

DIETA ŁATWOSTRAWNA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI- PŁYNNĄ, PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ

Dieta stosowana w zależności od wskazań lekarza, stanu zdrowia pacjenta i jego wymagań zdrowotnych, oparta na zasadach diety łatwostrawnej. Można ją podzielić na następujące rodzaje diet:

➤ Płynna

I. Wskazania:

- u chorych z występującymi wymiotami, nudnościami lub biegunką,
- z chorobami jamy ustnej i przełyku.

II. Zasady diety:

1. Głównym celem diety płynnej jest zapewnienie choremu odpowiedniej ilości płynów.
2. Podczas planowania diety bierze się pod uwagę jedynie zapotrzebowanie pacjenta na płyny, nie uwzględnia się natomiast zapotrzebowania kalorycznego oraz wartości odżywczej.
3. Główne składowe tej diety to: woda przegotowana lub mineralna niegazowana, słabe napary z herbaty lub ziół (rumianku, mięty). Na zlecenie lekarza można podać pacjentowi lekko osłodzoną herbatę, z cytryną lub sokiem owocowym.
4. Dieta płynna może być stosowana przez 1-2 dni, aby nie doprowadzić do niedożywienia pacjenta.
5. Przy długotrwałym stosowaniu diety o zmienionej konsystencji może być konieczność zastosowania preparatów przemysłowych do żywienia.

➤ Płynna wzmocniona

I. Wskazania:

- w chorobach jamy ustnej i przełyku,
- w ostrych nieżytach żołądkowo- jelitowych,
- z trudnościami w połykaniu.

II. Zasady diety:

- W diecie płynnej wzmocnionej istotne jest aby dostarczyć choremu odpowiednią ilość płynów ale także odpowiednią podaż energii i składników mineralnych.
- Posiłki w diecie muszą być łatwo strawne i ubogie w błonnik pokarmowy, aby mechanicznie nie drażnić jamy ustnej oraz przełyku.
- Dieta pozbawiona jest drażniących przypraw, a potrawy mają łagodny smak.
- Charakterystyczną cechą diety płynnej wzmocnionej jest jej konsystencja – posiłki w diecie mogą być spożywane w sposób naturalny. W sytuacji gdy żywienie doustne jest niemożliwe, pacjent otrzymuje żywienie przez sondę.
- Przy długotrwałym stosowaniu diety o zmienionej konsystencji może być konieczność zastosowania preparatów przemysłowych do żywienia.

III. SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- blendowanie i miksowanie do jednolitej, gładkiej konsystencji,
- wszystkie posiłki po ugotowaniu i rozdrobnieniu powinny być rozcieńczone, aby nadać im konsystencję płynną.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	białe pieczywo pszenne rozmoczone w wodzie lub mleku, rozgotowane, drobne kasze: manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna, ryż biały (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosółu), mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, makarony drobne (rozgotowane, przetarte), płatki naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe (rozgotowane, przetarte), rozmoczone suchary i biszkopty,	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, ryż: brązowy, dziki, makaron pełnoziarnisty, pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, muesli,
Mleko i produkty mleczne	mleko, sery twarogowe chude lub półtłuste (zmiksowane), niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), serki homogenizowane,	sery pleśniowe, sery topione, ser feta, sery żółte, śmietana, sery twarogowe pełnotłuste,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk (gotowane i zmielone, połączone z wywarem z warzyw, rosółem lub kleikiem), chude ryby: dorsz, pstrąg, sandacz, sola (gotowane i zmielone, połączone	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, ryby wędzone, konserwy rybne,

	z wywarem z warzyw, rosółem lub kleikiem), chude wędliny w postaci past: drobiowa, wołowa, wieprzowa (gotowane i zmielone, połączone z wywarem z warzyw, rosółem lub kleikiem), gotowane na miękko, jajka sadzone na parze, jajecznica na parze (gotowane i zmiksowane, połączone z mlekiem, wywarem z warzyw, rosółem lub kleikiem),	tłuste wędliny: baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe: salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka, jajka smażone, jajka na twardo,
Tłuszcze	masło, margaryna miękka kubkowa, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy,	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje: palmowy, kokosowy,
Owoce	owoce gotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej, dojrzałe, bez skórki i pestek: brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone/gotowane, musy i przeciery owocowe, zagęszczane soki,	wszelkie owoce surowe, niedojrzałe, z pestkami i skórką: śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki, owoce suszone, kandyzowane, w syropach,
Warzywa	warzywa młode, soczyste, bez skórki, gotowane i przetarte w formie zup: marchew, kabaczek, dynia, pietruszka, seler, buraki, groszek zielony, dynia, pomidory, rozdrobnione np. w postaci koktajlu: szpinak, zielona pietruszka, koperek,	warzywa wzdymające: cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki; papryka, warzywa w occie i konserwowe, grubo starte surówki,
Ziemniaki	gotowane (przetarte w formie zupy)	ziemniaki smażone, frytki, pieczone,
Nasiona roślin strączkowych	żadne	wszystkie przeciwwskazane,
Napoje	woda mineralna niegazowana, słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej, napary ziołowe, kawa zbożowa,	mocna herbata, mocna kawa, wody gazowane, napoje energetyczne, napoje alkoholowe,
Przyprawy	łagodne: koperek, majeranek, cynamon, sok z cytryny,	ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka - musztarda, chrzan, ocet,

	suszone zioła: bazylia, oregano, tymianek, zioła prowansalskie, rozmaryn	
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka