

TRI LIEČEBNÉ DOMY

**RUBÍN
SMARAGD
MINERÁL**



Sprievodca diétami

zostavili odborníci z Kúpeľov Dudince



Obsah

- 1. Racionálny základ**
- 3. Obmedzme tuk**
- 4. Redukčná diéta –pre lepší pocit**
- 5. Diabetická diéta –cukor v rovnováhe**
- 6. Bezlepková diéta**
- 7. Alergia na kravskú bielkovinu**
- 10. Ulcerózna kolitída**
- 13. Stravovanie pri Crohnovej chorobe**
- 15. Diéta s obmedzením purínov**
- 17. Stravovanie pri histamínovej intolerancii**

RACIONÁLNY ZÁKLAD

Pre koho je určená?

Táto diéta je vhodná pre tých, ktorí netrpia ochoreniami vyžadujúcimi špeciálnu úpravu stravy. Ide o bežné, vyvážené stravovanie podľa zásad správnej výživy.

Čo je jej cieľom?

- ✓ zachovať optimálny príjem energie
- ✓ udržiavať normálnu telesnú hmotnosť
- ✓ dodať organizmu všetky potrebné živiny v správnom pomere

Odporúčaný energetický príjem

Energia, ktorú denne prijímame zo stravy, závisí od veku, pohlavia, hmotnosti a fyzickej aktivity.



Ženy

19 – 34 rokov: 9 000 – 12 000 kJ
35 – 59 rokov: 10 000 – 11 000 kJ
nad 59 rokov: okolo 8 500 kJ



Muži

19 – 34 rokov: 11 000 – 14 000 kJ
35 – 54 rokov: 10 000 – 13 000 kJ
nad 55 rokov: okolo 9 000 kJ

Rozloženie živín

BIELKOVINY

10 – 15 % denného príjmu

TUKY

približne 30 %

SACHARIDY

55 – 60 %

Praktická pomôcka

Pri zostavovaní racionálnej stravy je skvelým sprievodcom **potravinová pyramída** – ukazuje, aké potraviny a v akom množstve by mali mať v našom jedálničku miesto.

POTRAVINOVÁ PYRAMÍDA

sprievodca stravovaním u dospelých



Nie sú prospešné pre zdravie.

Potraviny a nápoje bohaté na tuky, cukry a soľ



Vyhýbajte sa konzumácii!
Ak ich konzumujete, robte tak len výnimočne a iba v malom množstve. Minimalizujte pitie sladených nealkoholických nápojov. Nepite, alebo minimalizujte konzumáciu alkoholických nápojov.

Prospešné pre zdravie. Konzumujte denne v odporúčanom množstve a neprejedajte sa.

Tuky, oleje, nátierky



iba malé množstvo

Konzumujte iba malé množstvo.
Konzumujte také tuky, oleje a nátierky, ktoré podporujú zdravie. Cenným zdrojom prospešných tukov sú aj masťné ryby, orechy a avokádo.

Potraviny bohaté na bielkoviny



3 porcie denne + 2* porcie denne

Preferujte mlieko a kyslomliečne výrobky s nízkym obsahom tuku. Dôležitý zdroj aj vápnika. Jedzte viac strukovín a rýb, menej mäsa. Potraviny sriedajte. Dôležité zdroje bielkovín, železa a vitamínu B12.

Potraviny bohaté na škroby



3-5 porcií denne

Preferujte celozrnné potraviny. Dôležitý zdroj vlákniny. Menší počet porcií: ženy, starší ľudia, pri nízkej fyzickej aktivite a pri kontrole telesnej hmotnosti. Pri vysokej fyzickej aktivite výnimočne 5 - 7 porcií.

Neškrobová zelenina a ovocie



5-7 porcií denne

Denne jedzte viac zeleniny a ovocia. Na pestrosti druhov a rozmanitosti farieb záleží. Obsahujú veľa vitamínov, minerálnych a prospešných biologicky aktívnych látok, vlákniny a málo kalórií.

Pitný režim

Od smädu pite vodu

Primerane pite vhodné tekutiny.



Aká je veľkosť porcie?

1 porcia

=



Zelenina, šalát a ovocie, obilniny, strukoviny, ryža a cestoviny
200 ml pohár



Hydina, ryby, chudé mäso
veľké ako **ďaň**



Oleje
1 čajová lyžička
na osobu

alebo kusy

1 kus stredného ovocia, 2 - 4 kusy menšieho ovocia, hrst drobného ovocia, neslaných orechov, 1 veľký zemiak, 2 tenké kúsky chleba, 2 tenké plátky syra, 1 téglik jogurtu

Priemerná denná energetická potreba pre dospelých



muži fyzicky aktívni: 10 500 kJ/2500 kcal
fyzicky neaktívni/sedaví: 8 400 kJ/2 000 kcal



ženy fyzicky aktívne: 8 400 kJ/2 000 kcal
fyzicky neaktívne/sedavé: 7 560 kJ/1 800 kcal.

ROZMANITOSŤ

PRIMERANOSŤ

UMIERNENOSŤ

3 princípy stravovania prospešného pre zdravie

Potravinová pyramída pripravená podľa Preventívneho postupu MZ SR 2022 „Odporúčania pre stravovanie a výživu u dospelých“ založená na potravinových skupinách. Tieto odporúčania sú všeobecným návodom pre zdravú prospešnú stravu u dospelých, nenahrádzajú rady lekára. Vždy je potrebné zohľadniť zdravotný stav a ďalšie faktory, ktoré ovplyvňujú stav výživy jedince.

OBMEDZME TUK

Pre koho je určená?

Táto diéta je vhodná pri ochoreniach žľčníka a pankreasu (po odznení akútneho štádia), pri chronických žľčníkových ťažkostiach alebo po ústupe črevných katarov.

Osobitná pozornosť sa venuje znášanlivosti mlieka.

Čo je jej cieľom?

- ✓ šetrenie tráviaceho systému po mechanickej, chemickej aj tepelnej stránke
- ✓ zníženie obsahu tukov **na polovicu bežnej dávky**
- ✓ zachovanie fyziologického príjmu bielkovín a sacharidov

Pri tejto diéte odporúčame rastlinné tuky a nízkotučné mliečne výrobky.

Vhodné potraviny a jedlá

- **Polievky** – mäsové, zeleninové (mrkvová, kalerábová, karfiolová, hrášková, fazuľková, krúpková), zemiakové, obilninové
- **Mäso** – teľacie, hovädzie, chudé bravčové, hydina, králik, ryby
- **Tuky** – maslo, rastlinné oleje
- **Prílohy** – cestoviny, zemiaková kaša, varené zemiaky, ryža, rezance, žemľové knedle
- **Ovocie** – jablká, čerešne, broskyne, marhule, banán, mandarínka, pomaranč, slivky
- **Zelenina** – mrkva, petržlen, kaleráb, zeler, pór, karfiol, tekvica, fazuľka, v malom množstve hrášok, cvikla, hlávkový šalát, špenát
- **Prívarky a omáčky** – len zriedkavo, bez smotany; maslo sa pridáva až do hotového pokrmu

Nevhodné potraviny a jedlá

- **Polievky** – kelová, cesnaková, strukovinové, mliečne
- **Mäso** – kačica, zverina, vnútornosti, masné mäsa
- **Tuky** – slanina, loj, bravčová masť
- **Prílohy** – hranolky, krokety, opekané zemiaky, kysnuté knedle
- **Ovocie** – ríbezle, egreše, hrušky, melón, hrozno, kivi, orechy
- **Zelenina** – kel, kapusta, strukoviny, paprika, paradajky, uhorky, cibuľa, cesnak, chren, kukurica
- **Koreniny a omáčky** – čierne korenie, horčica, kečup, sója, červená paprika, zmesi korenín

Pre lepší pocit **REDUKČNÁ DIÉTA**

Pre koho je určená?

Diéta je vhodná pre telesne proporcionálnych jedincov, pre obéznych ľudí i obéznych diabetikov, ako aj pre ľudí, ktorých charakter si vyžaduje redukčnú diétu liečbu. Redukčná diéta je pre všetkých, u ktorých je potrebné dosiahnuť zníženie hmotnosti. Je fyziologicky plnohodnotná – obsahuje dostatok bielkovín, ale sacharidy a tuky sú znížené.

Ako vyzerá stravovanie

- ✓ Jedlo sa podáva 5 – 6x denne
- ✓ Desiata a olovrant by mali obsahovať ovocie a zeleninu
- ✓ Jedálny lístok je zostavený tak, aby bol bohatý na ovocie a zeleninu

Vhodné potraviny a jedlá

- **Polievky** – nepodávame
- **Mäso** – chudé druhy – hovädzie, bravčové stehno a karé, hydina, králik, ryby
- **Mlieko** – nízкотučné mliečne výrobky
- **Prílohy** – varené alebo dusené zemiaky, zemiaková kaša, ryža, cestoviny, tarhoňa – všetko v polovičnej dávke
- **Zelenina** – všetky druhy
- **Ovocie** – všetky druhy
- **Prívarky a omáčky** – nepodávame, vhodnejšie je používať dusenú zeleninu

Nevhodné potraviny a jedlá

- **Mäso** – tučná hydina, tučné bravčové, divina, baranina
- **Mlieko a mliečne výrobky** – bryndza, majonéza, tučné syry a jogurty
- **Prílohy** – hranolky, krokety, žemľové knedle, pečené zemiaky
- **Ovocie** – v obmedzenom množstve hrušky, žltý melón, hrozno, banán, sušené ovocie, orechy

Cukor v rovnováhe **DIABETICKÁ DIÉTA**

Pre koho je určená?

Diabetická diéta je vhodná pre diabetikov všetkých vekových kategórií – mladších, stredného i vyššieho veku. Jedálny lístok sa prepočítava podľa sacharidových jednotiek, aby bol zabezpečený rovnomerný príjem sacharidov počas celého dňa.

Nemajte žiadne obavy, táto diéta je plnohodnotná a výživná. Príjem bielkovín je mierne zvýšený, pomer sacharidov a tukov je primerane znížený. Jej princípom je rozdelenie jedál do šiestich dávok denne, aby sme zabezpečili rovnomerný príjem sacharidov s ich najmenším kolísaním v jednotlivých jedlách.

Vhodné potraviny a jedlá

- **Polievky** – mäsové, zeleninové, zemiakové, obilninové, strukovinové (občas)
- **Mäso** – všetky druhy, pokiaľ nie sú tučné (hovädzie, bravčové, hydina, ryby, zverina)
- **Prílohy** – najčastejšie varené zemiaky, menšie porcie ryže, cestovín alebo zemiakových knedlí
- **Zelenina** – kaleráb, zeler, petržlen, karfiol, brokolica, kapusta, kel, pór, cibuľa, cesnak, fazuľka, hrášok, paprika, uhorka, tekvica, špenát
- **Omáčky a prívarok** – len výnimočne (rajčinová omáčka, zemiakový prívarok)
- **Bezmäsité jedlá** – zeleninové alebo strukovinové karbonátky, zapekaná zelenina

Nevhodné potraviny a jedlá

- **Prílohy** – hranolky, krokety, zemiakové knedle
- **Zelenina** – väčšie množstvo hrášku, kukurice a mrkvy
- **Ovocie** – hrušky, melón, datle, figy, orechy, kompóty, sušené ovocie
- **Koreniny** – príliš pikantné alebo ostré korenie

BEZLEPKOVÁ DIÉTA

Pre koho je určená?

Bezlepková diéta je určená pre ľudí s celiakiou, čo je chronická porucha trávenia. Sliznica tenkého čreva trvalo neznáša lepok (nachádza sa v pšeničnej a ražnej múke).

Po konzumácii lepku dochádza k poškodeniu sliznice čreva a poruche vstrebávania živín. **Jedinou liečbou je prísne dodržiavanie bezlepkovej stravy.**

Vhodné potraviny a jedlá

- **Tuky** – rastlinné oleje, maslo
- **Prílohy** – ryža, ryža natural, zemiaky, pohánka, strukoviny, bezlepkové cestoviny, kukuričná kaša, proso, quinoa
- **Polievky** – mäsové, zeleninové, strukovinové – zahusťované škrobom alebo bezlepkovou múkou
- **Mlieko a mliečne výrobky** – podľa znášanlivosti
- **Mäso** – hovädzie, chudé bravčové, hydina, ryby
- **Zelenina** – všetky druhy
- **Ovocie** – všetky druhy

Nevhodné potraviny a jedlá

- **Tuky** – prepaľované tuky, loj
- **Prílohy** – bežné cestoviny, knedle, pečivo s lepkom
- **Polievky** – bujóny, polotovary
- **Mäso** – údeniny, klobásky, párky

ALERGIA NA KRAVSKÚ BIELKOVINU

AKO SA SPRÁVNE STRAVOVAŤ A ČOMU SA VYHNÚŤ

Kazeín tvorí 80 % proteínového obsahu v mlieku a nachádza sa v troch formách: alfa-kazeín, beta-kazeín a kappa-kazeín. Tieto bielkoviny sú zodpovedné za bielu farbu mlieka a jeho textúru. Ich úlohou je viazať vápnik a fosfor, aby sa tieto potrebné minerály dostali k našim kostiam a zubom.

Ak má človek alergiu na mlieko (ABKM), jeho imunitný systém považuje bielkoviny v mlieku za škodlivé látky. Preto proti nim vytvára protilátky (najčastejšie typu IgE). Následne sa v tele spustí alergická reakcia, napríklad uvoľnenie histamínu, ktorý spôsobuje typické príznaky alergie.

Alergická reakcia sa však môže objaviť aj bez účasti týchto protilátok. V takom prípade sa príznaky neobjavia hneď, ale až s oneskorením.

Príznaky alergie

Na túto alergiu treba myslieť vtedy, ak sa u človeka približne 2 až 72 hodín po konzumácii mlieka alebo mliečnych výrobkov objavia nasledujúce príznaky:

- tráviace ťažkosti (hnačky, koliky, nafukovanie, zvracanie...),
- kožné ťažkosti (ekzém, žihľavka, opuch tváre),
- dýchacie ťažkosti (nádcha, astma, chronická nádcha, náchylnosť k zápalom mandlí).

Ďalším prejavom môže byť anémia (chudokrvnosť).

Základné zásady pri alergii na kravskú bielkovinu

Dôležitým krokom je vyradiť zo stravy všetko kravské mlieko a produkty z neho. Vysokorizikovní pacienti by mali mať vždy poruke tzv. pohotovostný balíček, ktorý pozostáva z perorálne podávaných tabliet (antihistaminiká, kortikoidy), inhalačných sprejov na rozšírenie priedušiek (bronchodilatačný účinok) a adrenalínového pera.

Časť pacientov však môže mať súčasne alergiu aj na bielkoviny sóje, preto by sa mali sóji vyhnúť a zvoliť iné alternatívy. Kozie či ovčie mlieko majú potenciál vyvolať skříženú alergiu, preto sa im takisto treba vyhnúť.

Na čo si dať pozor pri výbere potravín

Pri výbere vhodných potravín je potrebné pozorne čítať etikety a zloženie, pretože mlieko sa môže vyskytovať aj tam, kde by sme ho nečakali. Pozornosť treba venovať aj liekom a výživovým doplnkom.

Minerály a vitamíny, ktoré sa nachádzajú v mlieku, by sme mali dopĺňať pomocou výživových doplnkov a produktov obohatených o tieto látky. Treba dbať na dostatok vitamínu D, vápnika, fosforu a železa. Je dobré užívať aj probiotiká, samozrejme také, ktoré neobsahujú mliečnu bielkovinu.

Bezlaktózová diéta

Laktózová intolerancia je charakteristická neznášanlivosťou mlieka a mliečnych výrobkov. K jej vzniku dochádza vtedy, keď organizmus nie je schopný stráviť laktózu – mliečny cukor. Laktóza sa netrávi v tenkom čreve a pri jej trávení v hrubom čreve dochádza k vzniku organických kyselín, ktoré vyvolávajú rôzne ťažkosti. Pri prípadoch, ktoré sú citlivé aj na malé množstvo laktózy, je potrebná diéta bez mlieka a mliečnych výrobkov. Mlieko sa nemá pridávať ani do pokrmov a má sa nahradiť bezlaktóзовými výrobkami.

Po nutričnej stránke sa konzumuje všetko ako pri racionálnej strave, pozor sa dáva len na prítomnosť mlieka a mliečnych výrobkov v pokrmе.

Z hľadiska laktózy sú najrizikovejšie: mlieko, jogurt, tvaroh, smotana, syr, maslo, kefír, srvátka, mliečny zákys, puding, nátierkové maslá, žinčica.

V pokrmoch a vo výrobkoch treba sledovať aj skryté mlieko. Ide najmä o sladké aj slané pečivo, plnené oblátky, čokoládu, instantné pokrmy, údeniny a margaríny.

OBSAH LAKTÓZY V MLIEČNYCH PRODUKTOCH	
Potravina (radené abecedne)	Obsah laktózy (g / 100 g)
čokoláda mliečna	9,5
jogurt biely 3 % tuku	3,2 – 4,5
jogurt biely nízkotučný	6
jogurt ovocný 3 % tuku	3
jogurt ovocný nízkotučný	4,7
kefír neochutený	3,9
maslo	0,1 – 1
maslo prepustené (ghee)	0 – 0,05
mlieko kozie	4,4
mlieko kravské odtučnené	4,9

Potravina (radené abecedne)	Obsah laktózy (g / 100 g)
mlieko kravské odtučnené sušené	52
mlieko kravské plnotučné	4,7
mlieko kravské plnotučné sušené	38
mlieko kravské polotučné	4,8
mlieko ľudské (materské)	7,2
mlieko ovčie	5,1
mlieko zahustené (kondenzované)	9 – 13
mlieko zahustené sladené	11
podmaslie	4 – 5
smotana	3,8
smotana kyslá	3,2
syr camembert	0 – 1
syr cottage	0,35 – 4
syr eidam 30 % tuku	0 – 2,5
syr ementál	0 – 0,1
syr feta 45 % tuku	0,5
syr gouda	0 – 0,1
syr cheddar	0,07
syr mozzarella	0,1 – 1,1
syr niva/rokfort	2
syr ovčí	0,1
syr parmezán	0,06
syr ricotta	0,3
srvátka sušená	74
šľahačka	3,1 – 3,3
tvaroh mäkký	2,6 – 4
zmrzlina mliečna	3 – 7

Údaje v tabuľke sú iba približné, pretože podiel laktózy sa môže meniť v závislosti od výrobného postupu výrobcu aj použitého spôsobu merania.

Občasná konzumácia laktózy

Ak netrpíte absolútnou intoleranciou laktózy, môžete si občas dovoliť malé množstvo laktózy. Najlepšie je konzumovať ju spolu s iným jedlom, čo spomaľuje presun laktózy zo žalúdka do tenkého čreva. Medzi odborníkmi panuje totiž názor, že pri takomto postupe sa môže čiastočne obnoviť tvorba enzýmu laktázy v tenkom čreve.

ULCERÓZNA KOLITÍDA

AKO UPRAVIŤ STRAVU PRI ZÁPALE HRUBÉHO ČREVA

Ulcerózna kolitída je vredový zápal hrubého čreva a konečníka. Ide o dlhodobé, často celoživotné ochorenie, pri ktorom sa striedajú obdobia zhoršenia (relapsy) s obdobiami pokoja (remisie).

Zápal postihuje povrchové vrstvy sliznice hrubého čreva a býva sprevádzaný krvácaním.

Formy a fázy ochorenia

Ochorenie sa môže prejavovať v rôznom rozsahu:

1. Rektálna forma

Najľahšia forma ochorenia, často bez celkových príznakov. V období remisie postačuje plnohodnotná racionálna výživa.

2. Lavostranná forma

Postihuje konečník, esovitú kľučku a zostupnú časť hrubého čreva. Môže sa prejavovať málokrvnosťou a chudnutím. Je potrebné obmedziť látky, ktoré črevo dráždia mechanicky a chemicky (napr. mlieko, vláknina).

3. Pankolitída

Postihuje celé hrubé črevo. Ide o aktívny zápal, ktorý sa prejavuje hnačkami, horúčkou, hlienom a krvou v stolici.

V tomto štádiu je potrebná tekutá až kašovitá strava.

5 odporúčaní pri stravovaní

✓ Nevoľte príliš prísnu diétu.

Prílišné obmedzovanie môže viesť k podvýžive a zníženej odolnosti organizmu. Strava má byť ľahko stráviteľná a nutrične vyvážená.

✓ Zvýšte príjem bielkovín, tukov a vitamínov rozpustných v tukoch (A, D, E, K).

Dôvodom sú časté hnačky a zhoršené vstrebávanie živín.

✓ Podporujte trávenie v tenkom čreve.

Strava by sa mala čo najviac spracovať už v tenkom čreve, aby sa čo najmenej nestrávených zvyškov dostalo do hrubého čreva.

✓ Dbajte na vyššiu energetickú hodnotu stravy.

Odporúča sa zvýšený obsah bielkovín, ľahko stráviteľné tuky a vyšší príjem železa, vitamínu C a kyseliny listovej.

✓ Uprednostňujte kvalitné a čerstvé potraviny a obmedzte vlákninu.

Vhodné potraviny

- **Polievky** – redšie vývary z kostí a mäsa, lisované zeleninové, zemiakové a obilninové. Zahusťujú sa nasucho opraženou múkou, tuk sa pridáva až do hotového pokrmu.
- **Tuky** – maslo, rastlinné tuky a oleje
- **Mäso** – chudé druhy (bravčové, hovädzie, teľacie, kuracie), nemastné ryby, šunky, diétne mäsové výrobky. Mäso sa pripravuje dusením, varením alebo pečením vo vodnom kúpeli.
- **Mliečne výrobky** – tvaroh, eidam, jogurt, tavený syr s nízkym obsahom tuku
- **Omáčky a prívarky** – veľmi zriedka, polovica mlieka sa nahrádza vodou
- **Prílohy** – zemiaky, ryža, cestoviny, jemné halušky, jemná suchárová knedľa
- **Zelenina** – podávaná strúhaná alebo lisovaná (mrkva, zeler, petržlen, špenát, tekvica, hlávkový šalát)
- **Ovocie** – zrelé, bez šupiek a zrníčok (banány, jablká, ovocné šťavy, kaše, peny).
- **Vajcia** – vhodné na prípravu pokrmov

Nevhodné potraviny

- **Mäso** – masťné, vyprážané, údené, oškvarky, údenárske výrobky, konzervované a pikantné druhy
- **Zelenina** – surová a nahrubo nakrájaná, kel, kapusta, uhorky, zelená fazuľka, hrášok, zelená paprika, strukoviny, huby
- **Ovocie** – tvrdé, so šupkou a zrníčkami
- **Pečivo** – celozrnný chlieb, čerstvý chlieb a pečivo
- **Mliečne výrobky** – mlieko ako nápoj, pikantné plesnivé syry, bryndza, majonéza, tatárska omáčka
- **Sladkosti** – masťné a vyprážané múčniky (len vo veľmi obmedzenom množstve)
- **Nápoje** – káva, alkohol, ľadové a chladené nápoje, nápoje s vyšším obsahom CO₂
- **Koreniny** – ostré a pikantné korenie, karí, maggi, vegeta, worcestrová a sójová omáčka, pikantný kečup

6 základných princípov stravovania

1. Ješť menšie porcie v častejších intervaloch (5–6× denne).
2. Znížiť množstvo vlákniny (nízkozvyšková diéta).
3. Vyhybať sa potravinám, ktoré zhoršujú príznaky.
4. Vylúčiť nápoje s obsahom kofeínu.
5. Dodržiavať dostatočný pitný režim.
6. Ješť v pokojnej atmosfére, bez stresu.

Potravinová skupina	Vhodné potraviny	S mierou	Nevhodné potraviny
Sacharidy, obilniny	obilné zrná bez obalov a klíčkov	zemiaky	celé zrná, grahamové múky
	pšeničná múka*		otruby, klíčky
	zemiakový, kukuričný škrob		celozrnný chlieb, pečivo, cestoviny
	biele pečivo*, biely chlieb*		popcorn, varená kukurica
	biela ryža		orechy, semenka
	cestoviny*		
Mliečne výrobky, mäso, tuky	chudé mäso (napr. hydina, ryby)	maslo, nátierkové syry	mastné a vyprážané mäso
	vajcia		
	mlieko**, mliečne výrobky**		
	tvrdé syry		
	tofu		
Zelenina	zeleninový vývar	ošúpaná, uvarená a rozmixovaná (napr. zemiaky, tekvica, baklažán)	šupka a jadierka zeleniny
		zeleninové šťavy	nafukujúce druhy (brokolica, karfiol, cibuľa, cesnak, strukoviny)
			listová zelenina
Ovocie		ošúpané, príp. aj uvarené a rozmixované (napr. jablkové pyré, kompót)	ovocné šupky a jadierka (napr. čerešne, hrozno)
		mäkké, dužinaté, bez kôstok (napr. banán, melón, avokádo)	ovocie s vysokým obsahom vlákniny (citrusy, sušené ovocie)
		ovocné šťavy (zriedené)	
Ostatné			ostré, mastné a vyprážané jedlá
			cukor a sladkosti
			umelé sladidlá
			alkohol, kofeín (káva, čaj, kola)
			sýtené a ľadové nápoje

STRAVOVANIE PRI CROHNOVEJ CHOROBE

Crohnova choroba je chronické, často celoživotné ochorenie tráviaceho traktu. Môže postihnúť tenké aj hrubé črevo, konečník, slepé črevo, dvanástnik, ústnu sliznicu, žalúdok aj pažerák. V tráviacom trakte vzniká zápal a sliznica čreva môže byť druhotne zvreďovatená.

Ochorenie sa prejavuje najmä bolesťami brucha, hnačkami, úbytkom hmotnosti, zvýšenou teplotou a málokrvnosťou. Typické je striedanie období remisie (zlepšenia) a akútnej fázy ochorenia. V období remisie sa odporúča racionálna strava s vylúčením zložiek, ktoré spôsobujú problémy (najčastejšie vláknina a mlieko). V akútnej fáze sa podáva enterálna liečba.

Zásady stravovania

Pred obdobím vzplanutia ochorenia sa odporúča diéta, ktorá je pre črevo šetrnejšia a kladie naň menšie nároky.

Strava by mala byť:

- ľahko stráviteľná a dobre vstrebateľná,
- nenafukujúca,
- rozdelená do viacerých menších porcií počas dňa v pravidelných intervaloch.

Zo sacharidov sa odporúčajú najmä jednoduché cukry alebo zdroje škrobu s nízkym obsahom nestráviteľnej vlákniny (zemiaky, ryža, biela múka, zelenina s nižším obsahom celulózy – napríklad mrkva alebo špenát). Z bielkovín sú vhodné potraviny s menším obsahom skrytého tuku (vajcia – najmä bielok, netučné mäso). Z tukov sa odporúčajú ľahko stráviteľné tuky, napríklad maslo a rastlinné oleje.

Stravu je vhodné rozdeliť na 6 až 7 menších jedál denne.

Potraviny, ktorým sa treba vyhýbať

Je vhodné obmedziť potraviny, ktoré zvyšujú črevnú peristaltiku, napríklad: koreňovú zeleninu, alkohol, mlieko, dráždivé koreniny, strukoviny, citrusové plody (pomaranče, grepy, mandarínky, citróny), cibuľu, nakladanú zeleninu, orechy a jadierka.

Pacienti často pociťujú menší hlad a majú zníženú chuť do jedla. Preto je dôležité energeticky prepočítať stravu, aby sa zabránilo podvýžive.

Spôsob prípravy jedál

Na prípravu jedál používame kvalitné a čerstvé potraviny. V strave obmedzujeme celulózu a zvyšujeme príjem bielkovín a vitamínov, ktoré sa pri ochorení strácajú. Vhodné spôsoby prípravy jedál: dusenie, varenie, pečenie vo vodnom kúpeli, opekánie mäsa na sucho.

Vhodné jedlá

- **Polievky** – redšie vývary z kostí a mäsa, lisované zeleninové polievky, zemiakové polievky. Zahusťujú sa nasucho opraženou múkou a tuk sa pridáva až do hotového pokrmu. Na dochutenie sa používa petržlenová vňať, kôpor, pažítka alebo majorán.
- **Tuky** – maslo, rastlinné tuky a oleje
- **Mäso** – chudé mäso (bravčové, hovädzie, teľacie), kuracie mäso, nemastné ryby, šunka a diétne mäsové výrobky. Mäso pripravujeme varením, dusením alebo pečením vo vodnom kúpeli.
- **Mliečne výrobky** – tvaroh, eidam, tavené syry s nízkym obsahom tuku. Z tvarohu možno pripravovať nátierky, krémy a nákypy.
- **Omáčky** – len zriedka, napríklad rajčinová omáčka
- **Prívarky** – zemiakový, mrkvový, špenátový alebo tekvicový prívarok. Zahusťujeme nasucho opraženou múkou alebo žĺtkom.
- **Prílohy** – zemiaky, ryža, cestoviny, jemné halušky, suchárová knedľa, tarhoňa
- **Zelenina** – podáva sa strúhaná alebo lisovaná. Vhodná je mrkva, zeler, petržlen, špenát, tekvica alebo hlávkový šalát.
- **Ovocie** – zrelé, bez šupiek a zrníčok. Vhodné sú banány, jablká, ovocné šťavy, kaše a peny
- **Vajcia** – na samostatnú konzumáciu alebo do pokrmov
- **Múčniky** – podávajú sa len obmedzene, napríklad piškóta plnená tvarohom, džemom alebo dusenými jablkami
- **Koreniny** – soľ v primeranom množstve, rasca, kôpor, pažítka, petržlenová vňať, majorán, vanilka, škoric, klinček

Nevhodné jedlá

- **Mäso** – masťné a vyprážané mäso, údené výrobky, oškvarky, údeniny, konzervované a pikantné výrobky, slanina, masť
- **Zelenina** – surová alebo nahrubo nakrájaná zelenina, kel, kapusta, uhorky, zelená fazuľka, zelený hrášok, zelená paprika, strukoviny, huby, cibuľa, cesnak, pór, čalamáda a nakladaná zelenina
- **Ovocie** – tvrdé ovocie so šupkou a zrníčkami, figy a škrupinové ovocie
- **Pečivo** – celozrnný chlieb, čerstvý chlieb a čerstvé pečivo
- **Mliečne výrobky** – mlieko ako samostatný nápoj, pikantné plesnivé syry, bryndza, majonéza, tatárska omáčka
- **Sladké jedlá** – masťné a vyprážané múčniky (len vo veľmi obmedzenom množstve)
- **Nápoje** – káva, alkohol, ľadové a veľmi chladené nápoje, nápoje s vyšším obsahom CO₂
- **Koreniny** – ostré a pikantné koreniny, kari korenie, maggi, vegeta, worchester, sójová omáčka a pikantný kečup

STRAVOVANIE PRI DNE DIÉTA S OBMEDZENÍM PURÍNŮV

Dna je metabolické ochorenie látkovej premeny purínov, pri ktorom sa v organizme vo zvýšenej miere tvorí kyselina močová. Tá sa môže ukladať vo forme kryštálov urátov v rôznych tkanivách.

S tým súvisí aj **dnavá artritída, teda zápal pohybového aparátu spôsobený ukladaním urátov**. Prejavuje sa záchvatovou bolesťou kĺbov (najčastejšie palca na nohe), strpnutím v kĺbe, opuchom a bolesťou. Postihnutá koža býva horúca a môže meniť farbu do fialova.

Medzi rizikové faktory patrí vyšší vek, ochorenia obličiek, obezita, zmena stravovacích návykov alebo užívanie diuretík. Ochorenie môže byť spôsobené aj zvýšeným príjmom purínov v potrave.

Spúšťačom zápalu môže byť konzumácia jedál bohatých na puríny, mastných jedál, alkoholu, duševná záťaž alebo oslabenie imunitného systému.

Zásady stravovania pri dne

Dôležitou súčasťou nefarmakologickej liečby sú režimové opatrenia. Z potravín predstavuje najväčšie riziko najmä konzumácia mäsa a morských plodov. Dôležitá je aj redukcia telesnej hmotnosti a **obmedzenie potravín obsahujúcich puríny**. Diéta s nízkym obsahom purínov dokáže znížiť hladinu kyseliny močovej približne o 10 – 15 %.

Vhodné sú všetky potraviny a nápoje, ktoré neobsahujú puríny alebo ich obsahujú len veľmi malé množstvo.

Je dobré mať:

- večeru bez mäsa,
- bezmäsité obedy 2-krát do týždňa,
- raz do týždňa ovocný alebo zeleninový deň

Čokoláda, čaj a kakao obsahujú rastlinné puríny, z ktorých sa kyselina močová v tele netvorí. Neodporúča sa však nadmerné pitie zrnkovej kávy. Alkohol je zas vhodný vylúčiť – neodporúča sa najmä pivo a tvrdý alkohol. Víno má na vznik záchvatov len minimálny vplyv. Základom je aj dodržiavať **dostatočný pitný režim**, ktorý zabezpečí primeraný objem moču.

Spôsob prípravy jedál

Mäso podávame v menších porciách a pripravujeme ho varením alebo dusením vo väčšom množstve tekutiny, aby sa puríny vyplavili. Vyprážané a grilované mäso je preto nevhodné. Jedlá dochucujeme najmä bylinkami. Vhodné sú napríklad plnené druhy zeleniny (paradajky, papriky, zemiaky) alebo mäso zmiešané so zeleninou a zapekané. Zeleninu možno občas aj vypražiť (napríklad karfiol alebo cuketu), ale len u pacientov bez nadváhy a bez zvýšených hladín tukov v krvi. Nepoužívajú sa mäsové vývary, mäsové extrakty ani dráždivé druhy korenia.

Nevhodné potraviny

vnútornosti, mäsové výťažky, silné mäsové polievky, ťažké pácované mäsa, divina, zverina, kačica, telacie mäso, sardinky, šproty, pivo, silné vína, vyprážané jedlá, plnotučné výrobky a dezerty

Potraviny vhodné len v obmedzenom množstve

varené mäso (okrem telacieho), ryby, strukoviny, špenát, odležané syry, tuky (maslo, olej, stužené tuky)

Vhodné potraviny

zelenina, ovocie, mlieko a jogurt, vajcia, obilniny, zemiaky, ryža, alkalické minerálne vody

Pacienti často pociťujú menší hlad a majú zníženú chuť do jedla. Preto je dôležité energeticky prepočítať stravu, aby sa zabránilo podvýžive.

STRAVOVANIE PRI HISTAMÍNOVEJ INTOLERANCII

Histamín je biogénny amín, ktorý sa v tele prirodzene tvorí a plní dôležitú metabolickú funkciu. Ovplyvňuje hladké svalstvo srdca, čriev aj maternice a zohráva významnú úlohu pri alergických a zápalových reakciách, teda aj pri fungovaní imunitného systému. Hlavným miestom ukladania a vylučovania histamínu sú žalúdočné bunky.

Rozlišujeme:

- endogénny histamín – telo si ho vytvára pre vlastnú potrebu,
- exogénny histamín – prijímame ho potravou z vonkajšieho prostredia.

Čo je histamínová intolerancia

Histamínová intolerancia vzniká vtedy, keď nastane nerovnováha medzi hladinou histamínu a schopnosťou organizmu ho odbúravať.

Príčiny môžu byť rôzne – nedostatočná tvorba enzýmov alebo ich znížená aktivita, potraviny uvoľňujúce histamín a biogénne amíny, látky blokujúce enzýmy, genetická predispozícia, zvýšený príjem potravín s vysokým obsahom histamínu.

Príznaky histamínovej intolerancie sú individuálne a môžu sa objaviť:

- niekoľko minút alebo hodín po konzumácii potraviny,
- alebo až po dlhšom čase (niekoľko dní).

Tolerancia na množstvo histamínu je u každého človeka odlišná, preto je často náročné presne určiť hranicu jeho príjmu. Medzi významné zdroje histamínu patria napríklad mladý jačmeň, vlašské orechy, cesnak, paprika, banán, ryža, pšenica, raž, citrusy, hydiny a červené mäso, sója, vajcia, syry, kukurica a ryby.

Eliminačný stravovací režim

Liečba histamínovej intolerancie si vyžaduje zavedenie eliminačného stravovacieho režimu. Ten spočíva v eliminácii:

1. potravín s vysokým obsahom histamínu a biogénnych amínov,
2. potravín, ktoré uvoľňujú histamín,
3. potravín, ktoré bránia jeho odbúravaniu,
4. liekov obsahujúcich konzervanty alebo syntetické farbivá.

Cieľom tohto režimu je dosiahnuť rovnováhu medzi hladinou histamínu a schopnosťou organizmu ho metabolizovať. Na začiatku je snahou odstrániť z tela nahromadený histamín, toxické látky a podporiť regeneráciu črevnej sliznice.

Eliminačný režim je **prísne individuálny a personalizovaný**. Nejde o pestrú a vyváženú stravu, ale o dočasné vyradenie všetkých kritických potravín a agresívnych faktorov s následným postupným zaraďovaním potravín, ktoré organizmus dobre toleruje. Každý pacient má totiž iný prah tolerancie potravín. Eliminačný režim sa odporúča dodržiavať približne 6 až 8 týždňov.

Zásady stravovania počas eliminačnej diéty:

- jedlá konzumujeme v čerstvom stave, vyhýbame sa opätovnému ohrievaniu a pokrm skonzumujeme do 24 hodín po príprave
- jedlá pripravujeme z čerstvých surovín
- v jednom pokrme nekombinujeme príliš veľa surovín
- vyhýbame sa fast foodu
- neodporúča sa konzumácia príliš horúcich ani veľmi studených jedál
- vylučujeme alkohol
- vylučujeme fermentované potraviny
- vyhýbame sa potravinám s aditívami, dochucovadlami a konzervantmi
- obmedzujeme všetky priemyselne spracované potraviny

Nevhodné potraviny

aditíva, konzervačné látky, ochucovadlá, zahusťovadlá a zvýrazňovače chuti, surový vaječný bielok, citrusové ovocie, kváskové pečivo, mrazené a dopekané pečivo, pochutiny a výrazné koreniny, baklažán, fermentovaná zelenina, kuracie mäso, špenát, ryby, údeniny, vnútornosti, paštéty, tvrdé a mäkké zrejúce syry, konzervované potraviny, červené víno

Vhodné potraviny

bezlepkový ovos, quinoa, bezlepkové cestoviny, ryža, čerstvé mäso (morčacie, hovädzie), olivový a ryžový olej, kukuričné, ryžové a špaldové chlebíky, jablká a hrozno, koreňová zelenina, listový šalát, čínska kapusta, kvaka, kaleráb, čakanka, špaldová krupica, mandľové, kokosové a ryžové nápoje, maslo, smotanové nezrejúce syry, tvaroh, pečivo bez kvasníc z bezlepkovej múky, celozrnná aj biela ryža, zemiaky a batáty

Prechod na nízkohistamínovú stravu

Po ukončení eliminačného režimu nasleduje **nízkohistamínový stravovací režim**. Jeho princípom je postupné zaraďovanie potravín do jedálnečka a sledovanie možných reakcií organizmu. Do stravy sa zaraďuje **vždy len jedna nová potravina s odstupom 2 až 3 dní**.

Veľmi užitočnou pomôckou je **stravovací denník**, do ktorého si zapisujeme: skonzumované potraviny, reakcie organizmu, spôsob prípravy jedla, množstvo potraviny, čas konzumácie, miesto nákupu surovín, stres alebo fyzickú aktivitu.

Niekedy stačí zmeniť technologický spôsob prípravy alebo množstvo potraviny a príznaky intolerancie sa nemusia objaviť.

Druh jedla	Povolené	Nevhodné, neodporúčame
Mlieko Mliečne výrobky	• obvyčajné mlieko, smotana • čerstvý syr zrazený enzýmom, nie následkom fermentácie • čerstvý smotanový syr, syr typu ricotta, cottage	• všetky ostatné syry (zvlášť typu parmezan, ementál, rokfort, camembert, romadúr, limburgský, pivný a p.) • kyslé / acidofilné / kefirové mlieko, žitnica, cmar... • jogurt (aj probiotické jogurty!)
Chlieb, Pečivo	• akékoľvek nebielené zrná, múka • obvyčajný chlieb, rožky, žemle # • výrobky z práškoveho cesta s povolenými ingredienciami • doma robené alebo kúpené koláče vyrobené s povolenými surovinami • obvyčajné neochutené raňajkové cereálie • ovsené vločky • obilné zrná • burizóny • obvyčajné kreky s povolenými surovinami • ryžové pečivo	• Produkty obsahujúce: - bielenú múku, umelé farbivá, príchute, konzervačné látky - čerstvé kvasnice # - syr - kakao, čokoládu, pohánku, slnečnicové semeno - koreniny ako aníz, klinčeky, škoricu - zakázané ovocie, džem, lekvár - margarín a alebo oleje s obsahom hydrolyzovaného lecitínu a alebo antioxidantov BHA, BHT † • komerčne vyrábané koláče, plnky, zákusky... s neovereným zložením • komerčné zmesi na pečenie, prášky na výrobu pudingov a pod.
Cestoviny Ryža	• Všetky obvyčajné cestoviny a ryža	• Ochutené cestoviny a ryža, polotovary a hotové pokrmy
Zelenina	• Všetka čistá čerstvá alebo mrazená zelenina a zeleninové šťavy okrem vedľa uvedených	• avokádo, baklažán (ľufok), tekvica (dyňa), špenát • kvasená kapusta (a iná kvasená zelenina) • paradajky a všetky paradajkové výrobky (kečup, pretlak...) • zelenina pripravená so zakázanými surovinami
Ovocie	• jablko, hruška • banán (?), kiwi (?) • melón – žltý aj červený (vodový) • figy • hrozno • mango • rebarbora • ovocné pokrmy s povolenými ingredienciami	• čerešne, višne, ribezle, marhule, broskyne, • nektarinky • slivky, ringloty, mirabelky • brusnica, čučoriedka, kľukva • jahody, maliny, ostružiny • datle, hrozienka • citrusy • ananás, papája, moruše • ovocné prípravky / pokrmy s obsahom zakázaných surovín
Mäso, Hydina, Ryby, plody mora	• všetky druhy čistého a čerstvo pripraveného mäsa • všetka (?) okrem kuraciny • celkom čerstvé ryby *	• ryby všeobecne * • všetky plody mora (mušle, slimáky, krevety, garnáty, raky) • všetko spracované mäso (komerčne, priemyselne, aj doma) • všetky zvyšky (neprihriate aj prihriate)
Vajcia	• varené vajcia ("na tvrdo") • praženica a volské oko -dostatočne uvarené a pripravené s povolenými surovinami / prísadami	• vajcia pripravené so zakázanými surovinami
Strukoviny	• všetky okrem sóje a červenej fazule • čisté arašidové maslo	• sójové bôby • červená fazuľa

Zdroj:

Martin Hubiško: Histamínová intolerancia Známa neznáma

Druh jedla	Povolené	Nevhodné, neodporúčame
Semená, Orechy	• všetky čisté semená a orechy	• pohánka, slnečnica • všetky pripravované so zakázanými surovinami, prípadne fermentované
Tuky, Oleje	• čisté maslo • čistý rastlinný olej • doma robený šalátový dressing s povolenými surovinami • bravčová masť, oškvarky • čistý výpek z mäsa	• všetky oleje / tuky s obsahom farbív a konzervačných látok • hydrolyzovaný lecitín • margarín • komerčne pripravované dressings, omáčky, šťavy... so zakázanými surovinami
Koreniny, Bylinky	• všetky čerstvé, rýchlo a hlboko zmrazené a sušené okrem vedľa uvedených	• aníz, klinčeky, muškátový oriešok, škoricu • pálivá paprika, čili korenie, horčica • karfi korenie a iné zmesi korenia so zakázanými zložkami • všetky jedlá s uvedenou zložkou „korenie“, ktorá nie je bližšie špecifikovaná
Sladidlá, Sladkosti	• cukor (krištáľový, práškový), med • melasa • sirupy javorový, kukuričný • čisté džemy / marmelády bez prísad (resp. s povolenými prísadami) • čisté umelé sladidlá • doma pripravené sladkosti s povolenými surovinami	• ochutené, farbené, konzervované sirupy • komerčne pripravované plevy, glazúry, plnky, nátierky, dekorácie, cukrovinky, bonbóny, kandizované ovocie
Nápoje	• neochutené pramenité a minerálne vody (lepšie nesýtené) • čisté šťavy z povoleného ovocia a / alebo zeleniny • obvyčajné mlieko • káva **, zelený - čierny - biely čaj ** • ochutené, farbené nápoje - malinovsky • alkohol: čistá vodka, gin, biely rum (malé množstvo!)	• ochutené mlieka, kyslomliečne nápoje • ovocné šťavy, džúsy a kokteily so zakázanými surovinami • všetky ostatné alkoholické nápoje, najmä pivo, • víno, cider, sekt • bylinkové čaje ** • kakao, kola
Rôzne	• prášok do pečiva • sóda bikarbóna • vinan draselný (vinny kameň – E336) • čistá želatina • lieky, vitamíny a výživové doplnky, bez farbív, stabilizátorov a pod.	• kakao, čokoláda • ochutená želatina • mleté mäso, sekaná, fašírky • olivy • sójová a iné ochucujúce omáčky vyrábané fermentáciou (vorčestová, japonská omáčka miso...) • kečup • kvasnice • komerčne vyrábané dressings, čalamády, kyslé uhorky a pod. • kvasné octy (vinny, balzamický, jablčný...) • lieky, vitamíny a doplnky výživy s obsahom zakázaných komponentov

názory na chlieb, pečivo, resp. všetko z kysnutého cesta sa rozchádzajú - pre obsah kvasníc ale môžu byť pre mnohých nevhodné - viď text

† konzervačné látky - butylovaný hydroxyanizol (BHA, butylovaný hydroxytoluén (BHT)

* podrobnosti pozri text;

** názory na účinky kávy a čaju nie sú jednotné - podrobnosti v texte

(?) - niektoré zdroje uvádzajú banán a kiwi medzi uvoľňovačmi histamínu