

**Příloha č. 1 : Specifikace diet řešených v rámci metodického doporučení  
č.j.: MŠMT-43643/2014-11**

### **Dieta šetřící**

Dieta je energeticky i biologicky plnohodnotná, lze ji podávat dlouhodobě. To znamená, že strava je pestrá, zajišťuje dostatek základních živin (bílkovin, tuků sacharidů), ve správném poměru a složení, včetně dalších důležitých látek. Zároveň je lehce stravitelná.

Podstata diety je v šetřících technologických úpravách a v omezení sortimentu některých potravin. Dieta je šetřící po stránce mechanické a chemické.

#### **Mechanické šetření:**

- *nepodáváme potraviny s hrubou vlákninou (př. celozrnné výrobky, košťáloviny, luštěniny)*
- *pokrmu upravujeme doměkka, volíme vždy vhodnou konzistenci (bez tvrdých kůrek, případně dále mechanicky upravené – mletí, pasírování, lisování, krájení, apod.)*
- *odstraňujeme slupky (např. tvrdé hrušky, jablka), popřípadě potraviny strouháme nebo krájíme na drobné kousky (tvrdé hrušky, tvrdá jablka, mrkev, apod.), nepodáváme ovoce se zrníčky (například rybíz)*

#### **Chemické šetření:**

- *dbáme na vhodnou kombinaci pokrmů*
- *pokud maso před úpravou opékáme (např. u pečení, dušení), tak pouze nasucho*
- *na jídle se nemá utvořit kůrka*
- *z koření používáme pouze povolené druhy a dbáme na vhodný výběr ochucovadel*
- *nepoužíváme potraviny s pikantními příchutěmi*
- *tuky přidáme až do hotových pokrmů, případně v průběhu úpravy pokrmu*

Výběr potravin je mírně omezen pouze o nadýmové, těžce stravitelné a pikantní pokrmy, potraviny a pochutiny. Nepoužíváme česnek, cibuli (pouze jako vývar, či vcelku na vydušení či vyvaření a poté je z pokrmu vyjmeme), pór, kedlubny kapustu, větší množství květáku, paprik, salátové okurky. Z ovoce čerstvé hrušky a ovoce se zrníčky (například rybíz). Dále pak pikantní a dráždivé koření (veškeré druhy kromě níže uvedených), opatrnosti je třeba při používání koření směsí či některých sypkých konvenienčí (vždy se řídíme složením výrobku).

K technologické úpravě s výhodou používáme konvektomat, horkovzdušnou troubu, gril, teflonové nádoby, folii k přípravě bez tuku, alobal, papiloty. Mezi vhodné technologické úpravy patří vaření (v tekutině, v páře, ve vodní lázni), spařování, dušení, pečení, zapékání. Nepoužívají se úpravy, při nichž dochází k přepalování tuku, tedy zejména smažení, omezeno je i opékání a grilování. Opékání je povoleno pouze nasucho (maso), nikoli na tuku, grilování pouze v alobalu či papilotě. Alobal a papilotu je výhodné použít i u klasického pečení.

Čerstvý tuk přidáváme až do hotových pokrmů, případně v průběhu úpravy, ale nikdy ne tak, aby se tuk vkládal do nádoby na tepelném zdroji jako první, před potravinou (nedokázali bychom tím eliminovat přepálení, které je u této diety naprosto nežádoucí). Pokrmu zahušťujeme rozmixovanou zeleninou, nastrohaným bramborem, nasucho opraženou moukou, bešamelem (z nasucho opražené mouky), strouhaným pečivem, Solamylem.

Na dochucení pokrmů můžeme použít menší množství soli, případně cukru, citrónovou šťávu (ne ocet), vývar z hub, cibule, rajský protlak. S výhodou používáme zejména bylinky a nedráždivá

koření, jako např. petrželovou a celerovou nať, pažitku, petrželku, kopr, majoránku, bazalku, rozmarýn, saturejku (chuťově napodobí pepř), sladkou mletou papriku, bobkový list.

### **Strava s omezením lepku**

Dieta je energeticky i biologicky plnohodnotná, při jejím správném sestavení zajišťuje dostatek energie, základních živin (bílkovin, tuků, sacharidů) i dalších nutričně významných látek. U nemocných celiakií je základním léčebným prostředkem, dodržuje se trvale.

Technologická úprava pokrmů je v rámci diety bez omezení.

Jedinou limitující složkou diety jsou potraviny a pokrmy obsahující lepek, které jsou v rámci diety zakázané. Jedná se o pšenici (i špaldu), žito, ječmen, oves a výrobky z těchto obilovin, tedy zejména vločky, kroupy, krupice, otruby apod. a výrobky z mouk z těchto obilovin. Jedná se o chléb, pečivo, strouhanku, cukrářské výrobky, těstoviny, knedlíky, noky.

Zakázané obiloviny a výrobky z nich se nahrazují potravinami přirozeně bezlepkovými, tedy bramborami, rýží, kukuřicí, sójou, luštěninami, amarantem, prosem (jáhly) a výrobky z nich (mouky, pečivo aj.). Mezi další přirozeně bezlepkové potraviny, tedy povolené v rámci pestré stravy bez omezení, patří ovoce, zelenina, mléko, vejce, maso, ryby, ořechy, rostlinné oleje. **To však nemusí platit o výrobcích z nich.**

#### ***Nevhodné potraviny a další složky stravy:***

- Veškeré kupované pečivo a chléb.
- Běžně kupované těstoviny, pekařské výrobky, příkrmy z pšeničné, žitné, ječné a ovesné mouky, vločky.
- Instantní káva (obsahuje výtažky z obilí).
- Kávoviny – Malkao, Melta, Bikava (obsahují sladové výtažky).

#### ***Potraviny, u kterých je třeba zvlášť pečlivě sledovat jejich složení:***

- Uzeniny - salámy, párky, klobásy, paštiky, pomazánky, sekaná, masové konzervy.
- Konvenience.
- Výrobky, u kterých z názvu není jednoznačně jasné jejich konkrétní složení, lepek může být přidán v podobě např.:
  - pšeničného, žitného a ječného škrobu
  - modifikovaného škrobu – z lepek obsahujících obilovin
  - některých přídatných látek
- Pudinky, krémy, jogurty, zmrzliny, kukuřičné lupínky, kečupy, majonézy, hořčice, směsi koření apod.

Výrobky vhodné pro osoby s nesnášenlivostí lepku jsou označeny "BEZ LEPKU" nebo "S VELMI NÍZKÝM OBSAHEM LEPKU" - Nařízení komise (ES) č. 41/2009. Někdy mohou být označeny i symbolem přeškrtnutého klasu.