

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI – DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ

Dieta płynna wzmocniona to odmiana diety płynnej, która oprócz łatwości strawności ma zwiększoną wartość energetyczną i białkową. 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.

Dieta płynna wzmocniona stosowana jest:

- w chorobach jamy ustnej i przełyku
- u chorych nieprzytomnych
- u osób osłabionych, niedożywionych
- przy problemach z gryzieniem i połykaniem (np. dysfagia)
- w innych stanach chorobowych według wskazań lekarza

Na czym polega?

- Konsystencja: całkowicie płynna (bez grudek), ewentualnie lekko zagęszczona
- Wysoka kaloryczność
- Zwiększona zawartość białka
- Mała objętość – duża wartość odżywcza
- 5–7 małych posiłków dziennie

Produkty zalecane:

- zupy krem (np. z dyni, marchewki, cukinii) z dodatkiem śmietanki, masła lub oliwy
- buliony wzbogacone żółtkiem lub mlekiem
- koktajle mleczne i owocowe (z jogurtem, kefirem, odżywką białkową)
- mleko
- kisiele, budynie, galaretki (najlepiej wzbogacone białkiem)
- płynne kaszki i kleiki
- jajka na miękko w formie zmiksowanej
- ONS (doustne preparaty odżywcze specjalnego przeznaczenia), np. Nutridrink
- woda niegazowana, słaba herbata czarna, zielona, owocowa, napary ziołowe, słaba kawa (jeśli brak przeciwwskazań)

Charakterystyczną cechą diety jest jej konsystencja. Pożywienie musi być łatwo strawne, ubogie w błonnik pokarmowy, bez ostrych przypraw i używek, nie powodujące wzdęć, biegunkę, zaparcie. 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.

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
- jajka zagotować; zmiksować z mlekiem lub zupą
- żółtka dodawać do zup, kleików (podawać po zagotowaniu)

- 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 przeciwwskazane:

- pieczywo świeże, żytnie, razowe z różnymi dodatkami
- makarony, kasze grube nieprzetarte
- przekwaszone mleko, sery żółte, sery topione
- jaja na surowo
- tłuste gatunki mięs, tłuste ryby (węgorz, sum)
- kwaśna śmietana, smalec, słonina
- warzywa kapustne, warzywa cebulowe, papryka, ogórki
- suche nasiona roślin strączkowych
- wszystkie warzywa surowe
- owoce całe surowe, owoce suszone
- orzechy
- chałwa, czekolada, kakao
- ostre przyprawy, ocet, musztarda
- dania typu fast food, potrawy tłuste, smażone, panierowane
- alkohol