**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O zdraví 25. 12. 2018 | Mgr. et Mgr. Jitka Laštovičková

# Jak zvládnout dodržení speciální diety na návštěvě?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Jak-zvladnout-dodrzeni-specialni-diety-na-navsteve__s10012x19046.html

Musíte dodržovat specifickou dietu a čeká vás návštěva u rodiny či přátel? Nemusíte trpět hlady. Domluvte se s ostatními na vhodných pokrmech, nebo přineste občerstvení, které můžete jíst i vy.

Dieta (léčebná dieta) je nedílnou **součástí léčby** řady nemocí. Často vyžaduje zásadní – dočasnou, ale někdy i dlouhodobou - změnu ve výběru potravin i přípravě pokrmů. V prvé řadě je potřeba, abyste podstatě léčebné diety rozuměli vy sami (případně i vaši blízcí) a věděli jste si při výběru potravin a přípravě pokrmů rady. Pokud si nejste jisti, co vše můžete jíst a čemu byste se

měli vyhnout, nebojte **se zeptat lékaře nebo nutričního terapeuta/terapeutky**.

Doma, na návštěvě i na cestách – ideálně všude a za všech podmínek byste měli **dietu dodržovat**. Nenechte se zviklat naléháním ostatních k porušení. Ti, kdo se vás snaží přesvědčit, že „jeden kousek nevadí“ nebo „tohle ti určitě nic neudělá“, nemusí rozumět možným rizikům a reálně je posoudit. U některých léčebných diet může i malé porušení **způsobit zdravotní obtíže**. Navíc pokud byste podobnému přemlouvání podlehli pokaždé, kdy se s ním setkáte (doma, v práci, mezi přáteli), tak o nějakém dodržování léčebné diety vlastně ani nemůže být řeč.

## Rodinu poproste, ať se přizpůsobí

V rodině bývá situace poměrně jednoduchá – našim bližním se obvykle beze studu dokážeme svěřit a domluvit s nimi, co je třeba upravit. Čeká-li vás tedy rodinný oběd u rodičů, babičky či dětí, zajímejte se předem, co je v plánu, **vysvětlete potřebu změny** s ohledem na svou dietu. Bude-li léčebná strava potřebná dlouhodobě, brzy již sami budou vědět, co a jak.

První změny mohou být složitější – navrhněte svým blízkým vhodné pokrmy a potraviny, které dle vaší zkušenosti mohou být přijatelné pro všechny, nabídněte třeba i **pomoc s výběrem surovin**, případně i přípravou (zároveň díky tomu budete mít „pod kontrolou“ proces přípravy pokrmů). Je-li vaše dieta komplikovanější, domluvte se spíše, že se pro vás připraví jiný vhodný pokrm než pro ostatní. Někdy může postačit **jen upravit suroviny** mírně jinak než ostatním (vařením či dušením spíše než pečením nebo grilováním), vyměnit typ přílohy nebo před dalšími úpravami (jako je např. zahuštění, přidání zavářky nebo koření) porci odebrat.

## S přáteli se domluvte

- komplikovanou dietu raději řešte vlastním jídlem

Pokud dietu dodržujete dlouhodobě a známí o vaší specifické stravě vědí, je možné, že se vás předem zeptají zda jimi plánované občerstvení do vaší stravy zapadá, nebo vás požádají o tipy na konkrétní pokrmy a potraviny. Podobně jako při návštěvě v rodině můžete také **přinést připravené občerstvení**, které budete moci konzumovat jak vy, tak všichni ostatní. Obložené chleby lze přizpůsobit řadě diet, vyrobit můžete také různé dipy nebo pomazánky.

Pokud nemáte vůbec představu, jaké jídlo na návštěvě bude dostupné, vaše léčebná dieta je komplikovanější (a také třeba málo chutná), **nevyrážejte na návštěvu hladoví**. Pro jistotu se trochu najezte předem a sbalte si také svačinu nebo menší jídlo s sebou. Potřebujete-li se v průběhu návštěvy najíst a nepodává se nic, co v rámci diety můžete konzumovat, vysvětlete hostitelům a ostatním nutnost svého **specifického stravování**. Určitě vás pochopí a vyjdou vám vstříc – pomohou třeba s ohřátím a naservírováním pokrmu.

---

Copyright © 2024