

The background of the slide is a light gray gradient with several realistic water droplets of various sizes scattered across it. The droplets have highlights and shadows, giving them a three-dimensional appearance.

ONEMOCNĚNÍ VYŽADUJÍCÍ ZMĚNU STRAVOVÁNÍ LÉČEBNÁ VÝŽIVA

CÍLE PŘEDNÁŠKY A KLÍČOVÁ SLOVA

- STUDENT SE ORIENTU VE ZPŮSOBU DĚLENÍ LÉČEBNÝCH DIET A ZNÁ DŮVODY PRO JEJICH POUŽITÍ.
- KLÍČOVÁ SLOVA: DIETNÍ SYSTÉM, LÉČEBNÁ DIETA.

LÉČEBNÁ VÝŽIVA

OBVYKLE NUTNOST INDIVIDUÁLNÍHO DOHLEDU LÉKAŘE – DIETOLOGA

- AMBULANTNÍ X PŘI LÁZEŇSKÉ LÉČBĚ X PŘI POBYTU V NEMOCNICI
- **SPECIÁLNÍ FORMY LÉČEBNÉ DIETY:**
 - DIETA KAŠOVITÁ (NAPŘ. PŘI POŠKOZENÍ CHRUPU)
 - DIETA TEKUTÁ – MŮŽE BÝT PODÁVÁNA SONDOU (= ENTERÁLNÍ VÝŽIVA)
 - VÝŽIVA NITROŽILNÍ (= PARENTERÁLNÍ)

LÉČEBNÁ VÝŽIVA

- LÉČEBNÁ VÝŽIVA NEBOLI LÉČEBNÁ DIETA SE POUŽÍVÁ PŘI RŮZNÝCH CHOROBÁCH. VÝBĚR A ÚPRAVA STRAVY PŘI NĚKTERÝCH CHOROBÁCH MŮŽE PŘÍZNIVĚ OVLIVNIT PRŮBĚH ONEMOCNĚNÍ A JE SOUČÁSTÍ LÉČEBNÉHO PLÁNU. DIETETIKA JE JEDNOU Z NEJSTARŠÍCH OBORŮ MEDICÍNY A JEJÍ ZAČÁTKY SAHAJÍ DO STAROVĚKÉHO ŘECKA. ZÁSADOU LÉČEBNÉ VÝŽIVY JE CO NEJVÍC PŘIBLÍŽIT STRAVU RACIONÁLNÍ STRAVĚ ZDRAVÉHO ČLOVĚKA.
- **LÉČEBNÉHO ÚČINKU STRAVY SE DOSÁHNE:**
 - - ZMĚNOU MNOŽSTVÍ STRAVY (POKLES NEBO VZESTUP HMOTNOSTI)
 - - ZMĚNOU POMĚRU ZÁKL. ŽIVIN (NAPŘ. BÍLKOVIN, SACHARIDŮ)
 - - VÝBĚREM POTRAVIN
 - - TECHNOLOGICKOU ÚPRAVOU STRAVY (VÝBĚR POUZE NĚKTERÝCH TECHNOLOGIÍ A MECHANICKÉ PŘÍPRAVY)
 - - ZMĚNOU ČASOVÉHO ROZVRŽENÍ STRAVY (ČASTÉ PODÁVÁNÍ JÍDLA)

CHOROBY OVLIVŇUJÍCÍ STRAVOVÁNÍ

- METABOLICKÉ PORUCHY, POTRAVINOVÉ ALERGIE A POTRAVINOVÉ INTOLERANCE – *NAPŘ. FENYLKETONURIE, CELIAKIE, ...*
- DIABETES MELLITUS, ATHEROSKLEROSA A PORUCHY A CHOROBY TRÁVICÍHO TRAKTU, JATER, SLINIVKY BŘIŠNÍ A LEDVIN
- CHOROBY A STAVY OMEZUJÍCÍ PŘÍJEM POTRAVY – *BEZVĚDOMÍ, CHOROBY DUTINY ÚSTNÍ, ...*
- ODSTRANĚNÍ NESPRÁVNÉ VÝŽIVY A LÉČENÍ NÁSLEDKŮ – *NADMĚRNÝ PŘÍJEM POTRAVY A OBEZITA, NEDOSTATEČNÝ PŘÍJEM NĚKTERÉ ŽIVINY, DRASTICKÉ REDUKČNÍ DIETY, ...*
- VÝŽIVA V OBDOBÍ REKONVALESCENCE PO TĚŽKÝCH CHOROBÁCH (A ÚRAZECH)
- PREVENTIVNÍ LÉČEBNÁ VÝŽIVA – *PREVENCE ROZVOJE ATHEROSKLEROSY, PREVENCE OBEZITY, PREVENCE CHOROB ZUBŮ, ...*

DIETY A JEJICH ROZDĚLENÍ

- **0** *TEKUTÁ* - PO OPERAČNÍCH STAVECH, NÁPOJE, POLÉVKY, OMÁČKY, POLOVIČNÍ ENERGETICKÝ PŘÍJEM
- **1** *KAŠOVITÁ* - PO OPERAČNÍCH STAVECH, PLNOHODNOTNÁ KAŠOVITÁ STRAVA
- **2** *ŠETŘÍCÍ* - HOREČNATÁ ONEMOCNĚNÍ A ONEMOCNĚNÍ TRÁVICÍHO ÚSTROJÍ, STRAVA LEHCE STRAVITELNÁ
- **3** *RACIONÁLNÍ* - RESPEKTUJE ZÁSADY RACIONÁLNÍ VÝŽIVY, SPRÁVNÝ POMĚR ŽIVIN
- **4** *S OMEZENÍM TUKU* - CHOROBY ŽLUČNÍKU, PANKREATU, HEPATITIDA, LEHČÍ ONEMOCNĚNÍ STŘEV (T 65G)
- **5** *BEZEZBYTKOVÁ* - PŘI MÍRNÉM PRŮJMU, OMEZUJE SE VLÁKNINA, MLÉKO
- **6** *NÍZKOBÍLKOVINNÁ* - CHOROBY LEDVIN, OMEZENÍ BÍLKOVIN (60 G) A SOLI, MÍRNĚ SNÍŽENÁ EH
- **7** *NÍZKOCHELESTEROLOVÁ* - PŘI ATEROSKLERÓZE, HYPERLIPIDÉMII, ONEMOCNĚNÍ ŽLUČNÍKU, PANKREATU, OBSAHUJE HLAVNĚ NENASYCENÉ MASTNÉ KYSELINY (ROSTLINNÉ OLEJE) A CELULÓZU (ZELENINU)
- **8** *REDUKČNÍ* - PŘI OBEZITĚ, SNÍŽENÝ ENERGETICKÝ PŘÍJEM POTRAVIN
- **9** *DIABETICKÁ* - PŘI DIABETES MELLITUS (CUKROVKA), SNÍŽENÝ ENERGETICKÝ PŘÍJEM, OMEZIT GLYCIDY

- **10 NESLANÁ ŠETRÍCÍ** - OTOKY, CHOROBY SRDCE, SNÍŽENÝ PŘÍJEM SODÍKU, VYLOUČENÍ KUCHYŇSKÉ SOLI
- **11 VÝŽIVNÁ** - PŘI REKONVALESCENCI, TUBERKULÓZE, AIDS, PODVÝŽIVĚ. ENERGETICKY A BIOLOGICKY HODNOTNÁ
- **12 STRAVA BATOLAT** - RESPEKTUJE ZÁSADY RACIONÁLNÍ VÝŽIVY, LEHCE STRAVITELNÁ, NEKOŘENĚNÁ JÍDLA, MLÉČNÉ VÝROBKY.
- **SPECIÁLNÍ A STANDARDIZOVANÉ DIETY**
- **0/S ČAJOVÁ** - PŘI AKUTNÍM PRŮJMU
- **1/S TEKUTÁ VÝŽIVNÁ** - ENERGETICKY A BIOLOGICKY HODNOTNÁ
- **4/S S PŘÍSNÝM OMEZENÍM TUKU** - PŘI AKUTNÍM ONEMOCNĚNÍ ŽLUČNÍKU, PANKREATU A HEPATITIDY
- **S/BLP BEZLEPKOVÁ** - PŘI CELIKÁLII, NEOBSAHUJE PŠENIČNÝ LEPEK

ZÁKLADNÍ DIETNÍ SYSTÉM

Číslo a název	Energetický obsah kJ	Nejčastější indikace
0 tekutá	6000	Předepisuje se na kratší dobu, po operacích ústní dutiny, po tonsilktomiích, při chorobách, poranění a poleptání ústní dutiny, hltanu a jícnu, při všech změnách, které způsobují zúžení jícnu. Přejídně při těžkých horečnatých stavech nebo některých otravách.
1 kašovitá	11 000	Po operacích trávicího systému po první realimentaci (kaše, haše). Na delší dobu se předepisuje při těžších, pórurazových změnách v ústní dutině (poleptání jícnu, karcinom jícnu). Je vhodná také v akutním bolestivém stadiu vředové choroby žaludku a dvanáctníku.
2 šetřící	12 000	Při poruchách trávicího systému s dlouhodobým průběhem, které nevyžadují změny v energetickém přívodu stravy ani v poměru základních živin ani zvláštní předpisy - funkční poruchy žaludku, poruchy sekrece, chronická gastritida, vředová choroba žaludku, chronické onemocnění žlučníku a dvanáctníku v klidovém období. Dále horečnatá onemocnění, stavy po infarktu myokardu a stavy po odeznění akutní fáze infekční žloutenky, případně u chronických onemocnění jater.

ZÁKLADNÍ DIETNÍ SYSTÉM

Číslo a název	Energetický obsah kJ	Nejčastější indikace
3 racionální	12 000	Všechna onemocnění, při kterých není třeba zvláštní úpravy výživy.
4 s omezením tuku	11 000	Při chorobách žlučníku po odeznění akutního stadia a při chronických onemocněních žlučníku a pankreatu. Dále se předepisuje na přechodný čas pacientům po operaci žlučníku a pacientů se sníženou funkční schopností pankreatu. Na přechodný čas se indikuje také po virovém zánětu jater. Vhodná je při odeznívající dyspepsii, střevních katarrech, pokud nejsou provázeny výraznějšími průjmy.
5 bílkovinná bezesbytkova	12 000	Po akutních průjmových onemocněních a při chronických průjmových onemocněních každého druhu, například při syndromu dráždivého tlustého střeva, při funkčních průjmech, chronické enteritidě a při vředové kolitidě ve stadiu dekompenzace.

ZÁKLADNÍ DIETNÍ SYSTÉM

Číslo a název	Energetický obsah kJ	Nejčastější indikace
6 nízkobílkovinová	10 000	Dietu indikujeme pacientům s chorobami ledvin při akutním postižení a chronickém onemocnění ledvin.
7 nízkocholesterolová	9000	Podává se pacientům s hyperlipoproteinemií, s komplikacemi arteriosklerózy (stavy po infarktu myokardu, mozkové cévní příhodě, u í arteriosklerózy periferních cév a pacientů s rodinnou zátěží).
8 redukční	6000	U obézních pacientů s hyperlipoproteinemií, případně cukrovkou, kde chceme dosáhnout snížení tělesné hmotnosti. (Někde se uvádí pouze 4 000 kJ.)
9 diabetická	8000	Je vhodná pro většinu hospitalizovaných diabetiků. Podává se i nemocným s hyperlipoproteinemiemi. Dávky sacharidů dle ordinace (150, 200, 250).
10 neslaná šetřící	10 000	Pro pacienty s chorobami srdce a cév v dekompenzaci a všemi chorobami, u nichž dochází k zadržování tekutin. Vhodná je i v těhotenství, začnou-li se tvořit větší otoky a pro některé nemocné s vysokým krevním tlakem.

ZÁKLADNÍ DIETNÍ SYSTÉM

Číslo a název	Energetický obsah kJ	Nejčastější indikace
11 výživná	14 000	Při všech chorobách, při nichž nemocní mají co nejrychleji znovu nabýt tělesných sil a zvýšit svou tělesnou hmotnost, pokud není přítom nutný předpis speciální diety. Nejčastěji je to rekonvalescence po infekčních chorobách, po některých operacích, plicní TBC v období kompenzace, zhoubné nádory v období cytostatické léčby, ozařování RTG nebo radiem.
12 strava batolat	8000	Pro děti ve věku od 1,5 roku do 3 let.
13 strava větších dětí	11 000	Pro děti od 4 do 15 let.
14 speciální dietní postupy (výběrová)		Výběrová dieta u pacientů s malnutricí nebo s nutným individuálním přístupem. Výběr pokrmů provádí nutriční terapeut spolu s pacientem dle jídelního lístku, zohledňuje doporučení lékaře a výživové potřeby pacienta.
15 vegetariánská		Jedenkrát týdně je zařazeno drůbeží maso nebo ryba.

SPECIÁLNÍ DIETNÍ SYSTÉM

Číslo a název	Energetický obsah kJ	Nejčastější indikace
0 - S - čajová	-	pouze čaj po lžičkách, při průjmech a 1.den po operaci
1 - S - tekutá výživná	12 000	podává se sondou nebo žilně, výživné tekutiny, když nemůže pacient přijímat tuhou stravu
2 - S - mixovaná šetřící	-	když nemůže pacient kousat
4 - S - s přísným omezením tuků	7 000	při akutním zánětu žlučníku, při infekční žloutence, při akutním zánětu pankreatu
9 - S - diabetická šetřící	9 000	cukrovka provázená onemocněním trávicího ústrojí
9 - SK - diabetická šetřící mixovaná	-	cukrovka provázená infarktem myokardu a onemocněním žlučníku a pankreatu
9 - SN - diabetická šetřící neslaná	-	cukrovka provázená onemocněním srdce a cév

STANDARDIZOVANÉ DIETNÍ POSTUPY

Číslo a název	Nejčastější indikace
Bezlepková dieta	u dětí, které nemohou jíst lepek (je obsažen v mouce) - celiakie-choroba lepková
Dieta OK	při podezření na okultní (skryté) krvácení, strava se dodržuje 3 dny před vyšetřením stolice, strava je bez potravin ovlivňující barvu stolice
Schmidtova dieta	zatěžkávací dieta
NPO - (ny hyl per os)	pacient nesmí nic jíst, nic pít (nic do úst)
Základní dieta	při zánětu pankreatu, když pacient zvrací, a u pacientů v komatu
Realimentační postupy	výživné tekuté směsi, u pacientů v bezvědomí, mohou se podávat do sondy
Přísně redukční diety	2 000 - 4 000 kJ na den, vybírají se nízkokalorická jídla
Dieta OCH	po operaci a po chirurgických operacích
Dieta bezlaktózová	u pacientů, kteří nesnáší mléko, mohou jen sojové
Dieta vanilmandlová	na zjištění množství vanilmandlové kyseliny
Dieta na minerály	na zjištění minerálních látek (K, Na, Ca)

Ukázka dietního nemocničního systému

Číslo a název diety	Charakteristika, indikace, obsah energie a hlavních živin
Dieta Os – čajová	Indikuje se v akutních stavech, kdy pacient není schopen nebo z důvodů léčebných nesmí přijímat stravu per os. Neplnohodnotná, krátkodobé podání.
Dieta 1s – tekutá, mixovaná	Podává se po operaci dutiny ústní a dalších částí trávicího systému, po tonzilektomii, při onemocnění dutiny ústní, hltanu a jícnu, při ztíženém kousání a polykání. Nesmí se podávat do sondy. Složení: 9500 KJ, 80g B, 70g T, 320g S
Dieta 1 – kašovitá	Strava mechanicky a chemicky šetřící. Indikuje se po operacích trávicího systému např. žaludku na přechodnou dobu, při poleptání jícnu, steatóze a rakovině jícnu. Složení: 9500 KJ, 80g B, 70g T, 320g S
Dieta 2 – šetřící	Strava lehce stravitelná. Indikuje se při onemocnění žaludku, gastrického vředu po odeznění akutního stádia, při chronickém onemocnění jater, alergických reakcích. Složení: 10 000 KJ, 90g B, 70g T, 340g S
Dieta 3 – racionální	Strava bez dietního omezení. Tato dieta je základní. Indikuje se při všech onemocněních, při nichž není nutná zvláštní úprava výživy. Složení: 9500 KJ, 80g B, 70g T, 320g S Je modifikována s přihlédnutím k různým specifikacím cílových skupin. Liší se konečnou úpravou a výběrem potravin. 3g – gerontologická: mechanicky i chuťově modifikovaná, určená pro gerontologické pacienty. 3p – porodnická: z diety je vyloučena nadýmavá zelenina a kořeněná jídla a je upravena tak, aby vyhovovala kojícím matkám a nezpůsobovala nadýmání dětem. 3onk – onkologická: výběr potravin podle požadavků oddělení. Indikuje se u pacientů onkologicky nemocných po chemoterapii.
Dieta 4 – šetřící s omezením tuku	Strava se sníženým obsahem tuku. Podává se při chorobách žlučníku, pankreatu po odeznění akutního stádia, při chronických onemocněních žlučníku a po přechodnou dobu i po virovém zánětu jater. 9500 KJ, 80g B, 55g T, 360g S
Dieta 4s – s přísným omezením tuků a živočišných bílkovin	Strava je hlavně sacharidová s vyloučením volného tuku, s omezením bílkovin. Podává se pacientům v akutním stadiu infekční žloutenky, zánětu žlučníku, první dny po cholelitiatickém záchvatu, po cholecystektomii po čajové dietě, pacientům s akutní nekrózou pankreatu v prvních dnech po absolutní hladovce. Složení: 7000 KJ, 35g B, 10g T, 350g S
Dieta 5 – bezsezbytková	Strava mechanicky a chemicky šetřící a obsahující co nejméně nestravitelných složek. Indikuje se při chronickém průjemovém onemocnění, střevní dyspepsii a dráždivém tračníku, chronické enterocolitis, colitis, ulcerózní colitis, pokud není třeba speciální diety. Složení: 9500 KJ, 80g B, 70g T, 320g S

Dieta 7 – s omezením cholesterolu	Strava s výrazně sníženým přísunem cholesterolu a sacharidů. Podává se při zvýšené hladině cholesterolu v krvi, hyperlipoproteinémií, při chronických kardiovaskulárních onemocněních, i jako jejich prevence. Složení: 7 500 KJ, 90g B, 60g T, 250g S
Dieta 8 – redukční	Strava se sníženým obsahem energie, tuků, s vyloučením cukru. Podává se obézním pacientům, kdy chceme dosáhnout úbytku váhy vzhledem k jejich dalšímu onemocnění např. operace, hypertenze, opakovaný infarkt myokardu. Složení: 3300 KJ, 55g B, 25g T, 90g S
Dieta 9/225 – diabetická na 225g sacharidů	Podává se pacientům s diabetem, hyperlipoproteinémií a obézním. Tuto dietu lze dále modifikovat podle potřeb pacientů na 9/150–9/300g S. Složení: 7400 KJ, 75g B, 60g T, 225g S
Dieta 9S – diabetická šetřící	Podává se pacientům s diabetem, hyperlipoproteinémií a obézním se současným onemocněním zažívacího ústrojí např. vředové choroby, onemocnění žlučníku, jater, pankreatu, dyspeptickým syndromu. Tuto dietu lze dále modifikovat podle potřeb pacientů. Složení: 7400 KJ, 75g B, 60g T, 225g S
Dieta 9N – diabetická neslaná	Podává se pacientům s diabetem, komplikovanou hypertenzi, či onemocněním ledvin. Složení: 7 400 KJ, 75g B, 60g T, 225g S
Dieta 10 – neslaná	Strava s vyloučením kuchyňské soli a s omezením potravin obsahujících sodík. Podává se u chorob srdce a cév při dekompenzaci stavu, při vysokém krevním tlaku (hypertenze), při zadržování tekutiny v těle, při tvorbě otoků v době těhotenství (preeklampsie). Složení: 9500 KJ, 80g B, 70g T, 320g S
Dieta 11 – výživná	Strava se zvýšenou energetickou hodnotou. Podává se u pacientů s nutností vyššího příjmu energie, v rekonvalescenci, při onkologické léčbě, nedostatečné výživě. Složení: 12 500 KJ, 100g B, 80g T, 450 S
Dieta 12 – strava batolat	Strava batolat je určena dětem od 1,5 roku až do 3 let, pokud onemocnění nevyžaduje speciální dietu. Složení: 5500 KJ, 45g B, 40g T, 190g S
Dieta 13 – strava větších dětí	Strava je určena dětem od 4 do 15 let, pokud nepotřebují speciální dietu. Složení: 8800 KJ, 75g B, 65g T, 300g S Tato dieta je základní, ostatní diety jsou její modifikací a vytvořeny s přihlédnutím k věku a specifickým požadavkům nemocných.
Dieta veg – vegetariánská	Strava s vyloučením masa a masných výrobků. Nutriční vyváženost je zajištěna obsahem sójového masa, vajec a luštěnin. Dieta je určena pacientům, kteří odmítají konzumaci masa a masných výrobků. Složení: 9500 KJ, 80g B, 70g T, 320g S
Dieta bez – dieta bezlepková	Strava s vyloučením lepku. Podává se při onemocnění tenkého střeva – celiakie, sprue. Složení: 9500 KJ, 80g B, 70g T, 320g S
Dieta nízkobílkovinná	Podává se pacientům s insuficiencí ledvin, dle individuálních požadavků.

Bezlepková BLP

- Celoživotní autoimunitní onemocnění charakterizované trvalou intolerancí lepku
- Patologické změny střevní sliznice v důsledku abnormální imunitní reakce na lepek (frakce α -gliadinu nebo dalších prolaminů přítomných v pšenici, ovsu, ječmeni, žitu), vznik protilátek \rightarrow zánětlivý proces \rightarrow destrukce enterocytů
- Atrofie klků, \uparrow střevní propustnosti, navození protilátkové odpovědi proti dalším antigenům potravy
- Dochází k malabsorpci v důsledku zánětlivých změn sliznice tenkého střeva
- Výskyt v kterémkoliv věku

○ Klasická forma

Projevy u dětí

- Neprospívání, poruchy růstu, nadmuté břicho, průjmy

Projevy u dospělých

- Steatorea (nadměrné množství tuku ve stolici), křečovitě bolesti břicha, úbytek hmotnosti, choroba se může projevovat průjmy nebo naopak zácpou, netypickými bolestmi břicha, nemožností přibrat na váze, nebo může být bez příznaků

○ Atypická forma

- Např. metabolická osteopenie (úbytek kostní hmoty, předzvěst osteoporózy), nejasná anémie, váhový úbytek, únavový syndrom, alopecie, neplodnost, aftózní stomatitida atd.
Kožní forma – puchýřkaté postižení

- **Vyloučení pšenice, ječmene, ovsa, žita, tritikale a veškerých výrobků z nich připravených ze stravy**
- Pokrmy, které mohou obsahovat lepek (nejsou-li označeny jako vhodné pro bezlepkovou dietu)
 - Pokrmy obalované ve strouhance, těstíčku
 - Polévky se zavářkou
 - Suchary
 - Dietní párky a salámy
 - Sušenky, oplatky, zmrzlina, nanuky, různé cukrovinky - čokolády s náplní, plněné bonbony, karamely, fondán, furé, sojové suky
 - Majonézy, tatarské omáčky, kečup, sójové omáčky (s výjimkou Tamari)
 - Ovocné přesnídávky
 - Zeleninové pomazánky, hotová zeleninová jídla (zmrazená nebo sterilovaná)



- Bezlepkové potraviny jsou označeny mezinárodním symbolem přeškrtnutého klasu.
 - Základ bezlepkové diety tvoří tyto plodiny a výrobky z nich vyrobené
 - brambory
 - kukuřice
 - rýže
 - pohanka
 - jáhly
 - sója a další luštěniny
 - ovoce, zelenina
 - ořechy a semena
 - Další přirozeně bezlepkové potraviny
 - výrobky z amarantu a quinoj

○ **Bezlaktózová BL** = nesnášenlivost mléčného cukru = laktózová intolerance

- Laktóza = disacharid (glukóza + galakóza)
- Chybí laktáza – enzym štěpící laktózu
- Laktóza je rozkládána ve střevě bakteriemi
- Vrozená, získaná
- Příznaky: průjmy, plynatost, subjektivní obtíže – pocity plnosti, škroukání, přelévání střevního obsahu, střevní křeče
- Projevy u kojenců – střevní koliky, nadýmání, průjmy, zvracení

DIETNÍ OPATŘENÍ

- V závislosti na příčinách onemocnění je nutné dočasně nebo trvale ve stravě eliminovat potraviny obsahující laktózu
- různá stádia dle deficitu laktázy
 1. stadium - vylučujeme jen mléko, pacient snáší zakysané mléčné výrobky, sýry
 2. stadium - vylučujeme nejen mléko, ale i většinu mléčných výrobků
 3. stadium - vylučujeme vše, kde je i sebemenší množství laktózy – např. máslo, léky, kde se laktóza používá jako aditivum

SUBSTITUCE ENZYMU – přípravky Lactaid, Lactozym, Maxilact

- Přípravky kojenecké výživy s nízkým nebo žádným obsahem laktózy: Nutrilon Low Lactose, Nestlé Al 110, Sunar Alidiar, Nutrilon 1Pepti
- Nesnášenlivost je vysoká u čerstvého mléka v kombinaci s tukem a cukrem
- Skryté zdroje laktózy – např. instantní ochucené nápoje a káva, zákusky, instantní polévky, instantní bramborová kaše, zmrzlina
- Laktózu obsahují i některé léky
- Dobře snášeny jsou
 - zakysané mléčné výrobky, jogurty s aktivními bakteriemi
 - dozrálé sýry (Eidam)
- Sojová mléka (Alsoy, Nutrilon 1 soya, Milupa SOM, Prosobee)
- Nutné pamatovat na dostatečný příjem vápníku a kvalitních bílkovin, případně suplementaci vápníku

POUŽITÉ INFORMAČNÍ ZDROJE A LITERATURA KE STUDIU

- FRAŇKOVÁ, S., PAŘÍZKOVÁ, J. & MALICHOVÁ, E. (2014). *JÍDLO V ŽIVOTĚ DÍTĚTE A ADOLESCENTA. TEORIE, VÝZKUM, PRAXE*. PRAHA: KAROLINUM.
- HRONEK, M. & BAREŠOVÁ, H. (2012). *STRAVA TĚHOTNÝCH A KOJÍCÍCH*. PRAHA: FORSAPI.
- KOHOUT, P., RUŠAVÝ, Z. & ŠERCLOVÁ, Z. (2016). *VYBRANÉ KAPITOLY Z KLINICKÉ VÝŽIVY*. PRAHA: FORSAPI.
- MINISTERSTVO ZEMĚDĚLSTVÍ. (2018). *VÍŠ, CO JÍŠ*. DOSTUPNÉ Z: [HTTP://WWW.VISCOJIS.CZ/](http://www.viscojis.cz/)
- MÜLLEROVÁ, D. (2003). *ZDRAVÁ VÝŽIVA A PREVENCE CIVILIZAČNÍCH NEMOCÍ VE SCHÉMATECH*. 1. VYD. PRAHA: TRITON.
- TAUBES, G. (2018). *DOBA JEDOVÁ 9- CUKR*. PRAHA: STANISLAV JUHAŇÁK – TRITON.