

Stravovací provoz – přehled diet

- **Dieta žlučnicková (s omezením tuků, dieta č. 4)**

Indikuje se při onemocnění žlučníku a žlučových cest, v odeznívajícím akutním stádiu onemocnění slinivky břišní a při onemocnění jater. Dieta s omezením tuků je plnohodnotná, lehce stravitelná, dlouhodobě užitelná. Má snížený obsah tuku. Nejsou zde zařazeny potraviny, které mají vyšší obsah cholesterolu, proto má dieta mírně protisklerotický charakter.

- **Dieta diabetická (dieta č. 9)**

Indikuje se při onemocnění diabetes mellitus (cukrovka). Diabetická dieta má v zásadě dvojí charakter. Léčebný, který udržuje hladinu krevního cukru v normě a preventivní, jehož cílem je zabránit či oddálit vznik diabetických komplikací, které jsou spojeny s vysokými hladinami krevního cukru. Z tohoto hlediska musí mít diabetická dieta nejen optimální dávky a složení sacharidů, ale také optimální dávku a složení tuků a bílkovin.

- **Dieta bezlepková**

Indikuje se při celiakii. Jedná se o onemocnění sliznice tenkého střeva, které spočívá v přecitlivělosti na látku, která je součástí lepku. Při déletrvajícím zánětu může střevo špatně pracovat - špatně trávit a vstřebávat jednotlivé živiny (cukry, tuky, bílkoviny), ale také např. železo a některé vitaminy. Dlouhodobě může vést celiakie k výraznému hubnutí či chudokrevnosti. To je důvod, proč je u tohoto celoživotního onemocnění nutné lepek ze stravy zcela vyloučit a řídit se zásadami bezlepkové diety. Lepek je bílkovinný komplex obsažený v povrchní části obilných zrn. Které potraviny obsahují lepek? Ječmen, pšenice, oves, žito a všechny výrobky z těchto obilovin (zejména mouka, vločky). Je tedy třeba vyloučit ze stravy chléb, pečivo, moučníky apod. Je nutné vyhýbat se i potravinám, které obsahují lepek ve skryté formě. Jedná se o výrobky a jídla, ve kterých byla mouka užita jako přídavek, nebo u kterých byl přidán v rámci průmyslového zpracování.