

■ Výběr potravin:

vhodné potraviny	nehodné potraviny
libová vařená nebo dušená šunka s vysokým obsahem masa, debrecinka	špekáčky, uherský salám, vysočina, česnekový, paprikový salám, paštika, jitrnice, jelítka, klobásy a další zabijačkové speciality
vejce do pomazánky nebo při přípravě pokrmů, jako samostatný pokrm v úpravě naměkko nebo natvrdo, max. 1 vejce denně	míchaná vejce, sázená vejce, vaječná omeleta
starší bílé pečivo (veka, rohlíky), chléb bez kůrky, piškoty, těstoviny, rýže, brambory, bramborová kaše, jáhly, kuskus	celozrnné, vícezrnné i tmavé pečivo, čerstvé pečivo, teplé koláče, kynuté těsto, listové a plundrové pečivo, šátečky, koblihy
čerstvé, tvrdé i tavené sýry do 30% t. v. s., jogurty do 4% tuku, zakysané mléčné výrobky (kefírové, acidofilní mléko, podmáslí, kyška), polotučné mléko, polotučný tvaroh	zrající, aromatické a tučné sýry nad 30% t. v. s. (parmezán, čedar, pivní sýr, syrečky, romadur, niva, hermelín)
mrkev, celer, petržel, mladá brokolice, květák, zelené fazolky, chřest, tykev, červená řepa, rajčatový protlak - vše tepelně upravené a ideálně mixované, z čerstvé zeleniny možno zařadit dle individuální snášenlivosti hlávkový nebo ledový salát	ostatní luštěniny, paprika, kapusta, zelí, salátová okurka, česnek, cibule, nakládaná zelenina, čerstvé i sušené houby, ředkvičky, kedlubny
banány, jablka bez slupky, sladší mandarinky, pomelo, kompotované broskve, meruňky, třešně, ovocné kojenecké výživy	hrušky, angrešt, rybíz, borůvky, grapefruit, kiwi, višně, jahody, maliny
čerstvé nebo sušené bylinky - bazalka, tymián, šalvěj, oregano, libeček, petrželka, pažitka, kopr, bobkový list, máta, majoránka, k dochucení citronová šťáva	pepř, pálivá paprika, kari, masox, sójová či worcestrová omáčka, ocet, křen, hořčice, olejnatá semena, ořechy, slané pochutiny (chipsy)



Kontakt:

📍 Krajská nemocnice T. Bati, a. s.
Havlíčkovo nábřeží 600, 762 75 Zlín
☎ Tel.: (+420) 577 551 111
✉ bnzlin@bnzlin.cz
🌐 www.kntb.cz

ODDĚLENÍ NUTRIČNÍ TERAPIE (42. budova, 1. patro)
Tel.: (+420) 577 552 696, (+420) 577 552 493
volejte prosím v pracovní dny v době od 7.00 do 14.00 hod.
E-mail: nutricniterapeutky@bnzlin.cz

ZPRACOVALA:

Mgr. Veronika Doložilková

EDUKAČNÍ MATERIÁL:

01-EM-NUTRIC-2020-012 / Verze č. 1

VÝŽIVA PŘI ONEMOCNĚNÍ TENKÉHO STŘEVA

INFORMACE
PRO PACIENTY



Tenké střevo je část trávicí trubice mezi žaludkem a tlustým střevem, kde dochází ke konečné fázi trávení a ke vstřebávání většiny živin. Trávení se z větší části děje prostřednictvím enzymů produkovaných v tenkém střevu. Pokud nastane porucha tvorby těchto enzymů nebo je snížena resorpční plocha z důvodu operace tenkého střeva, popřípadě je průchod tráveniny střevem příliš rychlý (např. při průjmu) nedochází k dokonalému trávení a vstřebání živin.

Mezi nejčastější onemocnění tenkého střeva, ke kterým se váží určitá dietní opatření, patří Crohnova choroba, ulcerózní kolitida, operace tenkého střeva, syndrom krátkého, střeva, celiakie, laktózová intolerance. Při onemocnění tenkého střeva může docházet k poruše trávení a vstřebávání tuků a tím i vitaminů rozpustných v tucích (nejčastěji vitamin D). Dalším častým deficitem je nedostatek vitamínu B12, železa, vápníku nebo zinku.

Při nedostatku výše zmíněných vitaminů a minerálních látek je žádoucí jejich příjem z potravin příp. z doplňků stravy.

- zdroj vitamínu D - losos, tuňák, potraviny obohacené o vitamin D, sluneční paprsky
- zdroj vitamínu B12 - maso, ryby, sýry, vejce
- zdroj železa - maso hovězí a vepřové, hořká čokoláda
- zdroj vápníku - mléko a mléčné výrobky
- zdroj zinku - maso, sýry, vejce

Výživě při celiakii, laktózové intoleranci a idiopatických střevních zánětech (Crohnova choroba, ulcerózní kolitida) jsou věnovány zvláště edukační materiály.

■ Výživová doporučení:

- Obecně při onemocnění tenkého střeva si vybíráme takové pokrmy, které jsou lehce stravitelné, nenadýmavé a nedráždivé.
- Pokrmy připravujeme v páře, vaříme nebo dusíme, ovšem bez cibulových a tukových základů, neboť při jejich použití dochází k přepalování tuků, které dráždí střevo. Maso opékáme nasucho, mírně solíme a dochucujeme (pažitka, petrželka, kopr, majoránka). Pokrmy zahušťujeme nasucho opraženou moukou nebo bramborem.
- Pokrmy rozdělujeme do menších porcí, doporučuje se 7x až 8x denně, a to z důvodu zmenšení resorpční plochy a zrychlené pasáže tráveniny střevem.



- Konzumujeme tzv. bezezbytkovou stravu (omezujeme hrubou vlákninu s těžko stravitelnými částmi - slupky, kůrky a zrníčka). Ovoce a zeleninu jemně strouháme, mixujeme nebo podáváme ve formě kaší. Můžeme podávat domácí ovocné a zeleninové šťávy nebo mošty, jsou vhodné pro jejich přirozený obsah vitaminů a minerálních látek, lépe jsou tolerovány ředěné.
- Omezujeme potraviny a nápoje, které podporují střevní peristaltiku (káva, potraviny obsahující umělá sladidla manitol, xylitol apod.). Vyhýbáme se smaženým pokrmům a alkoholu.
- Dodržujeme pitný režim 1,5 až 2 litry denně.

■ Výběr potravin:

vhodné potraviny	nehodné potraviny
pitná voda, ovocné nebo bylinné čaje, slabý černý nebo zelený čaj, káva bez kofeinu, slabší instantní a filtrovaná káva, instantní melta, nesyčené minerální vody a nápoje, ředěné ovocné a zeleninové šťávy	alkoholické nápoje, sycené nápoje, kyselé ovocné čaje, černá nerozpustná káva (tzv. „český turek“)
libová masa (kuřecí, krůtí, králičí maso, vepřová a hovězí kýta), ryby (treska, štika, okoun, pstruh, losos)	tučná nakládaná, konzervovaná, uzená a smažená masa, šproty, tučné uzené a nakládané ryby