

DIETA

s nízkým obsahem tuku (S/T)

Mgr. Marieta Baliková,
FN v Motole, Praha

Dieta s nízkým obsahem tuku se indikuje u pacientů s chylothoraxem, neboli nahromaděním chylu v hrudní dutině. Příčiny vzniku mohou být vrozené vady, úrazy, nádory mezihrudí nebo chirurgický zákrok v dutině hrudní. V uvedených případech dojde k přerušení lymfatických cév a lymfa (míza) se vlévá do dutiny hrudní.

Lymfatický systém doplňuje funkci žilního systému. Vzniká spojením mízních kapilár do mízních cév. Z dutiny břišní, ale i z oblasti pánevních orgánů a dolních končetin vzniká mízovod (ductus thoracicus), který přechází do dutiny hrudní a zde se dále spojuje s cévním systémem.

Na rozdíl od krevního systému je lymfatický systém jednosměrný. Lymfa protéká působením stahů mízovodů, tlakem svalstva a podkožního vaziva. Do mízní soustavy jsou vloženy uzliny, které slouží jako filtr tělní tekutiny. Lymfatický systém se podílí významným způsobem na imunitní ochraně. Míza obsahuje vodu, bílkoviny, soli, odumřelé buňky, bakterie a látky vzniklé jako konečné produkty metabolismu. Odlišné složení má lymfa přicházející z trávicího ústrojí do ductus thoracicus. Kromě výše vyjmenovaných látek obsahuje jemně rozptýlené tuky. Ty jsou lymfatickou cestou následně přenášeny do krevního oběhu. Narušení tohoto systému vede k hromadění výpotku v pohrudniční dutině a je zapotřebí zavést drén. Výpotek obsahuje chylomikron. Tyto částice se tvoří ve střevní mukóze z tuku potravy a jsou bohaté na triacylglyceroly.

Hlavním cílem diety je omezit příjem volného i skrytého tuku – tzv. LCT tuk (obsahuje mastné kyseliny s dlouhým řetězcem - long chain triglycerides). Celkový denní příjem tuků pacienta se pohybuje v rozmezí 3–10 g. Vybírají se proto potraviny nízkotučné. Jedna porce by neměla obsahovat více než 0,5 g tuku. Hlavní zdroj chybějící energie jsou MCT tuky (obsahující mastné kyseliny se středně dlouhým řetězcem - medium chain triglycerides). Oproti LCT se snadněji tráví, vstřebávají se přímo do krve, nevytváří chylomikrony a nejsou závislé na karnitinu při transportu přes mitochondriální membránu. MCT se přirozeně vyskytují v kokosovém, palmojádřovém a mléčném tuku. V lékárnách jsou dostupné jako MCT olej. Ten se užívá samostatně nebo se přidává do hotových pokrmů, salátů, jogurtů, nápojů.

Hlavní principy diety:

Ze stravy se vyloučí tuky: olej, máslo, roztíratelný tuk. Pečlivě se čtou etikety potravin a vybírají se takové, kdy obsah tuku nepřevyšuje 0,5 g tuku na 1 porci. Z technologických úprav se používá vaření, dušení, grilování a pečení bez tuku, v alobalu, pečícím papíru. Maso se opéká na sucho, podlévá vodou nebo vývarem ze zeleniny a dusí. Vývar z masa nesmí obsahovat tuk. Proto se nechává vychladnout a veškerý tuk se sesbírá. Při přípravě polévek, omáček a šťáv se používá mouka opražená nasucho nebo se mouka smíchá před zahuštěním s vodou.

Výběr vhodných potravin:

Obiloviny a výrobky z nich:

bílá rohlíky, veka, chléb, dalamánek, chléb křehký kukuřičný a rýžový (1 % tuku), corn flakes (tuk 1–1,5 %), medové snídaně kroužky, medové pukance, pufované chleby (1,5 % tuku, max. do 3 % tuku), burisony sladké i neochucené, hladká, polohrubá a hrubá mouka, kukuřičný škrob, kukuřičná krupice, rýžová mouka, kroupy, krupky, bramborová moučka

Přílohy:

rýže, bezvaječné těstoviny, kuskus, vařené brambory, rýžové a bramborové gnocchi, bramborová kaše šlehaná s vodou nebo nízkotučným mlékem

Luštěniny:

podle snášenlivosti, čočka, fazole, hrách: vařené, do salátů

Houby:

čerstvé, sušené, sterilované bez oleje

Veje:

pouze bílky

Mléčné výrobky:

odtučená mléka s 0,5 % tuku, nízkotučné tvarohy s 0,1 % tuku, nízkotučné bílé a ochucené jogurty s 0,1 % tuku,



řecký jogurt s 0,3 % tuku, islandský skyr ochucený i neochucený s 0,1 % tuku, podmáslí s 1 % tuku, tavené sýry nízkotučné, plátkové vakuované sýry (10–17 % t.v.s.), tvarůžky

Ovoce:

čerstvé, kompotované, mražené, sušené, lyofilizované, kandované, ovocné džusy

Zelenina:

čerstvá, mražená, sušená, sterilovaná ve sladkokyselém nálevu, zeleninové šťávy, protlak rajčatový bez tuku, kvašená zelenina

Náhražky masa:

štíhlé nudle, šmakoun, robi maso, sójový granulát.

Méně tučné rybí maso (treskovité ryby)

Nápoje:

černý, zelený, ovocný a bylinný čaj, minerální a pramenité vody, džusy, mošty, smoothie, sirupy

Sladké:

med, džem, marmelády, povidla, tvrdé bonbony, želatinové bonbony, marshmallow, lízátko, žvýkačky, vodové ovocné zmrzliny, sorbety

Ochucovadla:

sůl, pepř, cukr, byliny, koření, kečup

Umělá výživa:

Modulární dietetika, džusový sipping

U novorozenců s chylothoraxem se používá speciálně upravené mléko, které obsahuje 50 % MCT a 50 % LCT, dále glukóza 5 %, modulární dietetika, olej MCT, NaCl roztok. Dbá se na vyšší příjem bílkovin, které se ztrácí v důsledku výpotku nebo vlivem katabolického procesu při základním onemocnění. Nutné je provádět pravidelný monitoring albuminu. U kojenců s chylothoraxem se používá totéž upravené mléko. Dále nemléčné přídavky – zeleninové polévky, zeleninové příkrmy, ovocné šťávy, ovocné kaše bez piškotů, mléčné kaše z upraveného mléka. Jako vhodný zdroj bílkovin se podává nízkotučný jogurt a nízkotučný tvaroh.

V rámci sníženého příjmu tuku je však nutné věnovat pozornost tomu, aby byl zajištěn příjem esenciálních mastných kyselin, vitaminů rozpustných v tucích (A, D, E, K). Uvedené možné nedostatky těchto složek výživy se řeší ve spolupráci s ošetřujícím lékařem.

Pokud je nutné dietu držet déle než tři týdny, je u pacienta nutné sledovat tělesnou hmotnost a kontrolovat krevní obraz.



NEJVÝKONNĚJŠÍ KUCHYŇSKÝ MIXÉR HÄLLDE SB-4

- švédská dokonalost
- velká a extrémně odolná 4l nádoba
- madla pro pohodlnou manipulaci
- vhodný pro horké suroviny
- vysoké otáčky 700-15 000 ot./min
- kryt motoru stroje je z kovu



POLÉVKY



OMÁČKY



SMOOTHIE

