

*Růžena Milatová, MUDr. Pavel Wohl*

# **BEZEZBYTKOVÁ DIETA PŘI ONEMOCNĚNÍ STŘEV**

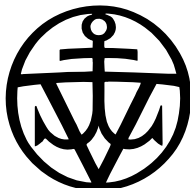


**112 RECEPTŮ**

# Bezezbytková dieta při onemocnění střev

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.ivysehrad.cz](http://www.ivysehrad.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Růžena Milatová, MUDr. Pavel Wohl**

**Bezezbytková dieta při onemocnění střev – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS MEDIA a.s.**

*Růžena Milatová*  
*MUDr. Pavel Wohl*

***B*EEZBYTKOVÁ  
DIETA  
PŘI ONEMOCNĚNÍ  
STŘEV**

**112 receptů**

Růžena Milatová,  
nutriční terapeut

MUDr. Pavel Wohl,  
Klinika hepatogastroenterologie, IKEM

Obsah této knihy je sestaven s nejlepším vědomím autorů.  
Z praktického uplatnění nevyplývají pro autory  
ani pro nakladatelství žádné právní důsledky.

© Růžena Milatová, MUDr. Pavel Wohl, 2018

ISBN tištěné verze 978-80-7429-992-6

ISBN e-knihy 978-80-7429-905-6 (1. zveřejnění, 2018)

# Obsah

Úvod .....	7
Bezezbytková dieta .....	11
Vhodné potraviny a pokrmy .....	13
Nevhodné potraviny .....	17
O receptech .....	18

## Polévky

Hovězí vývar s krupicí a mrkví ..	19	Hovězí svíčková .....	30
Hovězí vývar s rýží a mrkví. . . .	19	Hovězí guláš. . . . .	30
Polévka bramborová s krupicí . . .	20	Hovězí maso protýkané šunkou a mrkví. . . . .	31
Polévka bramborová nakyselo . . .	20	Hovězí pečeně frankfurtská . . . .	31
Polévka celerová . . . . .	21	Hovězí závin . . . . .	32
Polévka drůbková s nudlemi . . . .	21	Moravský guláš s bazalkou . . . .	32
Polévka hašé. . . . .	22	Hovězí závitky . . . . .	33
Polévka hovězí s krupicovými nočky . . . . .	22	Hovězí roštěná . . . . .	33
Polévka drůbková s rýží. . . . .	23	Hovězí maso s jablky. . . . .	34
Polévka rybí . . . . .	23	Hovězí plátek s mrkovým pyré .	34
Polévka rajčatová. . . . .	24		
Polévka zeleninová s kus-kusem .	24	<b>Telecí maso</b>	
Žemlová polévka se sýrem. . . . .	25	Karlovarský kotouč . . . . .	35
Polévka špenátová s vaječným vítkem. . . . .	25	Telecí maso po pražsku . . . . .	35
Polévka s masovými knedlíčky . .	26	Telecí perkelt . . . . .	36
		Telecí ragú . . . . .	36
		Haše z telecího masa . . . . .	37
		Klopsy na rajčatech . . . . .	37

## Zavářky do polévky

Sýrové nočky . . . . .	27
Strouhání . . . . .	27
Žemlové kostky . . . . .	28
Kapání . . . . .	28

## Maso hovězí

Hovězí maso vařené. . . . .	29
Hovězí maso na rajčatech . . . . .	29

## Vepřové maso

Vepřový přírodní plátek . . . . .	38
Vepřové plátky na smetaně . . . .	38
Vepřové závitky se špenátem . . .	39
Holandský řízek. . . . .	39
Sekaná pečeně . . . . .	40
Vepřová pečeně na kmínu . . . . .	40
Vepřové maso v mrkvi. . . . .	41

Vepřové na celeru. . . . .	41	Bramborové noky. . . . .	55
Vepřová pečeně . . . . .	42	Bramborová kaše . . . . .	56
<b>Ryby, drůbež</b>		Houskový knedlík . . . . .	56
Kapř na másle . . . . .	43	Koprové brambory . . . . .	57
Filé zapečené na protlaku		Bramborové jemné knedlíky . . . .	57
se sýrem. . . . .	43	<b>Sladká jídla</b>	
Filé s citrónem . . . . .	44	Bramborové šišky s tvarohem . . .	58
Filé s rajčaty a sýrem . . . . .	44	Ovesná kaše s mandarinkami . . .	58
Filé s jablky . . . . .	45	Krupicová kaše. . . . .	59
Zapečené makarony		Rýžová kaše . . . . .	59
s filé a sýrem . . . . .	45	Nudle s tvarohem. . . . .	60
Kuře na rajském protlaku		Nudle se strouhankou. . . . .	60
se smetanou . . . . .	46	Tvarohové knedlíky s jablky . . . .	61
Pečené kuře na rajčatech . . . . .	46	<b>Moučníky</b>	
Kuřecí plátky se sýrem. . . . .	47	Drobenkový koláč	
Kuřecí závin . . . . .	47	se švestkovými povidly . . . . .	62
Plněná kuřecí prsíčka . . . . .	48	Křehký koláč s tvarohem . . . . .	62
Pečené kuře na rozmarýnu. . . . .	48	Meruňkový koláč s tvarohem. . . .	63
Krůtí guláš . . . . .	49	Tvarohová bábovka . . . . .	64
Králík s broskvemi. . . . .	49	Tvarohový dezert s jablky . . . . .	64
Králík se smetanou. . . . .	50	Jogurt s ovesnými vločkami	
<b>Polomasá a bezmasá jídla</b>		a meruňkami . . . . .	65
Rizoto s kuřecím masem . . . . .	51	<b>Pomazánky</b>	
Špagety s boloňskou omáčkou. . . .	51	Masová pomazánka	
Rizoto s vepřovým masem		z vepřového masa . . . . .	66
a sýrem. . . . .	52	Mrkvová pomazánka s žervé . . . .	66
Těstoviny zapečené se šunkou. . . .	52	Rybí pomazánka z filé . . . . .	67
Těstoviny se strouhaným		Tvarohová pomazánka	
sýrem . . . . .	53	s pažitkou. . . . .	67
Těstoviny zapečené		Tvarohová pomazánka	
se špenátem . . . . .	53	s pórkem . . . . .	68
<b>Přílohy</b>		Tvarohová pomazánka	
Halušky . . . . .	54	se sýrem . . . . .	68
Rýže vařená . . . . .	54	Tvarohová pomazánka	
Těstoviny . . . . .	54	se šunkou . . . . .	69
Houskový knedlík s dalačankem	55	Vaječná pomazánka . . . . .	69

Pomazánka šunková . . . . .	70	Mrkvový salát s jablkem . . . . .	73
Pomazánka tvarohová s eidamem	70	Celerový salát s jablky . . . . .	73
<b>Saláty</b>		Salát ledový s pórkem . . . . .	74
Salát z červené řepy . . . . .	71	Salát z těstovin	
Salát z čínské zeli . . . . .	71	s kuřecím masem . . . . .	74
Hlávkový salát . . . . .	72	<b>Ovocné saláty a pyré</b>	
Hlávkový salát s řeřichou . . . . .	72	Ovocný salát . . . . .	75
Hlávkový salát s jogurtem . . . . .	72	Ovocné pyré . . . . .	75
Celerový salát s mrkví . . . . .	73	Jablečná pěna s bílkem . . . . .	76





# Úvod

Slovo dieta pochází z řeckého slova „dieta“, které znamená strava. Dietním opatřením rozumíme řízený příjem potravy s cílem dosažení specifického léčebného účinku. Existuje celá řada diet. Příkladem jsou redukční, diabetická a bezlaktózová.

U nemocných s celiakií je indikována specifická bezlepková dieta. Dietní intervence by měla jít „ruku v ruce“ s komplexním léčebným plánem. Význam dietních opatření nelze z klinického pohledu podcenit, ale i přecenit. Nutriční intervence je většinou nedílnou součástí léčebných strategií.

Bezezbytková dieta (BZD – v anglosaské literatuře je označována jako Low Residue Diet, LRD) je charakterizována nízkým obsahem vlákniny a nezanechává nestrávitelné zbytky. BZD je součástí nutričních postupů a programů u celé řady onemocnění. Tato dieta je také označována jako „Dieta č. 5“. BZD se často zaměňuje s dietou s nízkým obsahem vlákniny (Low Fibre Diet, LFD). Tato modifikovaná dieta obsahuje méně než 10–15 g vlákniny, zatímco LRD je definována nízkým množstvím vlákniny spolu s vyloučením dalších potravinových složek (švestkový džus, mléko a jiné). Další dietou je tekutá dieta, která je v literatuře označována jako CLD (Clear Liquid Diet).

Indikace k zahájení BZD představují nejčastěji průjmovitá onemocnění. Příkladem jsou onemocnění trávicího traktu, jehož představiteli jsou idiopatické střevní záněty (IBD), chronický zánět tenkého i tlustého střeva (enterokolitis) a nádorová onemocnění. Velmi významná indikace BZD je u nemocných po opakovaných nitrobršních operacích, které jsou zatíženy významným vznikem srůstů (adhezí). Adheze mohou způsobit až střevní neprůchodnost (ileus), která může nemocného ohrozit i na životě a vyžaduje urgentní chirurgickou léčbu. Dále je BZD používána před gynekologickými operacemi a zejména endoskopickým vyšetřením tlustého střeva (kolonoskopie). V tabulce 1 je uvedena indikace BZD.