

Datum: _____

Jméno pacienta: _____

Doporučený denní příjem energie: _____

Doporučené množství produktu Modulen na den: _____

Předepsal/a: _____

Strava v udržovací fázi (od 13. týdne dále) umožňuje zařadit všechny potraviny z 2. fáze a mohou být přidávány nové potraviny z níže uvedeného seznamu. Nejsou zde žádné povinné potraviny, ale potenciálně škodlivé potraviny byste měli stále omezovat nebo se jim vyhýbat. Ve dnech v týdnu je režim přísnější, ale během víkendových dnů (sobota a neděle) lze některé povolené potraviny konzumovat ve větším množství a můžete také zařadit některé potraviny, kterým byste se měli raději vyhýbat. Je důležité, abyste se vyvarovali přejídání se nedoporučenými potravinami například dezerty, zmrzlinou, pochutinami atd. a přílišné konzumaci alkoholických nápojů.

Dny v týdnu (pondělí – pátek)

Dietu 2. fáze dodržujete nadále po dobu 5 dní v týdnu s následujícími přidanými potravinami:

Další povolené potraviny a nápoje k potravinám povoleným ve 2. fázi

Potraviny bohaté na bílkoviny



Můžete konzumovat i jiné části kuřete, ale vyvarujte se: kůže, křídla a vnitřností.

Čerstvé mořské plody, libové ryby nebo losos jednou týdně. Vyhněte se: baleným nebo mraženým mořským plodům a rybám.

1 neochucený plnotučný přírodní jogurt denně

Potraviny bohaté na sacharidy



2 plátky chleba na den (nejlépe domácí)

Místo chleba můžete zařadit malou porci těstovin (1 šálek vařených těstovin)

Ovoce



Veškeré ovoce a bobuloviny včetně sušeného ovoce bez sířičitanů, kromě uvedeného zakázaného ovoce.

Zelenina



Veškerá zelenina s výjimkou uvedených zakázaných druhů (pokud není přítomna stenóza)

Nápoje



1 šálek černé kávy nebo čaje (nikoliv instantní kávy nebo z kapsle a pouze 1 šálek denně)

Stejná omezení pro ostatní potraviny, nápoje, koření a ochucovadla jako ve 2. fázi

Potraviny a nápoje zakázané po celou dobu

Potraviny bohaté na bílkoviny



Zmrazená těsta (koláče nebo pizza), **zpracované maso**, například párky v rohlíku, klobásy, slanina, hotová jídla (zmrazená nebo čerstvá) a nealkoholické nápoje

Ovoce



Kaki

Granátové jablko

Plod opuncie

Marakuja

Zelenina



Syrový celer

Větší množství kapusty

Pórek

Eliminační dieta při Crohnově nemoci by měla být aplikována pod dohledem lékaře. Pokud máte nějaké otázky vztahující se k informacím poskytnutým v tomto programu, poraďte se s ošetřujícím lékařem nebo nutričním specialistou.

Víkendy (sobota – neděle)

- Víkendy umožňují méně přísnou dietu a zařazení potravin, které nejsou pro eliminační dietu při Crohnově nemoci zcela vhodné.
- Důležité je, abyste se nepřejídali potravinami, které nejsou pro eliminační dietu při Crohnově nemoci prospěšné.
- Snažte se konzumovat pestrou stravu také v rámci méně přísné diety a o víkendech.
- Upřednostňujte domácí stravu před zmrazenými a zpracovanými potravinami.

Povolené potraviny a nápoje

Jedna domácí snídaně nesplňující přísnou dietu a jedno doma vařené jídlo nesplňující přísnou dietu (oběd nebo večeře) na den v sobotu a neděli (včetně pšenice, mléčných výrobků, ryb a jiných druhů masa).

Snídaně



Smí obsahovat:

- chléb
- sýr, mléko
- vajíčka
- palačinky
- džem
- pomazánky
- 1 misku snídaňových obilovin s mlékem

Oběd nebo večeře



Smí obsahovat:

- steak, hamburger, vepřové maso, mořské plody, lososa nebo tuňáka, těstoviny jakéhokoliv druhu
- mléčné výrobky včetně sýrů
- 1 porci dezertu – jakýkoliv doma pečený koláč nebo sušenky, či jeden kopeček zmrzliny
- k pečení se smí použít kakaový prášek nebo čokoláda
- 1 láhev piva nebo sklenku vína

Stravování mimo domov

V této fázi můžete jíst jedno jídlo jednou týdně v restauraci, ale bude to na úkor jednoho celého dne méně přísné diety.

Jedno jídlo v restauraci = jeden víkendový den bez zařazení méně přísné diety

zařazení jedné snídaně podle méně přísné diety a jednoho oběda NEBO večeře podle méně přísného dietního režimu znamená, že strava buď v sobotu nebo neděli by měla být stejná (přísnější) jako v pracovních dnech týdne. Vyvarujte se fastfoodů a čínské kuchyně.

Eliminační dieta při Crohnově nemoci by měla být aplikována pod dohledem lékaře. Pokud máte nějaké otázky vztahující se k informacím poskytnutým v tomto programu, poraďte se s ošetřujícím lékařem nebo nutričním specialistou.

Poznámky:
