

Šetřící dieta je doporučována při nemocech žaludku, tenkého a tlustého střeva a dále při chorobách jater, žlučníku, slinivky a infarktu myokardu.

Technologické úpravy pokrmů při dietě: vaření, dušení, pečení ve vodní lázni.

Strava by měla být připravena doměkka, bez nestravitelných zbytků a bez tvrdých kůrek. Pokrmy upravujeme nasucho, tuk dáváme až do hotového pokrmu. Zahušťujeme moukou, kterou nejméně 20 minut povaříme. Mírně solíme, nepřeslazujeme a nepřekyselujeme.

VHODNÉ POTRAVINY

Maso

- libové maso – hovězí zadní, vepřová kýta, telecí, jehněčí, libová slepice, kuře, krůta, králík
- ryby – sladkovodní i mořské, pstruh, štika, lín, cejn, kapr, filé
- vnitřnosti – játra drůběží
- uzeniny – libová šunka, libové dietní párky, šunkový salám, dietní salám

Mléko a mléčné výrobky

- lze podávat i jako samostatný pokrm
- vhodné jsou zakysané mléčné výrobky – biokys, podmáslí, kefírové mléko, jogurtové mléko
- jogurt bílý s marmeládou a ovocem (povolené druhy), termix, přibináček, lakrumáček, tvaroh měkký i tvrdý, nízko i polotučný
- sýry – tvrdé, strouhané nebo celé plátky. Sýry se nesmějí tepelně zpracovávat. Doporučovaný je eidam, Moravský bochník, tavené sýry přírodní nebo s jemnou příchutí.

Vejce

- v lehce stravitelné úpravě, můžeme i vejce připravené natvrdo, ale pouze ve formě pomazánky, max. 2 vejce/den

Tuky

- čerstvé máslo, rostlinné tuky, nejvhodnější jsou rostlinné oleje

Sacharidové potraviny

- cukr, med přiměřeně, mouka hladká, polohrubá i hrubá, ovesné vločky, krupice, kroupy, krupky lisujeme
- přílohy – brambory, bramborová kaše, těstoviny, rýže, knedlík - jemný houskový a jemný bramborový, noky, halušky

Ovoce

- čerstvé, kompotované, zmražené, sušené
- banány, pomeranče, mandarinky, ananas – kompot, grep, citrón, jablka, meruňky, broskve, nektarinky – loupané, hrozny – šťáva, třešně, višně, švestky, ryngle, kiwi, jahody, maliny, borůvky, meloun
- nedoporučované!!! - brusinky, angrešt, rybíz, hrušky, kdoule, jeřabiny, datle, fíky, kokos, ořechy, mandle, mák

Zelenina

- mrkev, celer, petržel, černý kořen, pastináč, špenát, sterilizovaná fazolka, hrášek, hlávkový salát, čínské zelí, květák, brokolice – individuálně v domácím léčení, červená řepa, rajčata, rajčatový protlak, rajčatová šťáva, pór v malém množství, kedlubna, kukuřice – menší množství, cuketa, dýně, lilek, patison
- nedoporučované!!! - okurky, paprika, ředkvička, kapusta, zelí, česnek, cibule

Koření

- kmín, vývar z kmínu, vývar z bobkového listu, nového koření, cibule, vývar z hub, malé množství sladké papriky, mletá skořice, vegeta, strouhaný perník, majoránka, natě
- kyselíme menším množstvím octa, citrónovou šťávou, citrónový džus
- nedoporučované!!! - bujón, maggi, pepř

Pečivo

- rohlíky, housky, veka, netučná vánočka, mazanec, bílý chléb, dětské piškoty, suchary, loupáčky bez máku