

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI:

1) DIETA PŁYNNA

Cel i zastosowanie diety:

Dieta stosowana jest u chorych, u których występują wymioty, nudności i biegunka. Dieta ma na celu dostarczenie pacjentowi odpowiedniej ilości płynów.

Charakterystyka diety:

W skład diety wchodzi tylko płyny: woda przegotowana, woda mineralna niegazowana, napar z rumianku, mięty, herbata bez cukru. Dieta składająca się tylko z płynów nie może być zbyt długo stosowana, aby nie doprowadzić do niedożywienia. Dietę tą zaleca się na 1-2 dni. W miarę poprawy stanu zdrowia należy podawać do kleików żółtko jaja, masło. Dietę kleikową można modyfikować przez wprowadzanie niewielkiej ilości mleka, chudego twarogu, przecieru z jabłek, bułki czerstwej.

2) DIETA PŁYNNA WZBOGACONA

Cel i zastosowanie diety:

Dieta stosowana jest u chorych nieprzytomnych, w chorobach jamy ustnej i przełyku. Dieta ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych oraz ochrona jamy ustnej i przewodu pokarmowego przed drażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym pokarmu.

Charakterystyka diety:

Charakterystyczną cechą diety jest jej konsystencja. Pożywienie musi być łatwostrawne, ubogie w błonnik pokarmowy, bez ostrych przypraw i używek. Nie powodująca wzdęć, biegunek i zaparć. Posiłki powinny zawierać odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą, aby nie doprowadzić do niedoborów pokarmowych. Temperatura posiłków winna wynosić około 37°C. Wszystkie posiłki w diecie powinny mieć konsystencję płynną. Pokarmy po ugotowaniu powinny zostać przetarte lub zmiksowane.

PRODUKTY I POTRAWY W DIECIE O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI	
ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Kasze w formie kleików, biszkopty, suchary, bułka pszenna, mleko, ser biały homogenizowany, żółtko jaj, jaja gotowane, chude mięso (cielęcina, wołowina, schab), kurczak, indyk bez skóry, chude ryby: dorsz, leszcz, morszczuk, mintaj, sandacz, chuda szynka, polędwica, masło, słodka śmietanka, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, ziemniaki, warzywa i owoce przetarte i zmiksowane, soki owocowo-warzywne przecierane, kompoty przecierane	Świeże pieczywo żytnie, razowe. Makarony, kasze grube nie tarte, przekwaszone mleko, sery żółte i topione, jajka na surowo, tłuste mięsa, tłuste ryby, kwaśna śmietana, smalec, słonina, warzywa kapustne i cebulowe, papryka, ogórki, nasiona strączkowe.

Ważne: Wszystkie posiłki przygotowane z produktów zalecanych jak wyżej należy miksować, rozcieńczyć, by uzyskać konsystencję płynną.

Opracowała: Renata Pietrzykowska – Kierownik Działu Żywnienia

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. 2011r.

H. Ciborowska, A. Rudnicka, *Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka*. 2007 r.