**Dieta 3 FIT jako prevence civilizačních chorob. Nemocnice rozjíždí pilotní program s novou stravou**

***Pacienti, kteří nemají dietní omezení a jsou bez nutričního rizika, si budou moci od 1. září 2023 vychutnat nový typ dietní stravy. Ta má umožnit zdravě se stravující části populace zachovat své stravovací návyky po dobu hospitalizace a těm dalším ukázat, jak se stravovat po návratu z nemocnice do domácího prostředí.***

*„Dieta je indikována jako prevence tzv. civilizačních chorob, především obezity, diabetu 2. typu, kardiovaskulárních a onkologických onemocnění. Jedná se o plnohodnotnou dietu s optimálním rozložením bílkovin, tuků a sacharidů a je určena k dlouhodobému podávání. Důraz se při ní klade především na vhodné složení tuků a omezení cukrů a kuchyňské soli, přičemž obsahuje vyšší podíl vlákniny, vitamínů, minerálních, antioxidačních a bioaktivních látek, které příznivě působí na organismus,“* přibližuje vedoucí nutriční terapeutka NTGM Alena Pospíšilová. Koncept dietního FIT jídelníčku je velmi pestrý, obsahuje totiž luštěniny, dvakrát týdně ryby, zeleninu či celozrnné těstoviny, čímž splňuje zásady Světové zdravotnické organizace. A co víc? Skladba hlavních jídel, tedy snídaně, oběd a večeře, respektuje tzv. rozdělení talíře. Na něm by neměly chybět kvalitní zdroje bílkovin a sacharidů a také ovoce a zeleniny do množství 600 gramů na den o což se postará tým stravovacího provozu.

Dieta 3FIT upřednostňuje vaření, pečení, dušení či grilování, nedoporučuje se naopak jíst jídla smažená a fritovaná. Omezuje se při ní příjem druhotně zpracovaného masa a výrobků z něj, například uzenin. Z mléčných výrobků se preferují přírodní tvrdé a čerstvé sýry, tvaroh, bílý jogurt, kefír, acidofilní mléko a další zakysané mléčné výrobky. Vhodné je do ní zařadit olejnatá semena a ořechy jako zdroj vitamínů, minerálů a esenciálních mastných kyselin. Snižuje obsah používaných instantních přípravků a solí, k dochucování pokrmů doporučuje bylinky, zelené natě a jednodruhová koření. Zelenina se podává syrová i tepelně upravená, vynechávají se sladké pokrmy, slazené nápoje včetně džusů, trvanlivé pečivo či cukrovinky. Omezuje se kokosový tuk i palmový olej. Doporučuje se podávat například šunka s vysokým podílem masa a polotučné mléčné výrobky namísto plnotučných.