



Zalecenia żywieniowe DIETA PŁYNNA

Cel diety

Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników odżywczych poprzez stosowanie diety o konsystencji płynnej/papkowatej wynikającej z :

- ◆ ograniczenia produktów, które mogą podrażniać zmieniono chorobowo obszar jamy ustnej i przełyku (pod względem termicznych, chemicznym jak i mechanicznym) np. w chorobach nowotworowych jamy ustnej i przełyku, zapaleniu jamy ustnej/przełyku, zmianach anatomicznych górnego odcinka przewodu pokarmowego, żylakach przełyku itp.,
- ◆ braku lub utrudnionego łyknięcia np. w przebiegu chorób neurologicznych.

Zasady diety:

- ◆ Dieta płynna/papkowata przygotowana poprzez miksowanie produktów spożywczych oraz zapewnienie odpowiedniej konsystencji posiłku.
- ◆ Zalecana ilość posiłków 5-6 dziennie w małych objętościach.
- ◆ Temperatura posiłków powinna wynosić ok. 37°C, tak aby nie podrażniać termicznie.
- ◆ Posiłki powinny mieć odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą, aby nie doprowadzić do niedoborów pokarmowych. Jest to bardzo istotne zalecenie, gdyż w grupie chorych, u których proces chorobowy uniemożliwia spożywanie posiłków o konsystencji stałej bardzo często podawane posiłki nie pokrywają zapotrzebowania energetycznego i białkowego. Należy pamiętać, że w przebiegu nasilonego procesu chorobowego następuje zwiększony katabolizm białka. Białko jest bardzo istotnym składnikiem odżywczym, które powinno się znaleźć w każdym posiłku. Powinno ono pochodzić z chudego nabiału (mleko, twarogi, jogurt naturalny, kefir, maślanka), chudego mięsa (kurczak, indyk, cielęcina, królik), ryb chudych (dorsz, sandacz, szczupak- bez ości !), jaj.
- ◆ Należy wykluczyć produkty i potrawy: tłuste (tłuste mięsa, ser żółte, topione), smażone, wzdymające, ostro przyprawione, gorące, z dużą ilością błonnika pokarmowego (pieczywo razowe, pełnoziarniste, grube kasze, płatki owsiane), ciężkostrawne (grzyby).
- ◆ W miarę poprawy stanu chorego należy dążyć do stopniowego przejścia na dietę łatwostrawną wysokobiałkową.



Zalecenia żywieniowe DIETA PŁYNNA

Sposoby przygotowania potraw:

Gotowanie w wodzie i na parze, miksowanie, przecieranie, mielenie, pieczenie w folii.

Smażenie i pieczenie w tradycyjny sposób (z wytworzeniem charakterystycznej skórki) są przeciwwskazane.

W CELU WZBOGACENIE DIETY WARTO UZUPEŁNIAĆ JĄ O ONS-y (ORAL NUTRITION SUPPLEMENTS) POTOCZNIE NAZYWANE NUTRIDRINKAMI. JEST TO WYRÓB SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO DOSTĘPNY W APTECE POD POSTACIĄ PŁYNU W MAŁYCH BUTELECKACH. Odżywki te występują w różnych wersjach smakowych i wariantach (wysokobiałkowe, dla cukrzyków, dedykowane osobą z chorobami nerek, ze składnikami immunomodulującymi itd.), warto skonsultować z lekarzem i dietetykiem wybór najlepszej odżywki dla naszego Pacjenta. Nutridrinki charakteryzują się wysoką koncentracją składników odżywczych w małej objętości z tego względu ich spożycie będzie pomagało w pokryciu odpowiedniego zapotrzebowania odżywczego, z drugiej strony wysoka koncentracja składników odżywczych wymaga odpowiedniego stosowania takiego preparatu. ONS-y należy pić małymi łykami (1 butelka przez 30-60 min). Szybsze spożycie bardzo często skutkuje biegunką. WARTO WZBOGACIĆ DIETĘ O TE PREPARATY.



Zalecenia żywieniowe DIETA PŁYNNA

Produkty zalecane i przeciwwskazane.

Produkty	Zalecane	Zalecane w ograniczonych ilościach	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne jasne, biszkopty na białkach, sucharki- ROZMOCZONE W MLEKU. Kasza manna, jęczmienna, krakowska, ryż biały, lane ciasto.	Pieczywo drożdżowe.	Chleb żytni, chleb razowy, graham pszenny, pieczywo chrupkie, pieczywo pszenne razowe z dodatkiem słonecznika, soi, pieczywo z otrębami, pieczywo cukiernicze z dodatkiem tłuszczu. Kasza gryczana, pęczak, kluski francuskie, grube makarony, ryż brązowy, basmati, paraboiled.
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, tylko potrawy gotowane, przetarte lub rozdrabniane, z „wody”, podprawiane zawiesinami, oprószone mąką. Budynie z warzyw.	Buraki, szpinak.	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, ogórki, brukiew, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, , warzywa w postaci surówek, sałatek z majonezem i musztardą, warzywa marynowane, solone.
Ziemniaki	Gotowane, puree z mlekiem.	Gotowane w całości, pieczone w całości.	Smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy, placki ziemniaczane.
Nasiona roślin strączkowych			WSZYSTKIE. Suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, ciecierzycy, soczewica, bób, soja). fasolka szparagowa, groszek zielony.
Owoce	Dojrzałe, soczyste, bez skórek i pestek, przecierane. Banany, morele, brzoskwinie, jabłka pieczone, gotowane, owoce jagodowe przecierane.		Gruszki, daktyle, czereśnie, figi, kawon, owoce marynowane, wiśnie, śliwki, kiwi, melon.



Zalecenia żywieniowe DIETA PŁYNNA

Produkty zalecane i przeciwwskazane.

Produkty	Zalecane	Zalecane w ograniczonych ilościach	Przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne, jaja	Chudy i półtłusty twaróg, jogurt naturalny, mleko, serek homogenizowany, kefir, maślanka (jeśli pacjent toleruje), jajka gotowane i zmiksovane.	Twaróg tłusty.	Tłuste sery dojrzewające, serek topiony, pleśniowy, jajecznica smażona w tradycyjny sposób.
Mięso i przetwory mięsne	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, indyk, kurczak, potrawy gotowane tylko w postaci pulpetów, budynie, potrawki, rozdrobnione, zmiksovane. Chuda szynka, polędwica, polędwica z drobiu, mięso gotowane.	Wołowina, chudy schab (pulpety), potrawy duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub pergaminie (w postaci pulpetów).	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, dziczyzna, flaki, mózg, wątroba, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb, marynowane, wędzone. Tłuste wędliny, konserwy, salceson, kiszka, pasztetówka.
Ryby	Dorsz, pstrąg, karmazyn, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, okoń, lin.	Młody karp, leszcz, makrela, sola, mintaj, płoć.	Tłuste ryby; węgorz, karp, łosoś, sum, tołpyga, halibut, śledzie, sardynka, pikling.
Tłuszcze		Olej sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie.	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcze kuchenne: śmietana, śmietanka.
Przyprawy	Łagodne: kwas cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koperek, rzeżucha, melisa, cynamon, majeranek, wanilia.	Sól, „jarzynka”, „vegeta”, papryka słodka, estragon, bazylija, tymianek, kminek.	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca.
Napoje	Kawa zbożowa z mlekiem do 2 % tłuszczu, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowo-warzywne, wody niegazowane.		Alkohol, kakao, płynna czekolada, kawa prawdziwa, mocna herbata, mleko pełnotłuste, kefir pełnotłusty, jogurt pełnotłusty, wody gazowane, pepsy-cola, coca-cola.



Zalecenia żywieniowe DIETA PŁYNNA

Produkty zalecane i przeciwwskazane.

Produkty	Zalecane	Zalecane w ograniczonych ilościach	Przeciwwskazane
Orzechy, nasiona, pestki			Wszystkie.
Słodycze* (w przypadku osób z cukrzycą należy wyeliminować produkty słodkie)	Dżemy bez pestek, marmolada, miód. Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne na mleku odtłuszczonym, kompoty przetarte, bezy, suflety, przeciery owocowe.	Ciastka z małą ilością tłuszczu i jaj.	Tłuste ciasta, torty, czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze zawierające kakao i orzechy, dżemy z pestkami.
Inne			Grzyby.