



DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ

Zastosowanie i cel diety

Dieta płynna wzmocniona stosowana jest:

- w chorobach jamy ustnej i przełyku
- u chorych nieprzytomnych
- w innych stanach chorobowych według wskazań lekarza

Dieta ma na celu dostarczenie pacjentowi odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych oraz ochronę jamy ustnej i przewodu pokarmowego przed drażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym pokarmów.

Charakterystyka diety

Charakterystyczną cechą diety jest jej konsystencja. Pożywienie musi być łatwo strawne, ubogie w błonnik pokarmowy, bez ostrych przypraw i używek, nie powodujące wzdęć, biegunek, zaparc. Posiłki spożywane są w sposób naturalny, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe, pożywienie podawane jest przez sondę. Posiłki powinny mieć odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą, aby nie doprowadzić do niedoborów pokarmowych. Wartość energetyczna diety powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta, zależnie od masy ciała, wieku, płci, rodzaju schorzenia. Waha się w granicach 1600- 2000kcal i więcej. Białko zawarte w diecie dostarcza 16-20 % energii, a czasami do 24%. Tłuszcz pokrywa zapotrzebowanie energetyczne w 30-35%, a węglowodany dostarczają 44-54% kalorii. Liczba posiłków zależy od zapotrzebowania energetycznego i objętości pożywienia. Rytm podawania posiłków i ich objętość ustala lekarz. Temperatura posiłków wynosi około 37°C.

Uwagi technologiczne

Wszystkie posiłki w diecie mają konsystencję płynną- pokarmy po ugotowaniu są przecierane lub miksowane.

Produkty, z których przyrządzamy posiłki:

- powinny być świeże
- pieczywo należy namoczyć i zmiksować
- kasze podawać w formie kleików
- sery zmiksować z mlekiem lub śmietanką
- jaja zagotować; zmiksować z mlekiem lub zupą
- żółtka dodawać do zup, kleików (podawać po zagotowaniu)
- mięso, ziemniaki, warzywa podawać zmiksowane w zupie
- warzywa i owoce podawać w formie soków, przecierów
- potrawy można wzbogacać mlekiem w proszku lub preparatami przemysłowymi

Produkty zalecane w diecie płynnej wzmocnionej

Do przygotowania diety płynnej mają zastosowanie produkty: kasze w formie kleików, mąka, biszkopty, suchary, bułka pszenna, mleko, ser biały homogenizowany, jaja gotowane, żółtka jaja, chude mięsa (cielęcina, wołowina, schab, kurczak i indyk bez skóry), chude ryby (dorsz, leszcz, sola, płastuga, szczupak, sandacz, morszczuk, mintaj, okoń, w ograniczonej ilości ryby tłuste morskie: makrela, łosoś), masło, słodka śmietanka, ziemniaki, warzywa i owoce gotowane, przetarte lub zmiksowane, soki owocowo-warzywne, przeciery z pomidorów, przeciery z owoców, cukier, kompoty przetarte, płynne kisiele, łagodne przyprawy (sok z cytryny, cukier, sól, jarzynka, koperek, wanilia, cynamon).

Uwaga ! wszystkie posiłki przygotowane z wymienionych produktów należy zmiksować i rozcieńczyć, aby nadać im konsystencję płynną.

Produkty przeciwwskazane w diecie płynnej wzmocnionej

Do produktów przeciwwskazanych w diecie płynnej zalicza się: pieczywo świeże, żytnie, razowe z różnymi dodatkami, makarony, kasze grube nieprzetarte, przekwaszone mleko, sery żółte, sery topione, jaja na surowo, tłuste gatunki mięs, tłuste ryby (węgorz, sum), kwaśna śmietana, smalec, słonina, warzywa kapustne, warzywa cebulowe, papryka, ogórki, suche nasiona roślin strączkowych, brukiew, rzepa, wszystkie warzywa surowe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce całe surowe, owoce suszone, orzechy, chałwa, czekolada, kakao, ostre przyprawy, alkohol.

Założenie dla diety płynnej wzmocnionej

Energia	kcal	1800 -2000
	kJ	7536 - 8368
Białko ogółem	g	70 - 80
Białko zwierzęce	g	45-50
Tłuszcz	g	70-75
Węglowodany przyswajalne	g	250

Białko ogółem – 16 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcze – 34 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 50 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000kcal wyrażona w gramach w dziecie o zmienionej konsystencji - dieta płynna wzmocniona

1.Produkty zbożowe, w tym : ryż, kasze (jęczmienna, manna, kukurydziana), mąka	160 160	3.Mleko i produkty mleczne: mleko płynne pełne mleko w proszku	850-900 600 40
2.Warzywa i owoce, w tym : warzywa : bogate w wit. C bogate w β-karoten pozostałe warzywa ziemniaki suche nasiona roślin strączkowych owoce: bogate w wit. C bogate w β-karoten pozostałe owoce	725-750 100 100 150 75-100 - 100 50 150	4.Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja : mięso, drób (bez kości) jaja - żółtko 5.Tłuszcze : zwierzęce-masło, śmietana(przeliczona na masło) roślinne -olej, oliwa, margaryna miękka	175 160 15 45 20 25
		6.cukier i słodycze	60

Przykład diety płynnej wzmocnionej

Posiłek	Nazwa potrawy	Nazwa produktu	Ilość produktu w/ g	Kcal	Białko w/g	Tłuszcz w/g	Węglowodany w/g	
I Śniadanie	Zupa mleczna	Mleko 2%	450g	212	13,5	9	21,2	
		<u>500 ml</u>	Kasza	40g	144	4,1	1	27,5
			Cukier	10g	40			10
			Jajko	60g	83	7,5	5,8	
			Masło roślinne	15g	100		11,1	0,1
	Wartość odżywcza: I śniadanie.				579	25,1	26,9	58,8
II Śniadanie	sok	Bobo-frut	170	71	0,07		18,7	
	170 ml							
Wartość odżywcza: II śniadanie				71	0,07	0	18,7	
Obiad	zupa z mięsem	Filet drobiowy lub schab lub wieprzowina szynka	100g	99	21,5	1,3		
		<u>1000ml</u>	(Krupnik z kaszy jęczmiennej lub krupnik ryżowy lub zupa jarzynowa)	900ml	373,5	13,68	11,03	62,55
			masło roślinne	30g	200		22,2	0,1
	Wartość odżywcza: obiad				672,5	35,18	34,53	62,65
Kolacja	Zupa mleczna	Mleko 2%	450ml	212	13,5	9	21,2	
		<u>500 ml</u>	Kasza	40g	144	4,1	1	27,5
			cukier	10g	40			10
			jajko	60g	83	7,5	5,8	
			suchary	15g	45	1,2	0,71	8,8
	Wartość odżywcza: kolacja				524	26,3	16,51	67,5
Wartość odżywcza razem				1846,5	86,65	77,94	207,65	

Przykład diety płynnej wysokobiałkowej

Posiłek	Nazwa potrawy	Nazwa produktu	Ilość produktu w/ g	Kcal	Białko w/g	Tłuszcz w/g	Węglowodany w/g
I Śniadanie <u>500 ml</u>	Zupa mleczna	Mleko 2%	450g	212	13,5	9	21,2
		Kasza	40g	144	4,1	1	27,5
		Cukier	10g	40			10
		Jajko	60g	83	7,5	5,8	
		Masło roślinne	15g	100		11,1	0,1
<u>Wartość odżywcza: I śniadanie</u>				<u>579</u>	<u>25,1</u>	<u>26,9</u>	<u>58,8</u>
II Śniadanie <u>150 ml</u>	Serek waniliowy	serek w.	150g	239	25,2	6,3	239
		<u>Wartość odżywcza: II śniadanie</u>				<u>239</u>	<u>25,2</u>
Obiad <u>1000 ml</u>	zupa z mięsem	zupa ogólna	870 ml	382,8	10,4	5	81,8
		filet drobiowy, schab, wp.szynka	100g	99	21,5	1,3	
		masło roślinne	30g	200		22,2	0,1
		<u>Wartość odżywcza: obiad</u>				<u>681,8</u>	<u>31,9</u>
Podwieczorek <u>150ml+200ml</u>	Jogurt nat.	jogurt naturalny	150g	141	4,6	3,1	12,1
	budyń	budyń	45g	<u>75</u>	<u>1,7</u>	<u>1,2</u>	<u>14,4</u>
	<u>Wartość odżywcza: podwieczorek</u>				<u>216</u>	<u>6,3</u>	<u>4,3</u>
Kolacja <u>500 ml</u>	Zupa mleczna	Mleko 2%	450g	212	13,5	9	21,2
		kasza	40g	144	4,1	1	27,5
		sucharek	10g	30,5	0,81	0,47	5,88
		<u>Wartość odżywcza: kolacja</u>				<u>386,5</u>	<u>18,41</u>
<u>Wartość odżywcza razem:</u>				<u>2102,3</u>	<u>106,91</u>	<u>76,47</u>	<u>241,78</u>

Opracowała Dietetyczka Szpitala na podstawie „Dietetyka – Żywnie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka Wydawnictwo Lekarskie PZWLw Warszawie

System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia Wydawnictwo IŻ iŻ Warszawa