



## DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Celem diety jest dostarczenie pacjentowi odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych oraz ochronę jamy ustnej i przewodu pokarmowego przed drażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym pokarmów.

Główną cechą diety jest konsystencja. Pożywienie musi być łatwostrawne, ubogie w błonnik pokarmowy, bez ostrych przypraw i używek, nie powodujące wzdęć, zaparc lub biegunek. Posiłki spożywane są w sposób naturalny, gdy żywienie doustne jest niemożliwe, pożywienie podawane jest przez sondę. Objętość 1 posiłku nie powinna przekraczać 500 ml. Godziny podawania i ich objętość ustala lekarz. Temperatura posiłków wynosi około 37° C.

**Wszystkie posiłki należy zmiksować i rozcieńczyć delikatnym wywarem w celu nadania im płynnej konsystencji.**

### Uwagi technologiczne:

- Pokarmy są gotowane i miksowane, mają konsystencję płynną.
- Produkty służące do sporządzania posiłków:
  - powinny być świeże,
  - pieczywo namoczone i zmiksowane,
  - kasze podane w formie kleików,
  - sery zmiksowane z mlekiem lub śmietanką,
  - jaja zagotowane zmiksowane z mlekiem lub zupą,
  - mięso, warzywa, ziemniaki miksowane w zupie,
  - warzywa i owoce podane w formie soków lub przecierów,
  - zaleca się wzbogacać potrawy mlekiem w proszku lub preparatami przemysłowymi.

### Produkty zalecane w diecie płynnej wzmocnionej :

- kasze w formie kleików, mąka, biszkopty, suchary, bułka pszenna, mleko,
- ser biały homogenizowany,
- jaja gotowane, żółtka jaja,
- chude mięso (cielęcina, wołowina, schab, kurczak i indyk bez skóry), chude ryby (dorsz, leszcz, sola, płastuga, szczupak, sandacz, morszczuk, mintaj w ograniczonej ilości makreła i łosoś),
- chuda szynka, polędwica,
- masło, śmietanka słodka, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek,
- ziemniaki, warzywa i owoce gotowane, przetarte lub zmiksowane, soki owocowo warzywne, przeciery z pomidorów,
- przeciery z owoców, cukier, miód, kompoty przetarte, płynne kisiele,
- łagodne przyprawy (sok z cytryny, cukier, sól jarzynka, koperek, wanilia, cynamon).

### Produkty przeciwwskazane w diecie płynnej:

- świeże pieczywo, żytnie, razowe, z różnymi dodatkami, makarony,
- grube kasze nieprzetarte, przekwaszone mleko,
- sery żółte, sery topione, jaja na surowo,
- tłuste gatunki wędlin i mięs (baranina, wieprzowina, kaczki, gęsi),
- tłuste ryby (np. węgorz, sum),

- kwaśna śmietana,
- smalec, słonina,
- warzywa kapustne,
- suche nasiona roślin strączkowych, cebula, por, papryka i ogórki, rzepa, brukiew, wszystkie warzywa surowe,
- owoce: śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, owoce surowe, suszone, orzechy, kakao, chałwa, czekolada,
- ostre przyprawy i alkohol.

*Źródło:*

*<https://ncez.pzh.gov.pl/>, Ciborowska, H., Ciborowski, A.(2021). *Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*. PZWL Wydawnictwo Lekarskie.*