



Dieta łatwo strawna o zmienionej konsystencji – płynna wzmocniona

Wskazania do stosowania;

- w chorobach jamy ustnej i przełyku, gdy chory nie może przyjmować stałego pożywienia,
- z utrudnionym gryzieniem i połykaniem,

Charakterystyka diety i sposób przygotowania;

Charakterystyczną cechą diety jest nadanie pokarmom konsystencji płynnej, aby nie występowały trudności w połykaniu. Pożywienie musi być łatwo strawne, ubogie w błonnik pokarmowy, bez ostrych przypraw i używek, nie powodujące wzdęć, biegunek, zaparcie.

Wszystkie posiłki przygotowywane w diecie mają konsystencję płynną (pokarmy po ugotowaniu należy zmiksować i rozcieńczyć, aby nadać im konsystencję płynną). Produkty, z których przyrządza się posiłki powinny być świeże; pieczywo pszenne należy namoczyć i zmiksować; kasze podawać w formie kleików; sery zmiksować z mlekiem lub słodką śmietanką; jaja zagotować (zmiksować z mlekiem lub zupą); żółtka dodawać do zup, kleików i podawać po zagotowaniu; chude mięso i wędliny, ziemniaki i warzywa podawać ugotowane zmiksowane w zupie, lub warzywa i owoce podawać w formie soków, przecierów, potrawy można wzbogacać mlekiem w proszku.

Przykładowo dieta na 2000 kcal powinna mieć objętość 2000-2500 ml.

Temperatura przyjmowanych posiłków jest albo równa pokojowej (20 – 25°C), albo zbliżona do temperatury ciała około 37°C.

Można dokarmiać pacjenta preparatami przemysłowymi, aby nie doprowadzić do niedoborów pokarmowych.

Sposób przygotowania potraw;

- gotowanie w wodzie.
- duszenie bez obsmażania
- tłuszcze zaleca się dodawać do gotowych potraw na surowo; masło, olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, słodka śmietana 18%,
- do zagęszczenia zup i sosów stosuje się zawieszyny z mąki w wodzie lub mleku, słodkiej śmietanki.

Przykładowe produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie płynnej wzmocnionej

PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
Kasze w formie kleików, bułka pszenna, suchary, biszkopty, kaszki bezmleczne i mleczno – ryżowe, mąka pszenna, zupy mleczne; manna, ryż, jęczmienna, jaglana, kuskus, zacierki, makaron drobny, zupy ziemniaczane, jarzynowe z dozwolonych warzyw; marchew, pietruszka, seler, burak, brokuł, kalafior mleko, ser biały, serki homogenizowane, jogurt naturalny, kefir, jaja gotowane, żółtka jaja, chude mięsa; filet drobiowy, indyk, cielęcina, królik, wołowina, schab, kurczak bez skóry, wieprzowina, chude ryby gotowane np; dorsz, morszczuk, mintaj, chuda szynka, polędwica, kielbasa szynkowa, kminkowa, masło, słodka śmietanka, olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, sojowy, ziemniaki, warzywa i owoce gotowane, przetarte lub zmiksowane, przecier z dobrze dojrzałych surowych pomidorów, cukier, miód, kompoty przetarte, płynne kisiele, łagodne przyprawy; sok z cytryny, cukier, sól, jarzynka, koperek, wanilia, cynamon	Pieczywo świeże, żytnie, razowe, z różnymi dodatkami, makarony, kasze grube nieprzetarte, przekwaszone mleko, sery żółte, sery topione, jaja na surowo, tłuste gatunki mięs; baranina, wieprzowina, kaczkę, gęsi, tłuste wędliny, tłuste ryby (węgorz, sum), kwaśna śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, ziemniaki gotowane w całości, frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, chipsy, wszystkie warzywa kapustne, warzywa cebulowe, papryka, ogórki, suche nasiona roślin strączkowych; groch, fasola, bób, kukurydza (również z puszki, brukiew, rzepa, wszystkie warzywa surowe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce całe surowe, owoce suszone, orzechy, chałwa, czekolada, kakao, ostre przyprawy, musztarda, papryka, pikle, alkohol.

Opracowanie własne

Opracował Dietetyk ZOZ w Oleśnie na podstawie "Dietetyka" – Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka, Helena Ciborowska i Anna Rudnicka, wydanie IV, 2017r.

Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach, wydawca; Instytut Żywności i Żywienia 2011r.