

Cílem dietního doporučení je **plnohodnotná strava se sníženým obsahem tuku**. Dbáme na to při přípravě pokrmů i při výběru potravin.

Pokud netrpíte nechutenstvím a váš příjem stravy je plný nebo téměř plný, doporučujeme dodržovat několik základních zásad při stravování. Pokud je váš **příjem stravy menší než 50 %** obvyklého množství déle než 7 dní nebo se výrazně změnila vaše hmotnost v poslední době, kontaktujte prostřednictvím ošetřující sestry, telefonicky nebo osobně, **nutričního terapeuta** v Poradně pro výživu (tel. 543 134 226, 543 135 246).

Při dodržování této diety je nevhodný zejména tuk přepálený, proto pokrmy připravujeme bez tuku a **masíme až hotové** kvalitním rostlinným olejem nebo čerstvým máslem. Strava by měla být **pestrá** a dostatečně **biologicky i energeticky vyvážená**, lze ji podávat dlouhodobě.

Z technologických postupů nejsou vhodné ty, při kterých dochází k přepalování tuků, a to zejména při smažení, běžném pečení a opékání masa na tuku či při zahušťování jíškou. **Opékat maso lze na sucho na nepřilnavém povrchu** (teflonovém), péct bez použití tuku např. v alobalu. Při těchto jednoduchých úpravách zůstávají zachovány dobré chuťové vlastnosti. Obdobné je to i se zahušťováním pokrmů, kdy **mouku opražíme na sucho**, necháme vychladnout a použijeme stejně jako jíšku, dobře povaříme.

Potravinou, kterou zařazujeme v omezeném množství, jsou vejce, respektive **vaječný žloutek**. Ten obsahuje především tuky, a proto jej používáme především při přípravě pokrmů, a to v množství maximálně **2 kusy denně**, bílky lze používat neomezeně.

Přirozenou chutnost jídla neomezujeme. Alkoholické nápoje nedoporučujeme.

CO MŮŽEME JÍST

- **Maso – netučné**, drůbeží (kuře bez kůže, krůta), králík, netučné ryby, libové vepřové (kýta), libové telecí, libové hovězí
- **Uzeniny** – ne příliš často – vhodná je šunka, dietní a drůbeží salámy a párky (kuřecí, krůtí), kladenská, debrecínská pečeně
- **Mléko** – polotučné a nízkotučné
- **Mléčné výrobky** – jogurt (do 2 % tuku), netučný tvaroh, sýry (do 30 % tuku v sušině) lépe bez pikantních příchutí, tvarohové sýry (Lučina), zakysané mléčné nápoje (do 2 % tuku např. kefír, acidofilní mléko)
- **Vejce** – bílky neomezeně, žloutek 2 kusy denně (zejména na přípravu pokrmů)
- **Tuky** – nejvhodnější je 1 lžička oleje (olivového) nebo čerstvého másla do hotového jídla, máslo nebo pomazánkové máslo (10g na 1 porci) na mazání pečiva
- **Pečivo** – houska, rohlík, veka, netučná vánočka
- **Ovoce** – syrové – banán, pomeranč, grep, mandarinka, dobře vyzrálé (ne kyselé) kiwi, meruňky, broskve, nektarinky, jablka, kompotované třešně, švestky, ryngle, dýně, ananas
- **Zelenina** – mrkev, celer, petržel, mladá brukv a mladý květák, zelená fazolka, špenát, rajče, patison, dýně, červená řepa, hlávkový salát, čínské zelí, menší množství hrášku, póru, chřestu a brokolice
- **Příkrmy** – brambory, bramborová kaše, rýže, těstoviny, jemný knedlík (houskový, bramborový), noky, halušky, dietní bramborový salát
- **Koření** – pažitka, petrželka, kopr, mladá celerová nať, libeček, bazalka, saturejka, majoránka, drcený kmín, máta, vanilka, citronová šťáva, vývar z kmínu, bobkového listu, hub

■ **Nápoje** – voda, slabý černý čaj, bylinkové a ovocné čaje, minerální neperlivé vody (max. 1 litr denně), ředěné ovocné šťávy, bílá káva, zakysané mléčné nápoje

■ **Moučníky** – bez tukové náplně a krému, z piškotového, odpalovaného, spařovaného, bílkového, tvarohového, krupicového těsta, pěny, pudinky, nákypy

Pokud se vyskytne u některých doporučených potravin a pokrmů individuální nesnášenlivost, pak je z jídelníčku vyřadte.

CO BYCHOM JÍST NEMĚLI

- **Maso** – tučné, nakládané, zvěřina, vnitřnosti, kyselé a tučné ryby, smažená masa, minutky, konzervy, kachna, husa, uzené maso i ryby, paštiky
- **Tuky** – sádlo, škvarky, slanina, přepálené tuky (jíška, smažené pokrmy)
- **Mléčné výrobky** – smetana, šlehačka, plnotučné mléko, smetanové a plnotučné výrobky s vysokým obsahem tuku, tučný tvaroh, tučné sýry (nad 30% tuku v sušině)
- **Ostatní** – ořechy, oříšky, kokos, mák, majonéza, tatarka, hotové studené omáčky, alkohol, pivo, čokoláda ve větším množství, silné kakao, smetanová zmrzlina, instantní přípravky (polévky, omáčky), konzervy, paštiky

Poznámky:



DIETA ŠETŘÍCÍ S OMEZENÍM TUKŮ U ONKOLOGICKÉHO ONEMOCNĚNÍ

Masarykův onkologický ústav
Žlutý kopec 7, 656 53 Brno

Úsek léčebné výživy MOÚ
Tel. 543 134 227

Poradna pro výživu
onkologických pacientů,
Švejdův pavilon, 2. patro
Tel. 543 134 256

