

Vážený kliente,
nedílnou součástí léčby některých onemocnění je úprava životosprávy. Vhodně zvolená výživa je nutná jak v akutních stavech, tak u léčby chronických onemocnění. Dietetika je obor, který kopíruje vývoj a pokrok v medicíně. Námi publikované rady a doporučení by Vám měli usnadnit orientaci v léčebné výživě, odpovídající Vašemu onemocnění. Obsáhlejší informace lze čerpat z odborné literatury, které je na trhu dostatek.

REDUKČNÍ DIETA

Správný redukční jídelníček by měl být pestrý.

Z jídelníčku vyřazujte pouze potraviny s vysokým obsahem energie, a to především bohaté na tuky a sacharidy. Naopak jídla si vybírejte pokud možno ze všech druhů potravin.



Dodržování redukční diety neznamena střídat několik málo druhů potravin v různých variacích. Takovýto jídelníček nejspíše dlouho nedodržíte a i po úspěšném snížení hmotnosti Vám hrozí návrat k původním jídelním návykům a opětovný přírůstek váhy.

V nízkoenergetické dietě jsou důležité potraviny obsahující polysacharidy (tzv. komplexní nebo složené cukry), jako je chléb, rýže, těstoviny. Nejnižší obsah energie z příloh mají brambory. Sacharidy by měly tvořit asi 55 % celkového obsahu energie.

Základem redukční diety je snížení obsahu tuků na 30 % celkového příjmu energie. Snížení obsahu tuků dosáhnete výběrem vhodných druhů potravin, a rovněž použitím omezeného množství tuku při přípravě jídel. Všechny tuky obsahují dvojnásobné množství energie ve srovnání se sacharidy a bílkovinami, jsou tedy kaloricky dvojnásobně vydatné.

Jejich sytící účinek je přitom nejnižší. Jednotlivé druhy tuků se přitom liší svým složením. Živočišné tuky obsahují nasycené mastné kyseliny a cholesterol, které mají nepříznivé zdravotní účinky. Rostlinné a rybí tuky v tekuté formě mají vysoký obsah nenasycených mastných kyselin, které kladně ovlivňují stav srdce a cév. Při ztužování rostlinných tuků těchto mastných kyselin ubývá, a proto jsou vhodnější tuky tekuté.

Bílkoviny získáváme z poloviny z živočišných zdrojů, tedy z masa a masných výrobků, mléka a mléčných výrobků se sníženým obsahem tuku. Druhou polovinu by měly tvořit rostlinné zdroje, tedy luštěniny, obilné výrobky a zelenina.

Zelenina obsahuje velké množství vitamínů, minerálů a současně i vlákniny, která navozuje pocit sytosti a má příznivý účinek na metabolické poruchy provázející nadváhu. Denně ji zařazujte nejméně 2-3 x (cca 300 -400 g/den). Nezapomeňte na 1 porci ovoce denně.

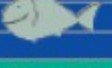
V neposlední řadě se soustřeďte i na dostatečný příjem tekutin ve formě neslazených nápojů (neslazená a minerální voda, ovocné čaje).

Správně sestavený redukční jídelníček by se měl pohybovat mezi 4000 - 6000 kJ. Bez lékařského dohledu by neměl klesnout pod 4000 kJ.

Ukázka týdenního redukčního jídelníčku

Použité potraviny jsou v nízkotučné úpravě (tvaroh, jogurt, mléko, sýry s obsahem 30 % tuku v sušině). Při přípravě jídel bylo použito minimální množství tuku. Zelenina a ovoce zařazené do jídelníčku jsou dostupné na trhu po celý rok. Masová jídla jsou připravena z bílých libových mas bez kůže. Uvedený jídelníček je pouze orientační. Pokrmy uvedené v jednotlivých dnech se dají vzájemně zaměňovat. Cílem je dodržet maximální energetický příjem 6 000 kJ za den.

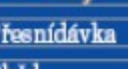
Pondělí					
1. den		E (kJ)	B (g)	T (g)	S (g)
	Snídaně				
	Tvaroh s pažitkou, tmavý chléb, čaj	1 516	25,1	2,6	59
	100 g bílého tvarohu, 100 g chleba,				
	20 g pažitky, 50 ml mléka				
	Přesnídávka	124	1,2	0,4	6
	Rajče 150 g				
	Oběd	1 741	27,6	4,5	66
	Kuře s jablky, brambory, salát				
	100 g kuřete, 150 g jablek, skořice,				
	200 g brambor, sůl, 150 g mrkve				
	Svačina	70	0,9	0,1	3
	Okurka 150 g				
	Večeře	1 883	21,4	15,2	58
	Houby s vejcem, tmavý chléb				
	100 g žampionů, 50 g drůbeží šunky,				
	5 g oleje, 20 g cibule, 1 vejce, sůl,				
	100 g chleba, 50 g okurek				
Celkové hodnoty za den		5 334	76,2	22,8	192
v procentech příjmu energie			23,9 %	18,0 %	60,1 %

Úterý					
2. den		E (kJ)	B (g)	T (g)	S (g)
 Snídaně	Sýr eidam, dala ma ánek, mléko	1 789	25,6	10,1	66
	50 g sýra, 100 g dala ma nku, 200 ml mléka				
Přesnídávka	Broskev 100 g 	175	0,7	0,2	10
 Oběd	Paprika s mrkví, petrželová rýže	1 205	6,0	4,8	56
	150 g papriky, 150 g mrkve, 20 g čerstvého zázvoru, 5 g oleje, 50 g rýže, 20 g petrželové natě				
Svačina	Kiwi 100 g 	210	0,9	0,6	10
 Večeře	Tuňák, tmavý chléb, rajče	1 985	30,4	12,1	59
	100 g tuňáka ve vlastní šťávě, 100 g chleba, 150 g rajčat, 30 g cibule				
Celkové hodnoty za den v procentech příjmu energie		5 364	63,6 19,5 %	27,8 19,0 %	201 61,5 %

Středa					
3. den		E (kJ)	B (g)	T (g)	S (g)
 Snídaně	Jogurt ovocný, dala ma ánek, čaj	1 374	12,3	1,0	67
	150 g jogurtu ovocného, 100 g dala ma nku				
Přesnídávka	Jablko 100 g 	209	0,2	0,3	12
 Oběd	Krůta pečená, brambory, salát	1 650	19,9	6,0	55
	100 g krůty, 200 g brambor, sůl, pepř, 150 g červené řepy, 50 g křenu				
Svačina	Pomeranč 100 g 	143	0,6	0,1	8
 Večeře	Brokolice se sýrem, tmavý chléb	1 902	27,8	17,5	59
	250 g brokolice, 50 g strouhaného eidamu, 5 g flory, 100 g chleba				
Celkové hodnoty za den v procentech příjmu energie		5 278	60,8 19,2 %	24,9 17,5 %	201 63,3 %

Čtvrtek					
4. den		E (kJ)	B (g)	T (g)	S (g)
 Snídaně	Šunka, dala ma ánek, čaj	1 767	23,7	11,3	56
	100 g drůbeží šunky,				
	100 g dala ma ánku				
Přesnídávka	Nektarinka 100 g 	223	0,9	0	12
 Oběd	Čočka s rýží, salát	1 606	14,7	4,7	72
	50 g čočky, 50 g rýže, 5 g oleje,				
	20 g cibule, 10 g česneku, 150 g okurek, sůl, pepř, drcený česnek				
Svačina	Paprika 100 g 	79	0,8	0,1	4
 Večeře	Králík, špenát, brambory	1 505	19,9	9,8	49
	100 g králíka, 200 g špenátu,				
	5 g oleje, 20 g cibule, 10 g česneku, 200 g brambor				
Celkové hodnoty za den		5 180	60,0	25,9	193
v procentech příjmu energie			19,3%	18,6%	62,1%

Pátek					
5. den		E (kJ)	B (g)	T (g)	S (g)
 Snídaně	Tavený sýr, dala ma ánek, čaj	1 828	27,1	10,8	57
	100 g sýra, 100 g dala ma ánku				
Přesnídávka	Mrkev 100 g 	128	0,8	0,1	7
 Oběd	Filé v pórku, brambory	1 324	17,9	4,9	49
	100 g filé, 5 g oleje, 10 g cibule,				
	150 g pórku, 200 g brambor				
Svačina	Grep 150 g 	167	0,6	0,2	9
 Večeře	Šunka, tmavý chléb, paprika	1 753	26,9	9,0	57
	100 g vepřové šunky, 100 g chleba,				
	150 g papriky				
Celkové hodnoty za den		5 200	73,3	25,0	179
v procentech příjmu energie			23,8%	18,1%	58,1%

Sobota					
6. den		E (kJ)	B (g)	T (g)	S (g)
	Snídaně				
	Puding s jablky, čaj s mlékem	1 012	7,9	4,6	48
	100 g jablek, 20 g pudingového prášku				
	125 ml mléka, 6 ks dětských piškotů				
					
	50 ml mléka				
Přesnídávka	Jablko 100 g 	209	0,2	0,3	12
	Oběd				
	Provensálská cuketa, rýže, salát	1 686	21,8	12,8	50
	250 g cukety, 5 g oleje, provensálské koření, 50 g eidamu, 50 g rýže				
	150 g rajčat, 20 g cibule				
Svačina	Kiwi 100 g 	210	0,9	0,6	10
	Večeře				
	Rybí salát, tmavý chléb	2 218	29,7	16,3	66
	100 g zavináče, 100 g bílého jogurtu,				
	50 g kyselé okurky, 50 g hrášku,				
	20 g cibule, 100 g chleba				
Celkové hodnoty za den		5 335	60,5	34,6	186
v procentech příjmu energie			18,7%	23,9%	37,4%

Neděle					
7. den		E (kJ)	B (g)	T (g)	S (g)
	Snídaně				
	Piškotová omeleta s tvarohem a ovocem, káva	1 516	25,1	2,6	59
	1/2 ks bílku-sníh, 20 g cukru,				
	1/2 ks žloutku, 20 g dětská krupice,				
	50 g meruněk, 150 g ovocného tvarohu				
					
	káva				
Přesnídávka	Rajče 150 g 	124	1,2	0,4	6
	Oběd				
	Kuře v jogurtu, rýže, salát	1 741	27,6	4,5	66
	100 g kuřete, 50 g jogurtu, sojová omáčka, drobený česnek, sůl, 50 g rýže,				
	150 g okurek				
Svačina	Mandarinka 100 g 	70	0,9	0,1	3
	Večeře				
	Těstoviny s kečupem, salát	1 883	21,4	15,2	58
	75 g těstovin, 5 g oleje, 50 g kečupu,				
	50 g rajčat, 100 g hlávkového salátu				
Celkové hodnoty za den		5 122	68,5	17,7	186
v procentech příjmu energie			23,8%	18,1%	38,1%
Průměrné hodnoty za týden		5 259	66,2	25,5	191
v procentech příjmu energie			21,1%	18,1%	60,8%