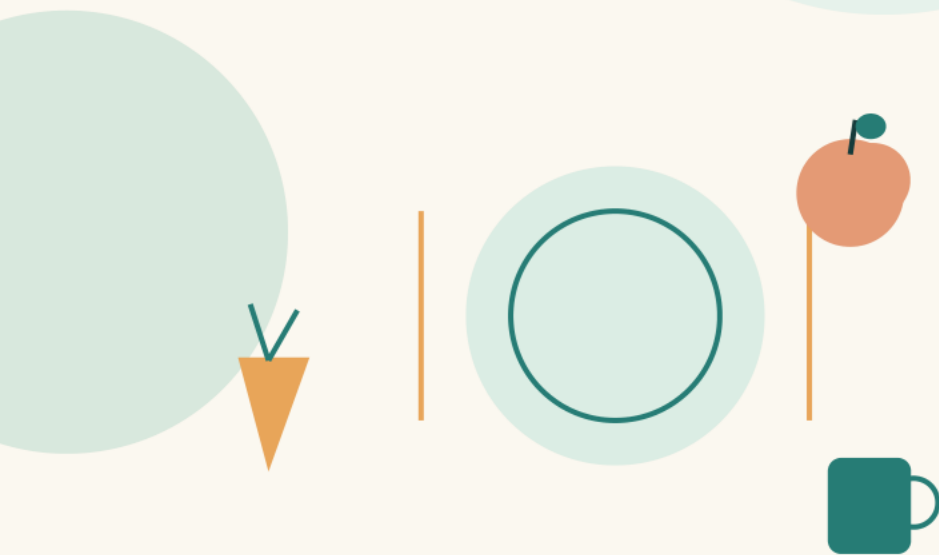


Návrat k běžnému stravování po salmonelóze

RADY A TIPY





Zpátky k jídlu. Svým tempem.

Každý se zotavuje trochu jinak

Rekonvalescence i snášenlivost potravin je individuální. Záleží i na předchozím zdravotním stavu a léčbě antibiotiky. Návrat organismu do úplné pohody může trvat několik týdnů i měsíců.

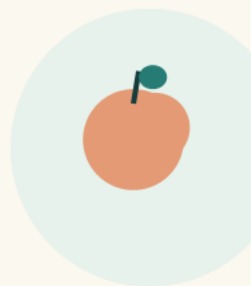
První týdny po akutní fázi

Šetrnější úprava jídel je nutná přibližně 2–4 týdny. Jídlo by nemělo být tučné/mastné, příliš tvrdé, horké, ledové, kyselé, sladké, slané ani pikantní.

Šetřit neznamená hladovět

Šetřící strava neznamená úplně vyřadit vlákninu nebo jíst jen suché pečivo. Důležitá je pestrost a postupný návrat. Různé potraviny zkoušejte nejprve v malém množství.

Pozor! Pokud má dítě individuální dietní doporučení od svého lékaře, řiďte se jím přednostně.



Ovoce a zelenina patří na talíř

Zpočátku spíše měkké

Vyzkoušejte měkčí druhy, oloupané jablko nebo okurku bez slupky. Zelenina může být lehce tepelně upravená.

S čím ještě počkat

S tuhými slupkami, pecičkami, velmi kyselými druhy a hrubou vlákninou zacházejte opatrně. Například maliny či syrovou papriku lze odložit na později.

Proč ovoce a zeleninu nevynechat

Obsahují vlákninu důležitou pro střevní mikroorganismy. Postupně zařazujte to, co dítě dobře snáší.

Tip: Lehce stravitelné je oloupané jablko, dušená mrkev nebo zeleninová polévka. Můžete rozmixovat.



Co dát k obědu nebo snídani?

Vhodné přílohy

Rýže, brambory bez slupky, těstoviny, kuskus nebo knedlíky. Zpočátku raději bez smažených či tvrdě opečených částí.

Pečivo a obiloviny

Volte pečivo bez velkých semen a hrubých částí. Ovesné vločky mohou být jemnější nebo lehce rozmixované. Tvrdou granolu nechte na později.

Sladké pečivo

Jednoduchá pečená buchta může být v pořádku, ale hlídejte množství cukru. Zpočátku raději bez ořechů a máku.

Tip:

Dietní a rychlé jídlo je rýže s dušenou zeleninou nebo jemná ovesná kaše.



Maso, ryby, vejce a luštěniny

Maso a ryby

Vybírejte libové maso a ryby bez kostí. Vařte, duste nebo připravujte tak, aby nevznikla tvrdá kůrka. Smažené pokrmy zpočátku vynechte.

Vejce

Mohou být součástí jídel, pokud jsou šetrně, ale zároveň bezpečně a důkladně tepelně upravená. Vyhněte se syrovým či nedostatečně upraveným vejcím.

Luštěniny

Zpočátku může být lépe snášena například červená čočka. Ostatní druhy zavádějte později a postupně podle tolerance.

Tip: dušené kuřecí maso, bramborová kaše a dušená mrkev.



Mléko po troškách

Po infekci může být střevo citlivější

Střevní sliznice může dočasně vytvářet méně enzymu laktázy. Proto některým lidem mléko přechodně nesvědčí.

Jak postupovat

Začněte malým množstvím jogurtu. Pokud je dobře snášen, lze zkusit více, případně čerstvý sýr, skyr nebo kefír.

Když mléko vadí

Vyzkoušejte menší dávku nebo bezlaktózovou variantu. Běžné mléko lze podle tolerance zavádět znovu později a postupně..

Tip: Kysané mléčné výrobky snášíme lépe, navíc pomáhají upravit střevní mikroflóru.



Na co dalšího dát pozor

Nápoje

Vhodná je voda a čaj. Omezte sycené nápoje, limonády, sladké mošty a džusy.

Polévky

U domácího vývaru odstraňte nadměrné množství tuku.
Vynechte tvrdé krutony a semínka.

Nadýmání

Řiďte se tím, co dítě snášelo před infekcí. Pravděpodobně to samé bude snášet dobře i po ní. Mírné nadýmání samo o sobě nemusí znamenat, že je nutné potravinu vyřadit.
Při výrazných nebo bolestivých potížích se poraďte s lékařem.

Složení výrobků

Omezte vysoce průmyslově zpracované potraviny s dlouhým seznamem přídatných látek, vysokým obsahem cukru, soli či nasycených tuků.



Proč se nebát vlákniny

Střevo potřebuje čas

Po infekci a případné léčbě antibiotiky se střevní prostředí postupně obnovuje. Prospěšné mikroorganismy potřebují vhodnou výživu a čas.

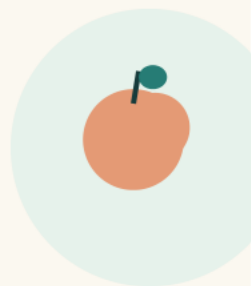
Vláknina je důležitá

Vláknina je pro obnovu funkce střeva nezbytná. Nachází se v ovoci, zelenině, celozrnných obilovinách, luštěninách a ořechách. Nevyřazujte ji úplně, je stravou pro prospěšnou mikroflóru střeva; upravte konzistenci (např. rozmixujte) a zvolte množství podle snášenlivosti.

Kysané mléčné výrobky

Jogurt nebo kefír jsou dobrou součástí jídelníčku, pokud je dítě toleruje. Obsahují pro střevo potřebné mikroorganismy, bez vlákniny (která je jejich potravou) však nepřežijí.

Tip: Když dítě nechce jíst jogurt, polejte jogurtem buchtu jako polevou.



Bezpečí začíná v obchodě

Při výběru potravin

Kontrolujte datum spotřeby a minimální trvanlivosti, stav obalu i vzhled potravin. Nekupujte zjevně změněné nebo poškozené výrobky.

Chlazené a mražené potraviny

Vkládejte je do košíku až na konci nákupu a doma je bez prodlení uložte do lednice či mrazničky.

Doma

Skladujte podle pokynů výrobce. Starší zásoby posouvejte dopředu a spotřebovávejte je včas.

Pozor! Datum spotřeby a minimální trvanlivost nejsou totéž. Potraviny po datu spotřeby nekonzumujte.



Čistota a oddělení surovin

Mytí rukou a pomůcek

Myjte si ruce mezi pracovními kroky. Když přijdete z obchodu, když vybalíte nákup, vždy po manipulaci s masem, vejci, při střídání surovin a před manipulací s hotovým pokrmem.

Udržujte čisté plochy, náčiní a madla spotřebičů. Utěrky perte alespoň na 60 °C; houbičky a hadříky měňte každý týden.

Syrové odděleně od hotového

Pro syrové maso a ryby používejte jiné prkénko a náčiní než pro hotové potraviny. Odděleně je ukládejte i v lednici, aby šťáva nekontaminovala další jídlo.

Po práci se syrovými surovinami

Plochy nejprve umyjte teplou vodou se saponátem; podle potřeby použijte vhodný dezinfekční prostředek podle návodu.

Tip: Poškrábané prkénko raději vyměňte, v drážkách se mohou usazovat choroboplodné zárodky.

Lednici pravidelně čistěte každý měsíc.



Teplo, chlad a čas rozhodují

Důkladně tepelně upravit

Pokrmu z masa, drůbeže, vajec a mořských plodů důkladně provařte. Důkladné provaření při dosažení teploty min. +70°C uvnitř celého pokrmu po dobu 10 min. zabíjí téměř všechny nebezpečné mikroby. Používejte vpichový teploměr.

Při ohřívání pokrmu prohřejte alespoň na teplotu +74°C.

Jídlo nenechávat stát

Hotové jídlo nenechávejte při pokojové teplotě déle než 2 hodiny. Rychle se kazící potraviny uchovávejte v lednici do 5 °C; teplé podávané pokrmy udržujte nad 60 °C.

Uchovávání zbytků jídla

Rychle zchladte (například ve studené vodě), v lednici uchovávejte nejvýše 2–3 dny.

Pozor! Zbytky jídla ohřívejte jen jednou.



Na lednici záleží

Horní police
Hotové pokrmy
 zbytky jídel, vařená jídla, dezerty

Střední police
Mléčné výrobky
 mléko, jogurty, sýry, pomazánky

Spodní police
Syrové maso
 maso, drůbež, ryby

Zásuvky
Ovoce a zelenina
 čerstvé ovoce a zelenina

Správné skladování = bezpečnější potraviny

Udržujte pořádek v lednici a pravidelně kontrolujte datum použitelnosti.

Čerstvé potraviny, zdravější život!

V BEZPEČÍ DOMA
 PRO VAŠE ZDRAVÍ
 PRO LEPŠÍ BUDOUCNOST



Jak bezpečně rozmrazovat

Nejlépe v lednici

Rozmrazujte v lednici, ideálně při teplotě do 4 °C. Maso položte do nádoby, aby šťáva nemohla stékat na další potraviny.

Když spěcháte

Ve studené pitné vodě použijte nepropustný sáček a vodu měňte každých 30 minut. Po rozmrazení ve vodě nebo mikrovlnné troubě jídlo ihned tepelně upravte.

Znovu nezmrazovat

Rozmrazené syrové potraviny znovu nezmrazujte, pokud mezitím neprošly tepelnou úpravou.

Pozor! Nerozmrazujte syrové maso na kuchyňské lince.



7 věcí, které si zapamatovat

- 1 Jídlo po nemoci vracejte postupně a podle snášenlivosti.
- 2 Ovoce, zeleninu ani vlákninu nevyřazujte úplně.
- 3 Zpočátku volte měkké, nepříliš kořeněné pokrmy.
- 4 Mléčné výrobky zkoušejte v malém množství.
- 5 Surové suroviny oddělujte od hotového jídla.
- 6 Dbejte na čistotu a teplotu při vaření, chlazení i ohřevu.
- 7 Při přetrvávajících obtížích řešte stravu s lékařem.

PŘEJEME KLIDNÝ NÁVRAT K OBVYKLÉ A ZDRAVÉ STRAVĚ!