

Dietní režim při a po průjmovém onemocnění

Účelem diety je zabránit dráždění střevní sliznice. Proto je složena z takových potravin, z nichž do stolice přechází co nejméně nestravitelných zbytků. K dosažení stravitelnosti je nutno snížit množství tuků.

Dieta nemá obsahovat především tuhou vlákninu obsaženou v některých druzích brambor, ve starší a méně kvalitní zelenině, dále slupky a zrníčka ze syrového ovoce.

Jídlo nemá být připraveno s ostrým kořením a na přepáleném tuku. Masa volíme vysloveně libová a připravujeme je vařením, dušením a opékáním na sucho (na vodě).

Omáčky připravujeme nasucho opraženou moukou.

Přílohy - bramborová kaše, těstoviny, dušená rýže, noky, jemné knedlíky.

Zelenina má být výhradně mladá, lisovaná. Podáváme především vařenou mrkev.

Ovoce - pouze strouhaná jablka bez slupky, banán.

Pečivo (rohlíky, veka) volíme pouze světlé a staršího data.

NEVHODNÁ JÍDLA: - syrová zelenina nahrubo, kousky brambor, zelí, kapusta, okurky, houby
- hrách, čočka, fazole
- ovoce s tuhými slupkami a zrníčky, tvrdé syrové ovoce
- tučná, mražená a nakládaná masa, slanina, škvarky, pikantní lahůdky, konzervy, uzeniny
- chléb, čerstvě kynuté a smažené pečivo, celozrné pečivo
- veškeré koření
- mléko a veškeré mléčné výrobky
- káva, alkohol, coca-cola, perlivé limonády

Příklad jídelníčku:

Snídaně: - čaj, rohlík (džem, med)

Přesnídávka: - piškoty, přesnídávka (pouze jablečná)

Oběd: - dušená mrkev, bramborová kaše (bez másla a mléka)

- rizoto (vařená rýže s mrkví)

- žemlovka s jablky

- zeleninová polévka, rýžová polévka

Svačina: - nastrouhané jablko, banán

Večeře: - piškoty, čaj, rohlík (džem, med)

Příprava mrkvového, banánového a rýžového odvaru (vhodné pro kojence)

Mrkvový odvar: ½ kg mrkve, 1 litr vody. Uvařit do měkka, chladné rozmixovat a přecedit přes síto. Osladit glukopurem (asi 10 dkg). Dolít převařenou vodou do 1 litru.

Rýžový odvar: 10 dkg rýže (ne parboiled), 1 litr vody. Uvařit do měkka, chladné rozmixovat a přecedit přes síto. Osladit glukopurem (asi 10 dkg). Dolít převařenou vodou do 1 litru.

Mixované banány: 80 dkg banánů (váženo se slupkou). Oloupeme, rozmixujeme v převařené chladné vodě. Osladit glukopurem (asi 10 dkg). Dolít převařenou vodou do 1 litru.