1. **DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA (14)** | | |
| **Zastosowanie** | Dla osób:   * w ostrych nieżytach żołądkowo-jelitowych, * po krwawieniach z przewodu pokarmowego, * w okres rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych, zwłaszcza przewodu pokarmowego, * z chorobami jamy ustnej i przełyku, * z trudnościami w połykaniu, * z brakami w uzębieniu, * z niektórymi chorobami zakaźnymi. | | |
| **Zalecenia dietetyczne** | * dieta płynna wzmocniona jest modyfikacją diety łatwostrawnej, * główna modyfikacja, poza płynną konsystencją, opiera się na znacznym ograniczeniu ilości błonnika pokarmowego, * dieta płynna wzmocniona, 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, * dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem * pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiednio rozcieńczone w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej, * dieta spożywana jest drogą doustną, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe, pożywienie podawane jest przez sondę * temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20-25◦C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 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, * posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, * dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku, warzywa i owoce powinny być ugotowane i rozdrobnione, * 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, * spożycie ryb, głównie morskich 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, * należy eliminować cukry proste z diety.   Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:   * jakość, * termin przydatności do spożycia, * sezonowość.   Stosowane techniki kulinarne:   * gotowanie tradycyjne lub na parze, * duszenie bez wcześniejszego obsmażania.   Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:   * zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników * wykluczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej zamiennikami roślinnymi np. mleczkiem kokosowym, * wykluczyć dodatek zasmażek do potraw, * ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, * ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz ziół i aromatycznych przypraw. | | |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400 kcal |
| **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 | |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane | |
| **Produkty zbożowe** | * wszystkie mąki niskiego przemiału np.: pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana (można nimi lekko zagęszczać zupę lub przygotować płynne kisiele, budynie), * białe pieczywo pszenne i mieszane (rozmoczone 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 rosołu), * 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 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). | * wszystkie mąki pełnoziarniste, * pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, * pieczywo pełnoziarniste i żytnie, * pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, * produkty z mąki z wysokiego przemiału 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. | |
| **Warzywa i przetwory warzywne** | * warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu przetarte w formie zup, ewentualnie z dodatkiem rosołu czy w połączeniu z kleikiem (z wykluczeniem przeciwskazanych), * 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, * kiszonki: kapusta, ogórki. | |
| **Ziemniaki,**  **Bataty** | * ziemniaki, bataty: gotowane i przetarte w formie zupy ziemniaczanej lub z wywarem z warzyw czy rosołu. | * ziemniaki smażone (frytki, talarki). | |
| **Owoce i przetwory owocowe** | * 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. | * wszystkie nasiona roślin strączkowych. | |
| **Nasiona, pestki, orzechy** |  | * wszystkie 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.: polędwica, schab, szynka (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem), * chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, 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 rosołem, 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 (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie z wywarem jarzynowym, rosołem, przetartą zupą jarzynową). | * gotowane na twardo, * jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, * jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu. | |
| **Mleko i produkty mleczne** | * 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). | * 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. | * tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, * twarde margaryny, * masło klarowane, * majonez, * tłuszcz kokosowy i palmowy, * „masło kokosowe”, * frytura smażalnicza. | |
| **Desery (w ograniczonych ilościach)** | * 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 (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej), * biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozmoczone 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, * 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), * gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), * sól i cukier (w ograniczonych ilościach). | * ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, * kostki rosołowe i esencje bulionowe, * gotowe bazy do zup i sosów, * gotowe sosy sałatkowe i dressingi, * musztarda, keczup, ocet, * sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie. | |