

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI – PŁYNNA WZMOCNIONA

Zastosowanie diety:

Dieta płynna wzmocniona stosowana jest:

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

Dieta ma na celu dostarczenie pacjentowi odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych oraz ochronę jamy ustnej i przewodu pokarmowego przed drażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym pokarmów.

Zasada diety:

Charakterystyczną cechą diety jest jej konsystencja. Pożywienie musi być łatwo strawne, ubogie w błonnik pokarmowy, bez ostrych przypraw i używek, nie powodujące wzdęć, biegunek, zaparc. Posiłki spożywane są w sposób naturalny, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe, pożywienie podawane jest przez sondę. Posiłki powinny mieć odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą, aby nie doprowadzić do niedoborów pokarmowych. Wartość energetyczna diety powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta, zależnie od masy ciała, wieku, płci, rodzaju schorzenia. Waha się w granicach 1600- 2000kcal i więcej. Białko zawarte w diecie dostarcza 16-20 % energii, a czasami do 24%. Tłuszcz pokrywa zapotrzebowanie energetyczne w 30-35%, a węglowodany dostarczają 44-54% kalorii. Liczba posiłków zależy od zapotrzebowania energetycznego i objętości pożywienia. Rytm podawania posiłków i ich objętość ustala lekarz. Temperatura posiłków wynosi około 37°C.

Uwagi technologiczne:

Wszystkie posiłki w diecie mają konsystencję płynną- pokarmy po ugotowaniu są przecierane lub miksowane.

Produkty, z których przyrządzamy posiłki:

- ✓ powinny być świeże
- ✓ pieczywo należy namoczyć i zmiksować
- ✓ kasze podawać w formie kleików
- ✓ sery zmiksować z mlekiem lub śmietanką
- ✓ jaja zgotować; zmiksować z mlekiem lub zupą
- ✓ żółtka dodawać do zup, kleików (podawać po zgotowaniu)
- ✓ mięso, ziemniaki, warzywa podawać zmiksowane w zupie
- ✓ warzywa i owoce podawać w formie soków, przecierów
- ✓ potrawy można wzbogacać mlekiem w proszku lub preparatami przemysłowymi

Produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie bezglutenowej:

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI – PŁYNNA WZMOCNIONA

Grupa produktów	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne czerstwe, sucharki, wafle ryżowe, mąka pszenna, skrobia ziemniaczana, drobne kasze: manna, kukurydziana, jęczmienna, kuskus, komosa ryżowa, ryż biały/basmati/jaśminowy, drobne makarony pszenne, drobne płatki jęczmienne, owsiane błyskawiczne, płatki ryżowe, płatki kukurydziane	pieczywo żytnie, pieczywo razowe, pumpernikiel, pieczywo bardzo świeże, pieczywo z dodatkiem ziaren, pestek, pieczywo cukiernicze, mąka żytnia, razowa, otręby pszenne, grube kasze: pęczak, gryczana, makarony razowe, ryż brązowy, dziki, płatki słodzone, płatki żytnie, owsiane górskie
Mięso, ryby,	mięso chude: chuda wołowina, cielęcina, kurczak, indyk, (drób bez skóry), królik; ryby chude: sola, leszcz, pstrąg, dorsz, sandacz, mintaj, szczupak chude wędliny: polędwica, szynka wieprzowa, wołowa, schab, wędliny drobiowe	mięsa tłuste: baranina, tłusta wieprzowina, gęsi, kaczk, dziczyzna ryby tłuste: węgorz, halibut, śledź, makrela, łosoś, sardynki wędliny tłuste: pasztetowa, mortadela, mięsa i wędliny wędzone, peklowane, konserwy mięsne i rybne, drobno mielone kiełbasy, podroby
Mleko i produkty mleczne	mleko do 2% tł.- jeżeli jest dobrze tolerowane, mleko zsiadłe, jogurt naturalny, kefir, biały ser, twarożki	sery pleśniowe, sery topione, sery żółte, ser typu feta, serki typu fromage, słodkie desery mleczne, kwaśna śmietana
Jaja	jako dodatek do potraw, gotowane na miękko, ścięte na parze w formie jajeczniczy, żółtko do zaprawiania zup	gotowane na twardo, z dodatkiem majonezu, smażone w tradycyjny sposób (na smalcu, boczku, maśle itp.)
Tłuszcze	masło, śmietanka słodka (w niewielkich ilościach), oliwa z oliwek, oleje (słonecznikowy, rzepakowy, sezamowy, lniany), margaryny wysoko gatunkowe miękkie	smalec, słonina, boczek, łój wołowy i barani, margaryny twarde
Warzywa	marchew, pietruszka, seler, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kalafior, młoda fasolka szparagowa, warzywa gotowane podawane w formie zup kremów, pomidor bez skórki, natka pietruszki, koperek	warzywa zasmażane, konserwowane octem, z majonezem, wszystkie odmiany kapusty, papryka, ogórek, szczypior, cebula, czosnek, rzodkiewka, por, kalarepa, groszek konserwowy, kukurydza konserwowa, grzyby
Owoce, orzechy	dojrzałe bez skórki i pestek: jabłka gotowane i pieczone, morele, brzoskwinie, banany itp. podawane w formie przecierów, drobne owoce tj: truskawki, maliny, porzeczki podawane w formie przecieru, kisielu lub soku (bez pestek)	owoce niedojrzałe, owoce suszone, owoce marynowane, orzechy, nasiona, pestki
Ziemniaki	gotowane, jako dodatek do zup, w postaci puree	ziemniaki smażone, frytki, placki ziemniaczane, chipsy

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI – PŁYNNA WZMOCNIONA

Nasiona roślin strączkowych	-	groch, fasola, bób, soczewica, soja, ciecierzycza
Cukier i słodycze	Dozwolone w niewielkich ilościach jeśli nie występuje cukrzyca miód, dżemy bez pestek, przeciery owocowe, kompoty, kisiele (kompot + mąka ziemniaczana), budynie, musy, galaretki z dozwolonych owoców (kompot + żelatyna), biszkopty, ciasta drożdżowe czerstwe - rozmoczone i zmiksowane	chałwa, słodycze zawierające tłuszcze, orzechy, faworki, torty, pączki, ciastka z kremem, czekolady, batony, lody
Przyprawy	łagodne: sok z cytryny, koperek, cynamon, wanilia, majeranek, zielona pietruszka, lubczyk	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, ostra papryka, majonez, chrzan, curry, itp.
Płyny	woda (1,5-2 l dziennie), słabe napary herbaty czarnej, zielonej, owocowej, kawa zbożowa na wodzie i mleku (jeśli jest dobrze tolerowane), lekkie kakao na mleku (jeśli jest dobrze tolerowane), soki warzywne i owocowe rozcieńczane wodą	napoje alkoholowe, czekolada płynna, mocne kakao, mocne napary herbaty i kawy, napoje słodzone np. Cola, wody smakowe, napoje gazowane
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, potrawki, pulpety, zupy	smażone i duszone, pieczone w tradycyjny sposób z dodatkiem tłuszczu
Zupy	zupy mleczne, kleiki, chudy rosół, krupniki z dodatkiem drobnych kasz, zupy owocowe (bez pestek), jarzynowe, ziemniaczane, na łagodnych nie tłustych wywarach mięsnych i warzywnych, zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie lub mleku/słodkiej śmietance, zaprawiane żółtkiem	kapuśniak, grochowa, zupy podprawiane zasmażkami/kwaśną śmietaną, zupy w proszku, zupki chińskie, zupy z kapustą, nasionami roślin strączkowych, zupy gotowane na tłustych wywarach kostnych i mięsnych, zupy z dodatkiem kostek rosółowych
Potrawy z mąki i kasz	kasze i ryż dokładnie ugotowane, rozklejane, lane kluski, pierogi leniwe, naleśniki smaźone bez tłuszczu	kasze i ryż dokładnie ugotowane, rozklejane, lane kluski, pierogi leniwe, naleśniki smaźone bez tłuszczu, kluski francuskie, kotlety z kaszy smaźone
Sosy	o smaku łagodnym zaprawiane śmietanką słodką, masłem lub żółtkiem, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka (jeśli jest dobrze tolerowane), sos potrawkowy, koperkowy, majerankowy	ostre, na zasmażkach, na tłustych wywarach mięsnych i kostnych