

Růžena Milatová
MUDr. Pavel Wohl

***B*EEZEZBYTKOVÁ
DIETA
PŘI ONEMOCNĚNÍ
STŘEV**

112 receptů

Růžena Milatová,
nutriční terapeut

MUDr. Pavel Wohl,
Klinika hepatogastroenterologie, IKEM

Obsah této knihy je sestaven s nejlepším vědomím autorů.
Z praktického uplatnění nevyplývají pro autory
ani pro nakladatelství žádné právní důsledky.

© Růžena Milatová, MUDr. Pavel Wohl, 2018

ISBN 978-80-7429-992-6

Obsah

Úvod	7
Bezezbytková dieta	11
Vhodné potraviny a pokrmy	13
Nevhodné potraviny	17
O receptech	18

Polévky

Hovězí vývar s krupicí a mrkví . . .	19	Hovězí svíčková.	30
Hovězí vývar s rýží a mrkví.	19	Hovězí guláš.	30
Polévka bramborová s krupicí . . .	20	Hovězí maso protýkané šunkou a mrkví.	31
Polévka bramborová nakyselo . . .	20	Hovězí pečeně frankfurtská	31
Polévka celerová	21	Hovězí závin	32
Polévka drůbková s nudlemi	21	Moravský guláš s bazalkou	32
Polévka hašé.	22	Hovězí závitek	33
Polévka hovězí		Hovězí roštěná	33
s krupicovými nočky	22	Hovězí maso s jablky.	34
Polévka drůbková s rýží.	23	Hovězí plátek s mrkvovým pyré .	34
Polévka rybí	23		
Polévka rajčatová.	24	Telecí maso	
Polévka zeleninová s kus-kusem .	24	Karlovarský kotouč	35
Žemlová polévka se sýrem.	25	Telecí maso po pražsku	35
Polévka špenátová		Telecí perkelt	36
s vaječným vítkem.	25	Telecí ragú	36
Polévka s masovými knedlíčky . .	26	Haše z telecího masa	37

Zavářky do polévky

Sýrové nočky	27
Strouhání	27
Žemlové kostky	28
Kapání	28

Maso hovězí

Hovězí maso vařené.	29
Hovězí maso na rajčatech	29

Vepřové maso

Vepřový přírodní plátek	38
Vepřové plátky na smetaně	38
Vepřové závitky se špenátem	39
Holandský řízek.	39
Sekaná pečeně	40
Vepřová pečeně na kmínu	40
Vepřové maso v mrkví.	41

Vepřové na celeru.	41	Bramborové noky.	55
Vepřová pečeně.	42	Bramborová kaše.	56
Ryby, drůbež		Houskový knedlík.	56
Kapr na másle.	43	Koprové brambory.	57
Filé zapečené na protlaku		Bramborové jemné knedlíky.	57
se sýrem.	43	Sladká jídla	
Filé s citrónem.	44	Bramborové šišky s tvarohem.	58
Filé s rajčaty a sýrem.	44	Ovesná kaše s mandarinkami.	58
Filé s jablky.	45	Krupicová kaše.	59
Zapečené makarony		Rýžová kaše.	59
s filé a sýrem.	45	Nudle s tvarohem.	60
Kuře na rajském protlaku		Nudle se strouhankou.	60
se smetanou.	46	Tvarohové knedlíky s jablky.	61
Pečené kuře na rajčatech.	46	Moučníky	
Kuřecí plátky se sýrem.	47	Drobenkový koláč	
Kuřecí závin.	47	se švestkovými povidly.	62
Plněná kuřecí prsíčka.	48	Křehký koláč s tvarohem.	62
Pečené kuře na rozmarýnu.	48	Meruňkový koláč s tvarohem.	63
Krůtí guláš.	49	Tvarohová bábovka.	64
Králík s broskvemi.	49	Tvarohový dezert s jablky.	64
Králík se smetanou.	50	Jogurt s ovesnými vločkami	
Polomasá a bezmasá jídla		a meruňkami.	65
Rizoto s kuřecím masem.	51	Pomazánky	
Špagety s boloňskou omáčkou.	51	Masová pomazánka	
Rizoto s vepřovým masem		z vepřového masa.	66
a sýrem.	52	Mrkvová pomazánka s žervé.	66
Těstoviny zapečené se šunkou.	52	Rybí pomazánka z filé.	67
Těstoviny se strouhaným		Tvarohová pomazánka	
sýrem.	53	s pažitkou.	67
Těstoviny zapečené		Tvarohová pomazánka	
se špenátem.	53	s pórkem.	68
Přílohy		Tvarohová pomazánka	
Halušky.	54	se sýrem.	68
Rýže vařená.	54	Tvarohová pomazánka	
Těstoviny.	54	se šunkou.	69
Houskový knedlík s dalaňem.	55	Vaječná pomazánka.	69

Pomazánka šunková	70	Mrkvový salát s jablkem	73
Pomazánka tvarohová s eidamem	70	Celerový salát s jablky	73
Saláty		Salát ledový s pórkem	74
Salát z červené řepy	71	Salát z těstovin	
Salát z čínské zeli	71	s kuřecím masem	74
Hlávkový salát	72	Ovocné saláty a pyré	
Hlávkový salát s řeřichou	72	Ovocný salát	75
Hlávkový salát s jogurtem	72	Ovocné pyré	75
Celerový salát s mrkví	73	Jablečná pěna s bílkem	76

Bezezbytková dieta

Charakteristika diety

Tato dietní opatření jsou určena nemocným ve stadiu po akutních průjmových stavech, dále při chronických průjmových onemocněních všeho druhu, pokud nevyžadují ještě jiná zvláštní dietní opatření.

Při syndromu dráždivého tlustého střeva v období průjmů, při funkčních průjmech, chronických enteritidách, průjmech po léčích, při malabsorpčních stavech, které nevyžadují ještě jiná zvláštní dietní opatření.

Také u ulcerózní colitidy, Crohnově nemoci a ve stavu dekompenzace. Po resekci střeva se podává nejčastěji 1 měsíc, neurčí-li lékař jinak.

Dieta je po stránce biologické i energetické plnohodnotná.

Strava je lehce stravitelná, pestrá a má mírně snížený obsah tuků.

Vhodné je stravu rozdělit do 5–6 denních dávek, jíst méně a častěji.

Zvláštní pozornost u této diety musíme věnovat snížení nestravitelných látek, hlavně rostlinné vlákniny, která dráždí mechanicky střevo k rychlejší peristaltice (proto je v dietě užší výběr ovoce a zeleniny).

Vzhledem k tomu je vitamin C často doplňován medikamentózně.

Omezujeme dráždivé koření a přepalované tuky – toto má šetřit zánětlivě změněnou sliznici střev chemicky.

Mléko podáváme dle individuální snášenlivosti, u některých pacientů může spolupůsobit při vzniku průjmů.

Kuchyňská úprava stravy

K technologické úpravě používáme s výhodou horkovzdušnou troubu, mikrovlnnou troubu, gril, nádobí s teflonovým či keramickým povrchem, vaření v páře, různé fólie k přípravě bez tuku, alobal.

Používáme vaření, dušení, dušení v páře, pečení. Veškerá strava musí být upravená doměkka, bez tuhých kůrek, slupek, zrníček, tzn. mechanicky šetřící.

Šetřící technologická úprava má pomáhat k lepší stravitelnosti všech pokrmů.

Pokrmy zahušťujeme nasucho opraženou moukou, bešamelem nebo zálivkou (moukou nasucho opraženou rozmíchanou ve vodě), bramborovou moukou (Solamylem), kukuřičnou moukou (Maize-nou).

ŽEMLOVÁ POLÉVKA SE SÝREM

4 plátky starší veku, ½ l vývaru, 20 g celeru, 20 g mrkve, 20 g petržele, 1 vejce, 30 g sýru 30% eidamu, 10 g másla, sůl, petrželka

Zeleninu nastrouháme, veku rozlámeme, vše zalijeme vývarem a vaříme, až se veka rozvaří a zelenina je měkká. Polévku propasírujeme. Vmícháme rozšlehané vejce a za stálého míchání necháme srazit. Zjemníme máslem. Na talíři polévku ozdobíme nastrouhaným sýrem a najemno nakrájenou petrželkou.

Jedna porce přibližně obsahuje:

11 g bílkovin, 10 g tuků, 15 g sacharidů, 1,4 g vlákniny

187 Kcal = 783 kJ

POLÉVKA ŠPENÁTOVÁ S VAJEČNÝM SVÍTKEM

½ l vody, 100 g mraženého špenátu, 100 ml mléka, 10 g másla, 20 g hladké mouky, sůl

Svítek: *1 vejce, 20 ml studené vody, 30 g hrubé mouky, 1 lžíce oleje, sůl*

Špenát uvaříme v osolené vodě, zahustíme moukou nasucho opraženou rozmíchanou vodě. Dobře provaříme, zjemníme máslem a mlékem. Dochutíme podle potřeby solí.

Svítek: Žloutek našleháme s vodou a střídavě přidáváme mouku s ušlehaným sněhem z bílku. Opatrně mícháme, až vznikne jemné těsto. Vlijeme na olejem vymazanou pánev. Upečený, vychladlý svítek nakrájíme na nudličky a před podáváním vložíme do polévky.

Jedna porce přibližně obsahuje:

9 g bílkovin, 14 g tuků, 23 g sacharidů, 2,1 g vlákniny

246 Kcal = 1032 kJ

POLÉVKA S MASOVÝMI KNEDLÍČKY

½ l vývaru, 100 g vepřového masa, 10 g hladké mouky, bazalka, 60 g rýžových nudlí, sůl, zelená petrželka

Maso umeleme, osolíme, přidáme nasekanou bazalku, hladkou mouku a dobře promícháme. Utvoříme malé kuličky, které vkládáme do vroucího vývaru. Vaříme doměkka asi 25 minut. Přidáme nasekanou petrželku, podle chuti dosolíme. Podáváme s rýžovými nudlemi, připravenými podle návodu.

Jedna porce přibližně obsahuje:

11 g bílkovin, 10 g tuků, 30 g sacharidů, 0,7 g vlákniny

245 Kcal = 1028 kJ



Polévka s masovými knedlíčky (viz str. 26)

Růžena Milatová
MUDr. Pavel Wohl

BEZEZBYTKOVÁ DIETA PŘI ONEMOCNĚNÍ STŘEV

112 receptů

Fotografie použity z fotobanky 123rf
Vydalo nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.,
roku 2018 jako svou 1740. publikaci
Vydání první. AA 1,87. Stran 88 (text 80, bar. příl. 8)
Redakčně zpracovala Blanka Koutská
Odpovědná redaktorka Jitka Suchá
Vytiskla Tiskárna a vydavatelství 999, s. r. o.
Doporučená cena 168 Kč

Nakladatelství Vyšehrad, spol. s r. o.
Praha 3, Víta Nejedlého 15
e-mail: info@ivysehrad.cz
www.ivysehrad.cz

ISBN 978-80-7429-992-6