

Zalecenia żywieniowe w diecie płynnej wzmocnionej

Dieta przeznaczona jest dla osób:

- ➔ z ostrym nieżytem żołądkowo-jelitowym;
po krwawieniach z przewodu pokarmowego
- ➔ z utrudnionym gryzieniem i połykaniem
- ➔ z chorobami jamy ustnej i przełyku
- ➔ po niektórych zabiegach operacyjnych wg wskazań lekarskich

Celem diety jest zapewnienie odpowiedniego stanu odżywienia organizmu poprzez dostarczenie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Posiłki należy spożywać regularnie, co 2,5 - 3 h.**
- Produkty i potrawy należy spożywać w **formie płynnej**.
- **Dodatek warzyw lub owoców** do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw gotowanych i rozdrobnionych. Pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiednio **rozcieńczone i zmiksowane** w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej.
- **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortifikowane zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia.
- Każdego dnia należy planować co najmniej **2 porcje z grupy mięso/jaja/nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych/inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego**.
- **Posiłki powinny być urozmaicone** pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- **Ryby i/lub przetwory rybne** (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu (w tym 1x ryba tłusta np. łosoś, makrela, śledź).
- **Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych**, tłustych i wzdymających oraz bogatych w błonnik pokarmowy.
- Przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinien zawierać **produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone** (zmielone orzechy/oleje roślinne/nasiona roślin oleistych/ awokado).
- **Nie powinno się spożywać posiłków gorących i bardzo zimnych**. Temperatura potraw powinna być umiarkowana (równa temperaturze pokojowej 20- 25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C)



Wskazówki odnośnie przyrządzania posiłków:

- ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie zmiksowane i doprowadzone do odpowiedniej płynnej konsystencji;
- do zagęszczania potraw można zastosować zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody;
- w diecie płynnej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione i rozcieńczone;
- pieczywo przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie;
- sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą.

Zalecenia żywieniowe w diecie płynnej wzmocnionej

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie maki niskiego przemiału np. pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana (można nimi lekko zagęszczać zupę lub przygotować płynne kisiele, budynie); białe pieczywo pszenne i mieszane (rozsmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej); kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosółu); 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 rosółu); ryż biały (musi być rozgotowany, przetarty i podany w formie kleików lub przetarty dodany do wywaru z warzyw lub rosółu); suchary (rozsmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej)	wszystkie maki pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; pieczywo pełnoziarniste i żytnie; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: paczki, 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; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
Warzywa i przetwory	warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu przetarte w formie zup, ewentualnie z dodatkiem rosółu czy w połączeniu z kleikiem (z wykluczeniem przeciwwskazanych); warzywa surowe dozwolone są tylko w formie soku lub rozcieńczonego przecieru	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; grzyby; kiszonki: kapusta, ogórki
Ziemniaki Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane i przetarte w formie zupy ziemniaczanej lub z wywarem z warzyw czy rosółu	ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku
Owoce i przetwory	owoce ugotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej; przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; klarowne soki owocowe	owoce surowe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); owoce cytrusowe; owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa; tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.	wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	w formie mielonej, zmiśowanej, masło orzechowe w małej ilości	całe nasiona, pestki, orzechy, „masło orzechowe”; wiórki kokosowe
Mięso i przetwory mięsne	z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. poledwica, 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)	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	wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosółem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem)	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby wędzone; konserwy rybne w oleju
Jaja i potrawy z jaj	gotowane na miękko (zmiśowane z mlekiem, ewentualnie z wywarem jarzynowym, rosółem, przetartą zupą jarzynową)	gotowane na twardo; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jajecznica, jaja sadzone, omelety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	mleko i niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru; sery twarogowe chude lub półtłuste, sery twarogowe homogenizowane (zmiśowane z mlekiem, ewentualnie ze słodką śmietanką)	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	masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, olej z nasion wiesiołka	tłuszcze zwierzęce, np. smalec, słonina, łój, masło; twarde margaryny; masło klarowane, majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”;
Desery	budyń rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); galaretka płynna (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); kisiel rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); ciasta drożdżowe niskosłodzone (rozsmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej); ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozsmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej)	słodycze 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	woda niegazowana; słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała; napary owocowe; kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); bawarka; kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)	woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy i herbaty; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe
Przyprawy	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); sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet, sos sojowy; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej