

Dieta płynna - łatwostrawna o konsystencji płynnej

Dieta płynna - łatwostrawna chroni jamę ustną i cały przewód pokarmowy przed podrażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym. Jest modyfikacją diety łatwostrawnej, główna modyfikacja, poza płynną konsystencją, opiera się na znacznym ograniczeniu ilości błonnika pokarmowego. Dostarcza ona wystarczającą ilość energii i składników odżywczych do pokrycia pełnego zapotrzebowania organizmu.

Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona, pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiednio rozcieńczone w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej. Spożywana jest drogą doustną, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe, pożywienie podawane jest przez sondę. Temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20-25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C. Powinna być prawidłowo zbilansowana pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych, ryb i tłuszczów.

Dieta płynna wzmocniona powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie. dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku, warzywa i owoce powinny być ugotowane i rozdrobnione. Należy eliminować cukry proste z diety.

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none">wszystkie mąki niskiego przemiału np.: pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana (można nimi lekko zagęszczać zupę lub przygotować płynne kisiele, budynie),białe pieczywo pszenne i mieszane (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej),kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna, orkiszowa, jaglana, krakowska (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu),płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (rozgotowane, przetarte),makarony drobne (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu),ryż biały (musi być rozgotowany, przetarty i podany w formie kleików lub przetarty dodany do wywaru z warzyw lub rosołu),suchary (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej).	<ul style="list-style-type: none">wszystkie mąki pełnoziarniste,pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,pieczywo pełnoziarniste i żytnie,pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,makarony grube i pełnoziarniste,ryż brązowy, ryż czerwony,potrawy mączne np. naleśniki,otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none">warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu przetarte w formie zup, ewentualnie z dodatkiem rosołu czy w połączeniu z kleikiem (z wykluczeniem przeciwwskazanych),warzywa surowe dozwolone są tylko w formie soku lub rozcieńczonego przecieru.	<ul style="list-style-type: none">warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa,warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior,ogórki, papryka, kukurydza,warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,

		<ul style="list-style-type: none"> • kiszonki: kapusta, ogórki.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane i przetarte w formie zupy ziemniaczanej lub z wywarem z warzyw czy rosółu. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce ugotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej, • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • klarowne soki owocowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce surowe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce cytrusowe, • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy		<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosółem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem), • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosółem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem). 	<ul style="list-style-type: none"> • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosółem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie z wywarem jarzynowym, rosółem, przetartą zupą jarzynową). 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo, • jaja przyrządzone z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru, • sery twarogowe chude lub półtłuste, sery twarogowe homogenizowane (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie ze słodką śmietanką). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • sery podpuszczkowe, • tłuste sery dojrzewające, • śmietana kwaśna.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń rozcieńczony, • galaretki płynna, • kisiel rozcieńczony, • ciasta drożdżowe niskosłodzone (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej), • biszkopty niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, • ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone,

	<ul style="list-style-type: none"> • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i herbaty, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosołowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.

Opr. mgr K. Kupiec – dietetyk kliniczny