiek, zemiaky s tvarohom, halušky s vajcom, karfiol s vajcom, makaróny zapečené s vajcom a syrom, syrový náryp.

Omáčky: bešamelová, citrónová, kôprová, mäsová, ovocná, pažitková, paradajková, smotanová, žltková. Omáčky zahusťujeme nasucho opraženou múkou, bešamelom, alebo zátrepkou. Maslo pridávame do hotovej omáčky.

Prílohy: zemiaky, knedľa zemiaková, knedľa žemľová, knedľa suchárová, ryža, tarhoňa, cestovina

Múčniky: piškótové cestá, jemné keksy, piškóty, staršie pečivo biele, starší chlieb, vianočka, šatôčky.

Kompóty a ovocie: zrelé jablká, čerešne, višne, marhule, broskyne, slivky, ringloty, banány, pomaranče, grapefruity – podávame čerstvé, alebo vo forme kompótu.

Raňajky a desiata: jogurt ovocný, biely, tvarohový krém, párky jemné, hydinové, tvrdý syr, tavený syr, syrová nátierka, tvarohová nátierka, šunka, diétna saláma, šunková pena, jogurtové mlieko, vajce, vajcová nátierka, kefír, džem, detská výživa, med, maslo

Mlieko a mliečne výrobky: používame všetky druhy syrov okrem pikantných a vysoko tučných syrov.

Nápoje: šípkový čaj, ruský čaj, kakao, malkao, biela káva, ovocné šťavy, minerálne vody

Tuky: maslo čerstvé, olej, rastlinné maslo

Koreniny: petržlenová vňať, pažitka, bobkový list, majoránka, rasca, kôpor, celá cibuľa – ako vývar pre arómu.

Nevhodné potraviny:

Mäso: masné mäso, hus, kačka, baranina, masné ryby, kyslé ryby, rybie konzervy, zverina, vyprážené mäso, vnútornosti

Zelenina: kel, kapusta, hrach, fazuľa, šošovica, paprika, zelenina nakladaná v octovom náleve, kyslá kapusta, uhorky, cesnak, cibuľa, reďkovka, čalamáda

Ovocie: ríbezle, egreše, rebarbora, jahody, maliny, čučoriedky, hrušky, černice, brusnice, hrozno, figy, datle, orechy, oriešky, mak

Múčniky: čerstvé kysnuté pečivo a múčniky, lístkové cesto a múčniky, odpaľované a vyprážené cestá.

Alkoholické nápoje: destiláty, víno, pivo.

Iné: silná zrnková káva, kakao, čokoláda, mrazené torty, zmrzlina, šľahačka, smotana, veľmi pikantné jedlá, čierne korenie, paprika, horčica, ostré korenie

Jedálny lístok:

1.deň

R: staršie biele pečivo, slabšie kakao, maslo, med

D: ovocný jogurt

Ob: polievka zeleninová s liatym cestom, hovädzie na divoko, halušky

OI: ovocie

V: zemiaky s tvarohom, acidofilné mlieko

2.deň

R: starší biely chlieb, čaj, maslo, šunka

D: vanilkový puding, keks

Ob: polievka fazuľková mliečna, dusené kuracie stehno, varené zemiaky, mrkvový šalát

OI: ovocie

V: ryžový nákyp s ovocím, čerešňový kompót

3.deň

R: staršie biele pečivo, mlieko, maslo, syrová nátierka

D: detská výživa, piškóty

Ob: polievka rascová s vajcom, mäsové guľky, paradajková omáčka, suchárová knedľa

OI: ovocie

V: zapekané zemiaky s údeninou, cviklový šalát

Technologická úprava:

varenie, dusenie, pečenie. Mäso opekáme nasucho bez tuku. Pokrm zahusťujeme nasucho opraženou múkou, tuk pridávame do hotových pokrmov, tým sa vyhýbame prepaľovaniu tukov. Všetky pripravené jedlá musia mať mäkkú konzistenciu.

Ak máte akékoľvek otázky,
radi Vám ich zodpovieme

Nutriční terapeuti

Rastislavova 43, Košice

tel. - 055/615 2874

email - dietne.sestry@unlp.sk

Tr. SNP 1, Košice

tel. - 055/640 3210

email - dietne.sestry.snp@unlp.sk

Univerzitná nemocnica L. Pasteura Košice

tel. - 055/615 3111

email - unlp@unlp.sk

www.unlp.sk

#chranimevasezdravie

Sledujte nás:    

Vydanie 08/2024



Diéta č. 2 ŠETRIACA

