

INFORMAČNÍ LIST PRO PACIENTY S AUTOIMUNITNÍM PUCHÝRNATÝM ONEMOCNĚNÍM

DOPORUČENÍ DIETY SE SNÍŽENÝM OBSAHEM SOLI A SNÍŽENÝM OBSAHEM CUKRU BĚHEM CELKOVÉ LÉČBY KORTIKOSTEROIDY

Vážená paní, vážený pane,

pokud léčba Vašeho puchýřnatého onemocnění vyžaduje celkovou léčbu kortikosteroidy ve vysokých dávkách (obvykle tablety, méně často injekce), Váš lékař Vám pravděpodobně doporučí dodržovat dietu se sníženým obsahem soli a cukru, přizpůsobenou Vašemu věku a případným dalším zdravotním obtížím.

Zde je několik tipů, které Vám pomohou tuto dietu dodržovat.

Poznámka: Pouze Váš lékař může rozhodnout, zda je dieta se sníženým obsahem soli a cukru pro Vás nezbytná/vhodná.

TIPY PRO DIETU SE SNÍŽENÝM OBSAHEM SOLI

OBECNÁ DOPORUČENÍ

- Nepoužívejte sůl při vaření.
- Nepřisolujte u stolu.
- Kontrolujte označení potravin, které konzumujete. Pro sůl se používá několik označení: sodík (1 g sodíku = 2,54 g soli), hydrogenuhličitan sodný nebo benzoát sodný (E211 nebo E210), NaCl, glutamáty atd.
- Vyřadte všechna průmyslově připravená jídla: konzervy, mražené výrobky apod.
- Vyhněte se dochucovadlům bohatým na sodík nebo těm, které mají „sůl“ již v názvu: sójová omáčka, cibulová omáčka, celerová omáčka, česneková omáčka apod.
- Dochutěte pokrmy bylinkami: petržel, estragon, pažitka, česnek, tymián, rozmarýn, bobkový list, bazalka, oregano, máta atd.
- I přes dietní omezení svůj jídelníček obměňujte.
- Někteří dodavatelé nabízejí denně jídla s minimálním obsahem soli.
- V obchodech zaměřených na zdravou výživu najdete koření bez soli, zeleninové vývary bez soli, polévky a konzervy se sníženým obsahem soli. Mnoho dietních solí je bohatých na draslík – ověřte si u lékaře, zda to pro Vás není problém.
- Při společném stravování je možné objednat si individuálně nesolené jídlo.

ZAKÁZANÉ POTRAVINY (PŘI DIETĚ S NÍZKÝM OBSAHEM SOLI)

- Maso - solené, uzené, sušené nebo obalované. Průmyslově zpracované maso (chlazené či mražené), včetně šunky.
- Ryby - solené, uzené, sušené, obalované, konzervované, v oleji nebo mražené.
- Mořské plody a korýši. Surimi, jikry, kaviár atd.
- Solený chléb, solené suchary, solené toasty v jakékoli formě.
- Jakékoliv průmyslové výrobky: konzervy, polokonzervy, mražené výrobky, hotová jídla.
- Všechny konzervované druhy zeleniny (i po propláchnutí), kysané zelí, cassoulet. Instantní polévky v sáčcích, či plechovkách. Instantní pyré, průmyslové brambůrky, předvařené brambory.
- Jemně solené a solené máslo a sádlo.
- Solené sušené ovoce a olejníny (lískové ořechy apod.).
- Dochucovadla: sůl, směsi koření, průmyslová koření (okurky, olivy, kapary, hořčice apod.).
- Průmyslové omáčky: majonéza, kečup, rajská omáčka, vinaigrette a dehydrované omáčky.
- Vývary v kostkách či sáčcích.
- Slané sušenky, průmyslové pečivo, prášek do pečiva, listové těsto.
- Slané minerální vody (tj. většina minerálních vod).
- Slané sýry.

DOPORUČENÉ POTRAVINY (DIETA S NÍZKÝM OBSAHEM SOLI)

- Sýry bez soli.
- Čerstvé nebo mražené nezpracované maso (telecí, hovězí, vepřové, skopové, jehněčí, koňské, drůbež, vnitřnosti). Šunka a uzeniny jsou povoleny pouze jako garantovaně nesolené.
- Čerstvé nebo mražené nezpracované mořské či sladkovodní ryby. Tuňák a sardinky v oleji bez soli.
- Vejce (natvrdo, naměkko, míchaná).
- Veškerá čerstvá, mražená či vakuově balená zelenina, nepředvařená, domácí konzervy bez soli. Domácí polévky bez soli.
- Čerstvé nebo vakuované brambory: vařené v páře, restované, pečené, šťouchané. Domácí hranolky bez soli.
- Těstoviny, rýže, kuskus, tapioka, luštěniny (čerstvé nebo mražené).
- Chléb, suchary a toastový chléb bez soli.
- Máslo a čerstvá smetana (nejlépe syrová a s mírou). Rostlinný margarín bez soli - z kukuřice či slunečnice. Olivový nebo řepkový olej.

- S mírou: domácí nesolené pečivo, domácí ovocné koláče bez cukru, nesolené sušenky, pekařské droždí.
- Káva, čaj, bylinné čaje. Voda z kohoutku, pramenitá nebo přírodní minerální voda. nesyčené vody s nízkým obsahem soli.
- Dietní soli pouze po doporučení lékaře. Jednoduché koření (kari, pepř, pokud je tolerován). Bylinky, česnek, cibule a šalotka, pokud jsou tolerovány.

TIPY A TRIKY PRO VAŘENÍ

PRO MASO A DRŮBEŽ

- Grilované, pečené, restované nebo na špízu s tymiánem, petrželí, česnekem, cibulí či šalotkou.
- Marinované v olivovém oleji s bylinkami, cibulí a hřebíčkem.

PRO RYBY

- Pečené v troubě s rajčaty, houbami, bylinkami, cibulí nebo šalotkou.
- Obalené v mouce a opečené na pánvi.
- Vařené v domácím vývaru bez soli (cibule, tymián, mrkev, bobkový list) s nesolenou omáčkou (rajská, bešamel, smetanová).
- Marinované v ochuceném oleji.

PRO TĚSTOVINY A RÝŽI

- Vařit v ochucené vodě (tymián, bobkový list, cibule), poté dochutit bazalkou, rajčaty, kari nebo šafránem (pokud je tolerován).

PRO BRAMBORY

- Pečené v troubě
- Restované nebo smažené.
- Vařené ve vodě s tymiánem, bobkovým listem, cibulí a petrželí, podávané s muškátovým oříškem.

PRO DOCHUCENÍ POKRMŮ

- Syrová zelenina: petržel, estragon, pažitka, česnek, cibule (pokud tolerováno).
- Grilované maso: tymián, rozmarýn, šalotka.
- Drůbež: rozmarýn, kari, houby, cibule.
- Dušené maso: tymián, bobkový list, cibule, šalotka, houby.
- Vejce: bylinky, pažitka.
- Zelenina: tymián, bobkový list, bazalka, česnek, cibule, šalotka.

TIPY PRO DIETU S NÍZKÝM OBSAHEM CUKRU

Tato doporučení doplňují dietu se sníženým obsahem soli. Základním principem je vyloučit všechny rychle vstřebatelné cukry.

DOPORUČENÉ POTRAVINY (DIETA S NÍZKÝM OBSAHEM CUKRU)

- Mléčné výrobky (jogurty, tvaroh, bílé sýry): čisté nebo slazené náhražkami cukru, s 0 % tuku.
- Neslazené dezerty.
- Domácí buchty bez cukru.
- Domácí ovocné koláče bez cukru.
- Dietní výrobky bez cukru: džemy, kompoty, cereálie.
- Neslazené nápoje, light nápoje se sladidlem.

ZAKÁZANÉ POTRAVINY (PŘI DIETĚ S NÍZKÝM OBSAHEM CUKRU)

- Ochucené mléko, kondenzované mléko, slazené mléčné koncentráty.
- Slazené mléčné dezerty.
- Cukr a jeho deriváty (med, džem, čokoláda, nugát, javorový sirup apod.).
- Bonbóny, čokoládové tyčinky.
- Průmyslové sušenky a pečivo.
- Lístkové a máslové pečivo (viennoiserie).
- Sladké konzervy: kompoty, ovoce v sirupu.
- Sušené ovoce.

PRO VÍCE INFORMACÍ (text ve francouzštině):

<http://www.cortisone-info.fr>

Tyto stránky Vám mohou pomoci odpovědět na otázky související s celkovou terapií kortikosteroidy.

Informační leták vznikl za spolupráce s Evropskou referenční sítí pro vzácná kožní onemocnění (European Reference Network for Rare Skin Diseases).

Zpracovali: Březinová E., Marvanová E., Karaba R., Jedičková H., 2026.