magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O zdraví 2. 10. 2017 | tla

Šetřící dieta je přínosem i pro zdravé. Co znamená, když ji lékař doporučí

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Setrici-dieta-je-prinosem-i-pro-zdrave.-Co-znamena,-kdyz-ji-lekar-doporuci__s10012x10630.html

Kdy vám lékař doporučí šetřící dietu a co to pro vás znamená? Člověka hned napadne, že ho čekají jídla mdlé chutě, velký hlad a že si asi dlouho na ničem nepochutná. Jak dlouho na ní lze vydržet a hlavně, kdy a jak se zase vrátit zpět ke svým oblíbeným pokrmům?

Šetřící dieta je určená pro pacienty, které trápí zažívací potíže. Krátkodobě ji lékaři doporučují například po odstranění žlučníku, po operaci žaludku a podobně, aby se organismus, vypořádal s pooperačním stavem. Především je ale určena lidem, které trápí chronické onemocnění zažívacího

ústrojí, jako je chronický zánět žaludku (gastritida), chronický zánět slinivky (pankreatitida), chronická onemocnění jater nebo střev. Doporučuje se i při žaludečních vředech. Pak je její dodržování dlouhodobé.

Podstatou je stravitelnost

„Základem šetřící diety je, strava dobře stravitelná, nedráždivá, ale zároveň nutričně plnohodnotná,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. Důležité také je rozdělit si celodenní jídlo do několika menších dávek, aby člověku nebylo těžko z velkého objemu toho, co sní.

- Omezuje tuk

Největší a nejdůležitější omezení se týká především tuku. **„Je jedno, zda si dáme hovězí, drůbež, vepřové nebo ryby, hlavní je, aby maso bylo netučné,“** zdůrazňuje Karolína Hlavatá. Z ryb je tedy v hodná například treska. Z vepřového místo bůčku nebo krkovičky se nabízí kýta či panenka. Ideální je králičí maso, z drůbeže třeba krůtí nebo kuřecí prsa, z hovězího zadní nebo svíčková. **„Rozhodně není řešením maso zcela vynechat. Bílkoviny organismus potřebuje,“** dodává dietoložka. Co se týká uzenin, doporučuje hlavně vepřovou či drůbeží šunku, vepřovou debrecínku s vyšším obsahem

masa, nejméně 92 procent.

- Dušení je zdravější způsob úpravy

Při šetřící dietě hraje významnou roli také tepelná úprava potravin. **„Tato dieta zcela vylučuje smažení a grilování. Naopak je vhodné vařit, dusit, péct, používat parní hrnec, papiňák,“** doporučuje dietoložka. Vhodné jsou podle ní i pomalé hrnce, do nichž také není nutné dávat tuk. Z hrnce se neodpařuje voda, a tak se pokrm nepřipálí a zůstane šťavnatý. Vaření v něm je velmi šetrné, a to i k vitamínům.

- Vše nemusí být na vodě

Omezení tuku neznamená, že musíte mít všechno jen na vodě. Zásadou je, nekonzumovat tuku moc a zejména přepalovaný. **„Jiskřičku másla nebo malé množství rostlinného oleje můžeme přidat do již hotového jídla,“** radí Karolína Hlavatá. Upřednostňovat bychom měli tuky rostlinné. Jste-li ze staré školy a jediným způsobem zahušťování je pro vás jíška, budete muset udělat změnu. Povoleno je zahušťovat na sucho opraženou moukou, zeleninou, trochou mouky zamíchané ve vodě, solamilem.

- Laktóza může zlobit

Hodně lidí, kteří mají zažívací potíže, trpí laktózovou intolerancí. Obvykle snášejí lépe zakysané mléčné výrobky, jogurty, tvarohy. V tomto případě je třeba vyzkoušet, který výrobek lépe vyhovuje.
I v případě mléčných výrobků, je nutné vybírat méně tučné. Ideální jsou čerstvé sýry, lučina, žervé tvaroh, méně tučný tvrdý sýr. **„Chceme-li zlepšit poměr mezi mastnými kyselinami, je vhodné si například koupit tvaroh bez tuku, a když děláme pomazánku, přidat do ní lžičku olivového oleje. Získáme tak pokrm, v němž je méně tuků živočišných a více prospěšných,“** radí Karolína Hlavatá.

- S vlákninou opatrně

I když pro zdravého člověka je vláknina pro udržení dobré kondice, trávení a vyměšování nezbytná. U šetřící diety s ní musíme zacházet opatrně. Jíst bychom tedy neměli celozrnné pečivo a těstoviny. **„Vhodné jsou například den staré rohlíky, bílá rýže, obyčejné těstoviny, malé množství vloček, mohou být namleté,“** radí dietoložka.

- Zelenina a ovoce

Šetřící dieta nezakazuje ani zeleninu a ovoce. Jejich snášenlivost je ale individuální. Opět je třeba opatrně vyzkoušet, co nám dělá problémy a co ne. Obecně platí, že zeleninu bychom měli vybírat nenadýmavou. **„Rozhodně nám neublíží dušená kořenová zelenina. Vhodný je ledový či hlávkový salát, špenát, cukety bez zrníček. Dobrá je i rajská šťáva,“** říká Karolína Hlavatá. Máme-li chuť na čerstvá rajčata, je lepší je spařit a sloupnout a odstranit vnitřek se zrníčky. U ovoce bychom se měli také vyhnout slupkám, zrníčkům a příliš kyselým plodům. Raději dát přednost vyzrálejším. **„Při větších potížích pomůže vše dusit na pyré. U plodů se zrníčky je vhodné je pasírovat,“** doporučuje dietoložka.

Šetřící dieta přínosem i pro zdravé

Šetřící dieta splňuje podle Karolíny Hlavaté zásady racionální stravy, a tak rozhodně nikomu neuškodí. Je postavena na kvalitních potravinách a jejich zdravé úpravě. Může tak jíst i zcela zdravý člověk. **„Jen na rozdíl od nemocného nemusí vše dusit, loupat a mixovat. Je také zbytečné, aby se vyhýbal celozrnným produktům. Naopak pro zdravého člověk je věší zátěž vlákninou vhodná,“** upozorňuje dietoložka.

Pomalý a pozvolný návrat

I když lze takto jíst dlouhodobě, klidně po celý život, pokud někomu odlehčené stravování nevyhovuje a po skončení zdravotních problémů se hodlá vrátit zpět k méně šetrnému, měl by to učinit opatrně a pozvolna. **„Změnu rozhodně nelze udělat ze dne na den. Širší sortiment potravin je nutné zařazovat postupně. Pomalu je třeba přidávat zejména tuky a zvyšovat množství vlákniny. Může to trvat nejméně měsíc, ale i déle,“** varuje Karolína Hlavatá.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz