Základní principy dietního systému

- Definice diety: Strava zohledňující specifické požadavky na složení, energetickou hodnotu a technologickou úpravu, které vyžaduje onemocnění pacienta.
- Rozložení energie během dne:
  - Snídaně: 25 %
  - Přesnídávka: 10 %
  - Oběd: 30–35 %
  - Svačina: 10 %
  - Večeře: 20–25 %
  - II. večeře: Podává se pouze u některých diet (např. redukční, diabetická, s omezením zbytků, výživná).
- Význam diety:
  - Nutriční: Pokrytí předpokládaných nutričních potřeb pacienta.
  - Výchovný: Poučení o výběru potravin a přípravě stravy v domácím prostředí.
  - Psychologický: Prostředník kontaktu s ošetřujícím personálem a ostatními pacienty.
- Provozní a organizační zajištění:
  - Dieta musí být chutná, estetická a zdravotně nezávadná.
  - Dietu předepisuje lékař a denně na ni dohlíží nutriční terapeut (včetně záznamu do dokumentace).
  - Příprava je centralizovaná v kuchyni a transport na oddělení probíhá přes termosový nebo tabletový systém.

A) Základní diety

Číslo	Název diety	Hlavní indikace	Charakteristika a poznámky
0	Tekutá	Poruchy polykání, úrazy čelisti, stomatologické operace	Neplnohodnotná, ke krátkodobému podávání. Doplněna o nutridrinky, pudinky, koktejly. Studená: mléčný základ (či čaj/šťávy při intoleranci); Teplá: krémové polévky, kaše.
1	Kašovitá šetřící	Poruchy žvýkání (senioři) a polykání (po RT, CT, CMP), operace/úrazy krku a horní části GIT	Plnohodnotná (i pro domácí péči). Nenadýmavá, bez ostrého koření. Pokrmy se po uvaření/upečení/dušení upravují do kašovité formy.
2	Šetřící	Onemocnění žaludku, kožní choroby a alergické projevy	Plnohodnotná (i pro domácí péči). Šetření chemické (bez pikantního koření, kofeinu, alkoholu, CO2), mechanické (bez zrníček, slupek, ořechů, tuhého masa) a termické (vlažná jídla).
3	Základní	Pacienti bez dietního omezení	Složení odpovídá zásadám správné výživy.
4	S omezením tuků	Poruchy trávení, choroby jater, pankreatu, žlučníku, po mononukleóze, hepatitidě, operacích GIT, dialýza	Plnohodnotná, lehce stravitelná, nedráždivá. Nevhodná: tučná masa, uzeniny, majonézy, kynuté pečivo, ostré koření.
5	S omezením zbytků	Chronická zánětlivá onemocnění střev, průjmy po RT/CT, operace střev	Mechanicky šetří střevo (bez hrubé vlákniny, zrníček, slupek, omezená syrová zelenina a ovoce). Obsahuje II. večeři.
6	S omezením proteinů	Onemocnění ledvin (konzervativně léčená renální insuficience)	Omezují se rostlinné bílkoviny, sůl a dráždivé koření. Nevhodná pro dialyzované pacienty.
8	Redukční	Obezita, nadváha, diabetici	Menší dávky příkrmů a pečiva, bez polévek, smažení a volných tuků (máslo). Obsahuje II. večeři (většinou ovoce).
9	Diabetická	Diabetici II. typu, poruchy lipidového	6 denních dávek (přesnídávka podávána se snídaní,

Číslo	Název diety	Hlavní indikace	Charakteristika a poznámky
		metabolizmu	obsahuje II. večeři). Pečivo především chléb nebo celozrnné.
10	Neslaná šetřící	Otoky, onemocnění srdce a cév	Bez soli a slaných potravin (sýry, uzeniny, konzervy, brambůrky). Není vhodná pro dlouhodobou domácí péči (prohlubuje nechutenství).
11	Výživná	Malnutrice, nádorová onemocnění, rekonvalescence, realimentace po operacích a infekcích (TBC, CF)	Zvýšená energetická hodnota, vyšší množství bílkovin. Obsahuje II. večeři.
12	Strava batolat	Děti 1–3 roky, senioršti pacienti, stavy po operaci dutiny ústní či adenotomii	Kašovitá, lehce stravitelná. Pro starší děti je neplnohodnotná (jen ke krátkodobému podávání).
13	Strava dětí	Děti od 4 do 14 let bez dietního omezení	Rozděleno dle věkových kategorií (4–6, 7–11, 11–14 let).
14	Speciální dietní postupy	Pacienti s malnutricí nebo potřebou individuálního přístupu	Výběrová dieta. Výběr pokrmů provádí nutriční terapeut společně s pacientem dle jídelního lístku.
15	Vegetariánská	Pacienti odmítající maso a masné výrobky	Bílkoviny hrazeny mlékem, vejci, sójou a luštěninami. 1× týdně drůbež nebo ryba. Nevhodná pro děti.

B) Speciální diety

- **0 S – Čajová dieta:**
  - Indikace: Před a po operaci, při úplné entero/parenterální výživě, krátkodobé hladovění u nutričně kompenzovaných pacientů.
  - Charakteristika: Žádná strava, podává se pouze čaj (po lžičkách). Možno doplnit o sipping (2× denně).
- **4 S – S přísným omezením tuku:**
  - Indikace: Akutní stav infekční hepatitidy, zánět žlučníku, po žlučníkovém záchvatu/cholecystektomii, akutní nekróza pankreatu (po hladovce), akutní infarkt myokardu, průjmy.
  - Charakteristika: Neplnohodnotná dieta, nevhodná do domácího ošetření.
- **9 S – Diabetická šetřící:**
  - Indikace: Diabetici se současným chronickým onemocněním zažívacího traktu (vředy, choroby žlučníku, jater, pankreatu, dyspepsie).
  - Charakteristika: Vhodná i do domácího ošetření.

C) Standardizované diety

Připravují se pro malý počet pacientů, mohou být podávány dlouhodobě i celoživotně (musí být nutričně vyvážené) nebo slouží jako příprava před vyšetřeními (např. test na skryté krvácení, kyselina vanilmandlová).

Přehled hlavních diet:

- P: Dieta při akutní pankreatitidě
- S/35: Dieta při chronickém selhání ledvin

- **8 S: Přísné redukční individuální postupy**
- Dieta při fenylketonurii

Detailní rozbor: Bezlepková dieta (BLP)

Celoživotní autoimunitní onemocnění vyvolané intolerancí lepku (α-gliadin a další prolaminy), které vede k atrofii střevních klků a malabsorpci.

- Zakázané potraviny: Pšenice, ječmen, oves, žito, tritikale a výrobky z nich (mouka, pečivo, těstoviny, vločky, kuskus, bulgur, špalda, seitan, Klaso, Robi, kávoviny typu Melta).
- Rizikové (skryté) zdroje lepku: Obalované pokrmy, polévky se zavářkou, uzeniny, sušenky, zmrzliny, majonézy, kečupy, sójové omáčky (mimo Tamari), ovocné přesnídávky.
- Přirozeně bezlepkové potraviny: Brambory, kukuřice, rýže, pohanka, jáhly, sója, luštěniny, amarant, quinoa, ovoce, zelenina, ořechy a semena. Označují se symbolem přeškrtnutého klasu.

Detailní rozbor: Bezlaktózová dieta (BL)

Neschopnost štěpit mléčný cukr (laktózu) v důsledku absence nebo nedostatku enzymu laktázy.

- Příznaky: Střevní křeče, nadýmání, průjmy, pocit plnosti (u kojenců koliky a zvracení).
- Stupně dietního omezení:
    1. **1. stádium: Vylučuje se pouze mléko (zakysané výrobky a sýry pacient snáší).**
    2. **2. stádium: Vylučuje se mléko i většina mléčných výrobků.**
    3. **3. stádium: Vylučují se všechny zdroje laktózy (včetně másla a léků s laktózou jako aditivem).**
- Skryté zdroje laktózy: Instantní nápoje, káva, instantní polévky/kaše, zákusky, zmrzlina, některé léky.
- Vhodné a dobře snášené potraviny: Zakysané mléčné výrobky, jogurty s živými kulturami, vyzrálé sýry (Eidam), sójová mléka, substituce enzymu (přípravky Lactaid, Maxilact).
- Nutriční upozornění: Je nutné dbát na dostatečný příjem vápníku a kvalitních bílkovin.