

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA – 14

ZASTOSOWANIE

Dieta płynna wzmocniona zalecana jest w ostrych niezżytach żołądkowo-jelitowych; po krwawieniach z przewodu pokarmowego; w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych, zwłaszcza przewodu pokarmowego; w chorobach jamy ustnej i przełyku; w trudnościach w połykaniu; w przypadku braku w uzębienia; w niektórych chorobach zakaźnych.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Wartość energetyczna	Energia (En)	2000- 2400 kcal/dobę	
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal	
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal	
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal	
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113-163 g/1000 kcal	
	w tym cukry proste	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal	
	Błonnik	15g/1000 kcal	
	Sód	≤ 2000mg/dobę	

CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta płynna wzmocniona jest modyfikacją diety łatwostrawnej, która, poza płynną konsystencją, opiera się na znacznym ograniczeniu ilości błonnika pokarmowego. W odróżnieniu od diety płynnej dostarcza 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 oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia.

Pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiednio rozcieńczone w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej.

Dieta spożywana jest drogą doustną lub podawana przez sondę.

Posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, mniej więcej o tej samej porze i podobne ilościowo, w temperaturze pokojowej 20-25°C lub zbliżonej do temperatury ciała około 37°C.

Dieta 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.

Do każdego posiłku powinien być uwzględniony dodatek dozwolonych warzyw lub owoców, w formie ugotowanej i rozdrobnionej.

Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia.

Każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego.

Ryby (głównie morskie) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym.

Tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być wyeliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.

Cukry proste należy eliminować z diety.

Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również uwzględnić ich sezonowość.

TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE

Dozwolone jest stosowanie poniższych technik kulinarnych:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania.

Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.

Wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym.

Nie zaciągać potraw zasmażkami.

Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE PŁYNNEJ WZMOCNIONEJ

Grupa środków spożywczych	Produkty zalecane	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 (rozmocone w mleku, herbacie, kawie zbożowej),• kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, 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),	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie mąki pełnoziarniste,• pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu,• pieczywo pełnoziarniste i żytnie,• pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,• produkty mączne 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

	<ul style="list-style-type: none"> • 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). 	
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, • grzyby, • 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 rosołu 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce ugotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej, • przeciera 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 rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem), • chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, 	<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 kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety,

	wieprzowych, wołowych (dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem)	<ul style="list-style-type: none"> wędliny podrobowe (paszтетowa, 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 rosołem, 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, rosołem, przetartą zupą jarzynową) 	<ul style="list-style-type: none"> gotowane na twardo, jaja przyrządzane 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), miękką margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek 	<ul style="list-style-type: none"> tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój, 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 (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 (rozmaczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej), ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozmaczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej) 	<ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, soki warzywne, 	<ul style="list-style-type: none"> woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe

	<ul style="list-style-type: none"> • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) 	
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), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • 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