

DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ

Dietę stosuje się w chorobach jamy ustnej i przełyku, w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych oraz w innych stanach chorobowych w zależności od wskazań lekarza. Celem diety jest dostarczenie pacjentowi odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych oraz ochrona jamy ustnej i przewodu pokarmowego przed drażnieniem mechanicznym, termicznym i chemicznym.

Charakterystyczną cechą diety jest jej płynna konsystencja. Posiłki muszą być łatwo strawne, ubogie w błonnik, łagodne, nie powodujące wzdęć, biegunek i zaparcie. Posiłki powinny dostarczać odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych dostosowanych do potrzeb pacjenta.

Wszystkie posiłki w diecie muszą mieć konsystencję płynną. Pokarmy po ugotowaniu powinny być przecierane lub miksowane. Pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiednio rozcieńczone i zmiksowane w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej. Posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie. Produkty, z których przyrządzane są posiłki powinny być świeże. Tłuszcze zwierzęce np. smalec, tłuste mięso powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego. Należy ograniczać cukier. Do wzbogacania potraw można dodawać preparaty przemysłowe przeznaczone do wzbogacania diety.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- miksowanie, przecieranie, blendowanie.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych,
- wykluczyć dodatek zasmażek do potraw,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- pieczywo musi być bez skóry, namoczone i zmiksowane,
- kasze, makarony, ryż, ziemniaki, owoce, warzywa, jajka, ryby muszą być zmiksowane,
- warzywa i owoce mogą być podawane w formie soków i przecierów,
- można podawać przeciery, słoiczki, musy dla dzieci,
- należy ograniczyć ilość dodawanego tłuszczu,

Przykładowy jadłospis dla diety płynnej wzmocnionej:

Śniadanie:

zupa mleczna z kaszą manną, masłem, twarogiem i sokiem z malin

II śniadanie:

koktajl bananowy na jogurcie

Obiad:

zupa krem z dyni z ziemniakami i piersią kurczaka z dodatkiem śmietanki.

Podwieczorek:

sok pomidorowy

Kolacja:

Krupnik ze zmiksowanym jajkiem i warzywami.

Tabela: produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie płynnej wzmocnionej

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne	• Mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste. • Fermentowane produkty mleczne bez dodatku cukru, np. jogurt, kefir, maślanka. • Słodka śmietanka w umiarkowanych ilościach.	• Mleko i sery twarogowe tłuste. • Produkty mleczne z dodatkiem cukru. • Mleko skondensowane. • Sery podpuszczkowe i dojrzewające. • Śmietana.
Produkty zbożowe	• Wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału (pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa). • Białe pieczywo bez skórki (rozmoczone w herbacie, kawie zbożowej, wodzie, zupie). • Kasze średnio i drobnoziarniste np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (drobna np. mazurska, wiejska). • Płatki naturalne błyskawiczne (owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, jaglane – rozgotowane, przetarte). • Makarony drobne (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosółu). • Ryż biały (rozgotowany, przetarty, w formie kleiku). • Suchary (rozmoczone np. w mleku, herbacie).	• Wszystkie mąki pełnoziarniste. • Pieczywo z dodatkiem cukru, miodu, słoju, karmelu. • Pieczywo pełnoziarniste. • Pieczywo cukiernicze. • Potrawy mączne. • Kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak, bulgur). • Słodzone płatki śniadaniowe. • Grube i pełnoziarniste makarony. • Ryż brązowy i czerwony. • Otręby.
Tłuszcze	• Oleje roślinne: rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek. • W ograniczonych ilościach: masło, wysokojakościowa margaryna z dodatkiem olejów roślinnych (bez oleju palmowego).	• Margaryny twarde, łój, smalec, słonina. • Frytura smaźnicza. • Olej kokosowy i palmowy. • Majonez. • Masło klarowane. • Całe orzechy i nasiona. • Masło orzechowe. • Wiórki kokosowe. • Mleko kokosowe.
Mięso, drób, ryby, jaja	• Chude gatunki: drób bez skóry, jagnięcina, wieprzowina (schab, szynka, polędwica), cielęcina, wołowina, królik (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem lub zupą). • Chude gatunki wędlin niemielonych o wysokiej zawartości mięsa (min. 70%): drobiowe, wieprzowe, wołowe (dokładnie zmielone, połączone z wywarem lub zupą). • Wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem, zupą, kleikiem).	• Tłuste gatunki wieprzowiny, wołowiny, gęś, kaczka, baranina. • Potrawy smażone, panierowane. • Tłuste wędliny, np. baleron, boczek. • Tłuste pasztety. • Kiełbasy. • Tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki. • Produkty peklowane, z dużą ilością soli, wędzone.

	Jaja gotowane na miękko (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie z wywarem jarzynowym, rosółem, przetartą zupą jarzynową).	- Ryby i mięsa surowe. - Konserwy rybne i mięsne o dużej zawartości tłuszczu (np. w oleju). - Jaja przyrządzane na tłuszczu.
Warzywa	- Warzywa świeże lub mrożone, gotowane, rozdrobnione, przetarte, dozwolone z niewielką ilością tłuszczu, w formie zup, np.: buraki, marchew, cukinia, kabaczek, dynia, szpinak, w ograniczonych ilościach: kalafior, brokuły, ziemniaki, bataty - Na surowo dozwolone tylko w formie soku lub rozcieńczonego przecieru.	- Warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa. - Warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, czosnek, por, szczypior. - Surowe ogórki, papryka, kukurydza. - Warzywa przetworzone, tj.: konserwowe, smażone. - Kiszona kapusta i ogórki. - Grzyby. - Surówki z dodatkiem śmietany i majonezu. - Ziemniaki smażone z tłuszczem, frytki.
Owoce	- Ugotowane i przetarte, rozcieńczone do płynnej konsystencji. - W postaci musu. - Klarowne soki owocowe.	- Owoce surowe. - Owoce w syropach, z dodatkiem cukru. - Przetwory owocowe wysokosłodzone. - Owoce suszone.
Napoje	- Słabe herbaty czarne, ziołowe, zielone, białe, napary owocowe itp. (bez cukru) - Kawa zbożowa, naturalna (bez cukru). - Kakao (bez cukru). - Woda niegazowana, przegotowana, woda mineralna, - Soki warzywne (marchewkowy, pomidorowy). - W ograniczonych ilościach soki owocowe (jabłkowy) - Kompot	- Napoje, nektary słodzone. - Woda gazowana. - Alkohol. - Słodzone wody, napoje energetyczne. - Nektary owocowe. - Napoje kokosowe (oprócz wody kokosowej). - Mocne napary kawy i herbaty.
Desery	W ograniczonych ilościach: - desery bez dodatku lub z małą ilością cukru, np. budyń, kisiel, galaretka, - ciasta drożdżowe, biszkoptowe niskosłodzone (rozmoczone np. w mleku, herbacie).	- Tłuste ciasta, torty. - Słodycze: czekolada, batony, chałwa, cukierki itp. - Bitą śmietaną, kremy z dużą zawartością tłuszczu. - Wyroby czekoladopodobne. - Ciasto francuskie.
Przyprawy	- Łagodne przyprawy ziołowe i korzenne np. liść laurowy, ziele angielskie, koperek, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, papryka słodka, cynamon, pieprz ziołowy, goździki, wanilia itp. - W ograniczonych ilościach sól i cukier.	- Kostki rosółowe. - Przyprawy typu vegeta. - Przyprawy wzmacniające smak. - Ostre przyprawy np. pieprz, chili, papryka ostra, czosnek, cebula. - Sos sojowy.

Opracowanie:
mgr Dominika Nowak
mgr Agata Kowalska