
OBSAH

ÚVOD	6
ZÁKLADNÍ POJMY	7
STRUČNÉ INFORMACE PRO NEMOCNÉ	9
Nemoci žaludku a dvanáctníku v otázkách a odpovědích	14
PODROBNĚJI O NEMOCECH ŽALUDKU A DVANÁCTNÍKU ..	19
Funkční poruchy žaludku a duodena	19
Gastritidy	21
Peptické léze žaludku a dvanáctníku	23
Vředová choroba žaludku a dvanáctníku	26
DIETA PŘI NEMOCECH ŽALUDKU A DVANÁCTNÍKU	39
Dieta při vředové chorobě žaludku a dvanáctníku	40
Dieta při funkčních poruchách žaludku a dvanáctníku	42
Dieta při akutní gastritidě (akutním zánětu žaludku)	45
Recepty pokrmů při akutní gastritidě	47
Dieta při chronické gastritidě (zánětu žaludku)	56
Dieta při pooperačních stavech – Dumping syndrom	61
VÝBĚR VHODNÝCH A NEVHODNÝCH POTRAVIN	63
Přidatné látky způsobující nevolnost, zvracení, bolesti žaludku ..	70
VÝBĚR VHODNÝCH POKRMŮ	74
TECHNOLOGICKÁ ÚPRAVA POKRMŮ	77
PŘÍKLADY JÍDELNÍCH LÍSTKŮ	80
RECEPTY dietních pokrmů	83
Seznam receptů	126
LITERATURA	129

SEZNAM RECEPTŮ

Dieta šetřící

POLÉVKY

Polévka bramborová s koprem (hlavní pokrm)	85
Polévka bramborová s rajčaty	85
Polévka bramborová strouhaná	86
Polévka cuketová krémová	86
Polévka gaspačo – studená zeleninová	86
Polévka krůtí	87
Polévka minestrone	87
Polévka mrkvová	88
Polévka mrkvová krémová s jogurtem	88
Polévka špenátová	89
Polévka toskánská	89
Polévka zeleninová s ovesnými vločkami a sýrem	89
Polévka zeleninová	90
Polévka zeleninová s pohankou	90

POKRMY Z DRŮBEŽE

Kuřecí nudličky na zázvoru	91
Kuřecí mls	91
Krůtí kotlík	92
Krůtí nudle se sýrovou omáčkou	92
Krůtí plátek s ananase	93

POKRMY Z RYB

Guláš z tresky	93
Rybí filé v koprové omáče	94

POKRMY Z MASA HOVĚZÍHO A VEPŘOVÉHO

Hovězí kostky na jogurtu	94
Hrniec hovězí s bramborovými nočky	95

Vepřový plátek na jablkách	96
Vepřové maso v pekingském zelí	96

PŘÍLOHY – ZÁKLADNÍ

Dušená rýže	97
Rýže nedělní	97
Krupicové noky	97
Brambory vařené	98
Bramborová kaše	98
Bramborová kaše s křenem / bylinkami	98
Bramborová kaše se zeleninou	99
Houskový knedlík	99
Těstoviny vařené	100
Fridátové nudle	100
Jáhlové nočky	100
Italské gnocchi	101

PŘÍLOHY – ZELENINA

Mrkev dušená	101
Rajčata dušená (na těstoviny nebo gnocchi)	102
Špenát dušený	102
Zelenina míchaná dušená	102
Zelí kedlubnové	103
Zelí pekingské dušené	103

PŘÍLOHY – SALÁTY

Salát z pekingského zelí s ovocem	104
Jáhlový salát s jogurtovou zálivkou	104
Salát mrkvový s ovocem	105

BEZMASÉ POKRMY SLANÉ

Lilek se sýrovou omáčkou	105
Mrkvové placičky	106
Zázvorové placky s jogurtem	106
Zeleninová žemlovka	107

Bramborový nákyp	107
Fazolky na smetaně	108
Fazolky po italsku	108
Bulgur s pekingským zelím . . .	108
Jáhly s rajčaty	109
Jáhly rychlé zeleninové	109
Ovesné knedlíčky	110
Paláčky z ovesných vloček se zeleninou	110
Placky z ovesných vloček	111
Rýže bylinková	111
Rizoto špenátové s lučinou . . .	112
Těstovinový salát s mrkví	112
Těstoviny (fličky) s pekingským zelím	112
Těstovinový salát se zeleninou .	113
Těstoviny se sýrem	113

BEZMASÉ POKRMY SLADKÉ

Škubánky s pohankou a tvarohem	114
Tvarohová omeleta	114
Meruňková omáčka	115
Omeleta Hildegardina	115
Jablkové knedlíky	116
Jáhlová kaše s jablky	116

STUDENÁ KUCHYNĚ

Chlebičky s lučinou	117
Pomazánka z Norska	117
Pomazánka tvarohová s tuňákem	118
Pomazánka tvarohová s jogurtem	118
Pomazánka tvarohová s mrkví .	118
Pěna z Rujány	119
Pěna z lučiny a šunky	119
Pomazánka bramborová s tuňákem	119
Pomazánka bramborová s vejcem	120
Pomazánka masová	120
Pomazánka drůbeží	120

Salát z pekingského zelí s masem a sýrem	121
---	-----

MOUČNÍKY

Medvědí tlapy – více porcí . . .	121
Mrkvové tyčinky – více porcí . .	122
Tiramissu 1 porce	122
Jogurtové muffiny – více porcí .	122
Jogurtové vdolečky – více porcí .	123
Kuskus s ovocem – 1 porce . . .	123
Omeleta s banánem – 1 porce . .	124
Tvarohová bábovka – více porcí .	124
Tvarohový pohár s jogurtem – více porcí	125

Dieta při akutní gastritidě

Polévka z ovesných vloček	47
Polévka bramborová lisovaná . .	47
Polévka krupicová s vejcem . . .	47
Polévka rýžová lisovaná	47
Polévka obilninová	47
Polévka zeleninová s krupicí . .	48
Polévka žemlová	48
Hašé kuřecí (krůtí)	48
Rizoto s kuřecím (krůtím, králičím) masem	48
Dušený mletý řízek (karbanátek)	48
Pomazánka z masa	49
Dušená sekaná	49
Maso na zelenině	49
Fličky s masem	50
Dušené strouhání s masem	50
Pečené maso	50
Rybí maso vařené v páře	50
Rybí maso ve fólii	50
Vaječná sedlina	51
Rýžové pyrė s mrkví	51
Mrkvová kaše	51
Dušená mrkev	51
Vařené brambory	51
Vodovo-mléčná bramborová kaše	51

Bramborový sníh	52	Jablková dřeň v rosolu	53
Vařená rýže	52	Jablkové pyré	53
Vařené rýžové nudle	52	Banánové pyré.	53
Vařené těstoviny	52	Broskvové pyré	54
Pečivové lupínky	52	Bílkový chlebiček	54
Jablečná kaše	52	Broskvový krém	54
Ovocný kysel (želé)	53	Jablečný krém	54
Meruňkové pyré	53	Piškot s džemem	54
Rýžové pyré s mrkví	53	Krupicová pěna	55