

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI – PŁYNNEJ WZMOCNIONEJ

Cel i charakterystyka diety:

Dieta płynna wzmocniona jest modyfikacją diety łatwostrawnej, która polega na zmianie konsystencji na płynną. Celem stosowania diety jest ochrona jamy ustnej i przewodu pokarmowego przed drażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym przy jednoczesnym dostarczeniu odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych poprzez uczynienie żywienia łatwiej przyswajalnym (wykluczenie potraw ciężkostrawnych, wzdymających, ostro przyprawionych).

Zastosowanie diety:

- w chorobach jamy ustnej i przełyku
- u chorych nieprzytomnych
- w innych stanach chorobowych według wskazań lekarza

Zalecenia do diety:

- wszystkie posiłki w diecie powinny być o konsystencji płynnej – pokarmy po ugotowaniu są przecierane i/lub miksowane. Zaleca się namoczone i zmiksowane pieczywo, kasze w formie kleików, sery zmiksowane z mlekiem, jaja gotowane i zmiksowane z zupą/ mlekiem, mięso, ziemniaki, warzywa podaje się zmiksowane, owoce i warzywa podawać w formie soków, przecierów, można wzbogacać potrawy mlekiem w proszku lub preparatami przemysłowymi;
- posiłki są spożywane w sposób naturalny, jeśli żywienie doustne jest niemożliwe żywienie należy podawać przez sondę, przy czym do żywienia przez sondę rekomendowane są diety przemysłowe;
- zaleca się przygotowywanie potraw poprzez odpowiednią obróbkę termiczną: gotowanie, parowanie, duszenie, pieczenie w rękawie, naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu. Przeciwwskazane jest smażenie, duszenie i pieczenie na/ w tłuszczu. Nasiąknięta potrawa tłuszczem jest trudno strawna. Dodatek tłuszczu powinien być tylko w formie surowej;
- produkty wysokobłonnikowe (w postaci surowych, twardych warzyw, owoców, nasion roślin strączkowych, pestek, pełnoziarnistych produktów) powinny być ograniczone. Błonnik pokarmowy w diecie powinien być w ilości do 25g/ dobę lub mniej;
- przeciwwskazane są potrawy ostre, wzdymające, powodujące biegunki, zaparcia;
- zaleca się spożywanie mniejszych 4-5 posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzinnych;
- należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu w postaci wody niegazowanej, soków, kompotów przecieranych.

Przykładowy jadłospis:

Posilek	Produkty
Mleczny	Mleko 2% 300ml, ryż 40g, cukier 20g, masło 10g, mleko w proszku 20g
Mięsny I	Filet z kurczaka 80g, włoszczyzna (bez pora) 70g, ziemniaki 50g, kasza jęczmienna 40g, śmietana 18% 20g, olej rzepakowy 10g, cukier 10g
Mleczny z jajkiem	Mleko 2%, kasza kukurydziana 40g, żółtko jaja 15g, cukier 20g, owoce 250g, masło 10g, mleko w proszku 20g
Mięsny II	Mięso wołowe 80g, włoszczyzna 70g, ziemniaki 25g, kasza manna 40g, pomidor b/skórki 250g, oliwa 10g, cukier 10g

Tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych:

Potrawy i produkty	Rekomendowane	Przeciwwskazane
	<p>Wszystkie posiłki przygotowywane z poniższych produktów należy zmiksować i rozcieńczyć w celu nadania konsystencji płynnej.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kasze w formie kleików; • Mąka pszenna, kukurydziana, ryżowa; • Biszkopty, suchary namoczone, bułka pszenna; • Mleko, sery białe twarogowe, homogenizowane; • Gotowane jaja; • Chude mięsa: kurczak, indyk, cielęcina, wołowina, wieprzowina-schab, wędlna chuda, polędwica; • Chude ryby: dorsz, leszcz, sola, szczupak, mintaj, morszczuk. Umiarkowanie tłuste ryby: łosoś, makrela; • Masło, słodka śmietanka, olej rzepakowy, oliwa z oliwek; • Ziemiaki; • Warzywa i owocowe gotowane, przecierane, musy, soki; • Miód, cukier; • Przetarte kompoty, kisiele; • Łagodne przyprawy: sok z cytryny, cukier, sól, koper, pietruszka, cynamon. 	<p>Wszystkie posiłki stałe, z kawałkami żywności wewnątrz, nieprzetarte, niezmiśkowane.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo świeże, żytnie, razowe, z dodatkami; • Makarony, kasze grube nieprzetarte; • Kwaśne produkty mleczne, kwaśna śmietana, sery żółte, sery topione; • Jaja w całości, surowe; • Tłuste gatunki mięs: baranina, wieprzowina, kaczka, gęś), tłuste wędliny; • Tłuste ryby: węgorz, sum; • Smalec, słonina; • Warzywa surowe, kapustne, cebulowe, papryka, ogórki, suche nasiona roślin strączkowych; • Owoce surowe, suszone, gruszki, śliwki, agrest, orzechy; • Słodczyce: chałwy, czekolada; • Ostre przyprawy • Alkohol

Źródła:

1. Ciborowska H, Ciborowski A.: *Dietetyka. Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka*. PZWL, Warszawa, 2021.
Opracowanie z dn. 1.03.2024r, Aneta Linczak – dietetyk SPWSZ