Dieta č. 4 - s omezením tuku

https://varimesmarcelou.cz/kucharska-abeceda/dieta-c-4-s-omezenim-tuku.html

Tato dieta se podává při zánětu žlučníku a slinivky břišní, po odeznění větších potíží nebo při chronickém zánětu žlučníku, při žlučových kaménících v období občasných bolestí a na přechodnou dobu po operaci žlučníku.

INDIKACE

Tato dieta se podává při zánětu žlučníku a slinivky břišní, po odeznění větších potíží nebo při chronickém zánětu žlučníku, při žlučových kaménících v období občasných bolestí a na přechodnou dobu po operaci žlučníku.

Na přechodnou dobu se podává i nemocným po infekční žloutence a u nemocných, u kterých se objevují občasné průjmy při chronickém zánětu slinivky břišní.

Dále se podává při střevních dyspepsiích a střevním kataru v době uklidňování, když už nemocný nemá velké průjmy.

Věnujte pozornost tomuto článku až do konce. Součástí článku jsou i odkazy na některé vyzkoušené recepty zejména při žlučníkové dietě (zeleně podtržený text - prolink).

Dietní recepty najdete v kuchařské knize v katergorii receptů DIETA Č. 4.

Při dodržování diety č. 4 jsem si připravovala následující recepty:

- dietní koprovou omáčku
- dietního pstruha pečeného s cuketami, rajčaty a bylinkami v jednom pekáčku
- dietní šunkovou pomazánku se sýrem Cottage light
- vařené libové maso se zeleninou (po odebrání tuku ze studeného vývaru byla vždy dietní polévka se zeleninou bez koření)
- salát z vařené červené řepy

SLOŽENÍ DIETNÍ STRAVY (doporučené)

- Energetická denní hodnota = 9500 KJ
- Bílkoviny = 80 g
- Tuky = 55 g
- Sacharidy = 360 g
- Vitamín C = 90 mg

CHARAKTERISTIKA DIETY

Dieta je plnohodnotná, vhodná k dlouhodobému podávání. Obsah bílkovin i sacharidů je fyziologický, obsah tuků je snížený.

Dieta má být složena z potravin, které při sníženém obsahu tuků mají i snížený obsah cholesterolu.

Omezují se všechny potraviny s vyšším obsahem cholesterolu – zejména vaječný žloutek, částečně máslo.

Jsou-li celá vejce nutná pro přípravu pokrmů, nemá jich být v této dietě více, než jeden kus denně. Vaječný bílek není třeba omezovat.

Zakázány jsou vnitřnosti.

Někteří pacienti s onemocněním žlučníku, slinivky břišní a zvláště ti, kteří trpí průjmy, nesnáší mléko.

Mimořádnou opatrnost vyžadují kombinace tuku s cukrem.
Úprava diety je zcela šetřící – mechanicky, chemicky a termicky.

Při přípravě stravy dbáme na vhodnou kombinaci pokrmů. Všechny pokrmy by měly být lehce stravitelné.

Je třeba dodržovat pravidelnost v rozdělení jídel. Raději konzumujte malé dávky a častěji. Nejezte příliš horká či studená jídla.

TECHNOLOGICKÉ POSTUPY

Z technologických postupů se užívá vaření, dušení nebo pečení v páře. Smažení je přísně zakázáno. Lze využít konvektomatu.

Jako u všech šetřících diet, maso opékáme nasucho, podléváme netučným vývarem z kostí, zeleniny nebo vodou.

Pokrmy se zahušťují nasucho opraženou moukou.

Pro získání barvy šťávy obalíme maso v hladké mouce a na rozpálené pánvičce nebo v kastrolu (ne smaltovaném!) maso opékáme na sucho, podlijeme netučným vývarem nebo vodou a dále tepelně upravujeme.

Zvláštní pozornost má být věnována výběru vhodných tuků. Používáme malé množství nejlépe rostlinných tuků (např.: Rama, Alfa, Perla, Flora light).

Povolené množství tuku vkládáme až do hotového pokrmu.

NESMÍME SMAŽIT, FRITOVAT A OPÉKAT NA TUKU!!!

VÝBĚR POTRAVIN

MASO

Především netučné telecí, hovězí, libové vepřové z kýty. Tipem na přípravu jednoho z těchto druhů masa, který je v dané situaci chuťově dobrý je recept na "Maso se zeleninou, které splňuje přísné parametry diety č. 4".

Dále kuře bez kůže, bílé maso z krůty rovněž bez kůže, králík, rybí filé, kapr, pstruh.

Jeden z tipů na úpravu pstruha při žlučníkové dietě najdete v mém receptu - v sekci "RYBY" - v závěru receptu "Pstruh pečený s cuketou, rajčaty a bylinkami v jednom pekáčku".

Z uzenin je vhodná šunka, drůbeží šunka, kladenská nebo debrecínská pečeně.

Jako TIP mohu doporučit dietní variantu Šunkové pomazánky s čerstvým sýrem Cottage light.

V malém množství pak je vhodný drůbeží salám, drůbeží párky, jemné nekořeněné dietní párky a salám.

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY

Sladké mléko jako samostatný nápoj nepodáváme. Vhodnější je zařazení netučných, kyselomléčných produktů – mléko kyselé, acidofilní, kefír, jogurt, jogurtové nápoje. Ideální je do 3 % tuku.

Z mléčných výrobků je možno podat nízkotučný tvaroh, polotučný, přírodní či ochucený povoleným ovocem, zeleninou, sýr "Cottage light", všechny druhy tavených sýrů s obsahem do 30 % tuku v sušině, mimo pikantních.

VEJCE

Jako samostatný pokrm nepodáváme. Vejce používáme v lehce stravitelné formě jako součást pokrmu.

TUKY

Kvalitní jednodruhový olej, rostlinná másla (Rama, Perla, Alfa, Flora) a čerstvé máslo.

OBILOVINY

Bílá pšeničná mouka, krupice, krupky, ovesné vločky, rýže, rýžová mouka, kukuřičná mouka i krupice.

ZELENINA

Mladá, nenadýmavá, čerstvá, mražená, sterilovaná, ale vždy doměkka upravená.

Vhodná je mrkev, celer, petržel, špenát, malé množství květáku, brokolice, hrášku, mladé brukve, hlávkový salát, fazolka, cuketa, chřest, červená řepa, rajská šťáva a protlak, kečup (není-li ostrý).

Vynikající je například dietní varianta salátu z červené řepy.

OVOCE

Podáváme čerstvé, mražené, kompotované. Ovoce podáváme výhradně bez tvrdších slupek.

Čerstvá vyzrálá jablka, banány, citrusové ovoce, meruňky, broskve, nektarinky, třešně, blumy, vyzrálé švestky, cukrový meloun, ryngle.

Ovoce se slupkou podáváme raději ve formě kompotů. Z ovoce podáváme ovocné šťávy, mošty, džusy, pěny, rosoly.

NÁPOJE

Stolní voda, voda se šťávou, ovocné šťávy, mošty, džusy ředěné vodou, bylinné čaje (máta, třezalka, heřmánek, řepík, kopřiva), ruský čaj, zelený čaj, šípkový čaj, mléko dle individuální snášenlivosti.

Mlýnský pramen, minerální vody dle snášenlivosti, nízkostupňové pivo.

KOŘENÍ

Vývar z kmínu, vývar z hub nebo z bobkového listu.

Zelené natě – zelená petržel, pažitka, celerová nať, kopr. Červená sladká paprika.

Citrónová a pomerančová šťáva.

Cibule na vydušení.

POLÉVKY

Vývary z povolených druhů mas a zeleniny. Polévky obilninové, zeleninové a bramborové.

Zahušťujeme nasucho opraženou moukou. Povolený druh tuku vkládáme do hotové polévky.

Zavářky a vložky: těstoviny, rýže, krupky, krupice, kapání, strouhání, masová zavářka, piškotový svítek, osušené bílé pečivo, sedliny, vaječná mlhovina, nočky.

MASO

Upravujeme povolenými technologickými úpravami. Zahušťujeme nasucho opraženou moukou, povolený druh tuku vkládáme až do hotového pokrmu.

Cibuli používáme pouze na vydušení.

PŘÍKRMY

Brambory – vařené, bramborová kaše, bramborová rýže, bramborový knedlík, jemný bramborový knedlík, bramborové šišky, bramborové noky.

Těstoviny, rýže.

Knedlíky – vídeňský knedlík, jemný, krupicový, krupicový jemný, krupicové a jemné noky, houskové knedlíčky.

OMÁČKY

Zahuštěné nasucho opraženou moukou, bešamelem z mouky opražené nasucho.

Do hotového pokrmu vkládáme povolený tuk.

Vhodná je omáčka bešamelová, citrónová, koprová a rajská.

ZELENINA

Vařená, dušená, zapékaná a dále ve formě salátů, které dochucujeme citrónovou šťávou, příp. octovým nálevem nebo jogurtovou zálivkou.

BEZMASÉ POKRMY

Pokrmy sladké, slané, zeleninové, nákypy, pudinky, žemlovky, nudle obilninové kaše (krupicová kaše dle individuální snášenlivosti) a jídla z krupice a vloček.

MOUČNÍKY

Vhodné je těsto piškotové, bílkové, odpalované, závinové a úsporná těsta. Na ozdobu moučníků se používají pěny, rosoly, pudinkové a nastavované krémy.

Povolené kypřící prostředky: sníh z bílků, kypřící prášek.

Kvasnice – NEPOUŽÍVÁME !!!

PEČIVO

Bílé pečivo, veka, piškoty, suchary, bílý toastový chléb, starší netučná vánočka.

ZVLÁŠŤ NEVHODNÉ POTRAVINY, POKRMY A NÁPOJE

MASA
Tučné, smažené, uzené, nakládané, uzeniny kromě povolených, husa, kachna, zvěřina, konzervy kromě dietních, sardinky, očka, kaviár, vnitřnosti.

TUKY
Sádlo, slanina, škvarky, lůj, ztužené a přepalované tuky.

ZELENINA
Kapusta, zelí, papriky, rajčata, okurky, křen, česnek, ředkvičky, tvrdá a dřevnatá zelenina, zelenina v octovém nálevu, luštěniny všeho druhu.

OVOCE
Rybíz, angrešt, ananas, kiwi, rebarbora, hrušky, hroznové víno, jahody, borůvky, brusinky, maliny, ostružiny.

MOUČNÉ VÝROBKY
Čerstvé pečivo, pečivo z kynutého těsta, linecké pečivo, listové těsto, kynuté knedlíky a moučníky s tučnými krémy, chléb.

NÁPOJE
Veškeré alkoholické nápoje, zrnková káva, silné kakao, čokoláda, teplé nápoje z nápojových automatů na lačno, minerální vody, které obsahují CO_2, nápoje příliš studené nebo příliš horké.

POCHUTINY
Masox, hořčice, worcester, maggi, majonézy, ostré koření, sojová omáčka, instantní polévky, instantní pokrmy.