

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI –
DIETA PŁYNNNA**

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI –
DIETA PŁYNNNA**

Dieta płynna stosowana jest u chorych, u których występują wymioty, nudności, biegunka lub w innych przypadkach wg zaleceń lekarza. Ma na celu dostarczenie pacjentowi odpowiedniej ilości płynów, lecz nie dostarcza energii i składników pokarmowych. W skład diety płynnej wchodzi tylko płyny: woda przegotowana, woda mineralna niegazowana, napar z rumianku, mięty, herbata bez cukru. Można spożywać kleik przecedzony przez gęste sito, ugotowany z kaszy jęczmiennej, ryżu lub płatków owsianych, a także przy braku przeciwwskazań zdrowotnych chudy rosół z cielęciny lub chudego drobiu.

Dieta płynna może być stosowana tylko przez 1-2 dni z uwagi na ryzyko niedożywienia. W miarę poprawy stanu zdrowia powinna być wprowadzana dieta płynna wzmocniona.

Dieta płynna wzmocniona stosowana jest w chorobach jamy ustnej i przełyku, u chorych nieprzytomnych lub w innych przypadkach wg zaleceń lekarza. Ma na celu dostarczenie odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych oraz ochronę jamy ustnej i przewodu pokarmowego przed drażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym pokarmów.

Dieta płynna charakteryzuje się tym, że pokarmy i potrawy mają postać płynną. Pożywienie musi być łatwo strawne, ubogie w błonnik pokarmowy, bez ostrych przypraw i używek, niepowodujące wzdęć, biegunek i zaparc. Posiłki powinny być spożywane w sposób naturalny, a jeśli niemożliwe jest żywienie doustne, pożywienie podawane jest przez sondę.

W diecie płynnej wszystkie posiłki mają konsystencję płynną, dlatego po ugotowaniu pokarmy są przecierane lub miksowane.

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DZIECI O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI –
DIETA PŁYNNNA****Produkty, z których przyrządzane są posiłki w diecie płynnej wzmocnionej:**

- powinny być świeże,
- pieczywo należy namoczyć i zmiksować,
- kasze podawać w formie kleików,
- sery miksować z mlekiem lub śmietaną,
- jaja gotować, następnie zmiksować z mlekiem lub zupą,
- żółtka dodawać do zup, kleików (podawać po zagotowaniu),
- mięso, ziemniaki, warzywa spożywać zmiksowane w zupie,
- warzywa i owoce spożywać w formie soków czy przecierów.

Produkty zalecane w diecie płynnej wzmocnionej:

- kasze w formie kleików, mąka, biszkopty, suchary, bułki pszenne,
- mleko, serek biały homogenizowany,
- jaja oraz żółtka gotowane,
- chude mięsa np. cielęcina, wołowina, schab, kurczak i indyk bez skóry,
- chude ryby np. dorsz, leszcz, sola, sandacz, morszczuk, mintaj
- chuda szynka, polędwica,
- masło, słodka śmietanka, 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

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DZIECI O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI –
DIETA PŁYNNNA****UWAGA!**

Wszystkie posiłki przygotowane w wymienionych produktach należy zmiksować i rozcieńczyć, aby miały konsystencję płynną.

Produkty niezalecane w diecie płynnej wzmocnionej:

- pieczywo świeże, żytnie, razowe, z dodatkami np. ziarnami, makarony, grube i nieprzetarte kasze,
- przekwaszone mleko, sery żółte, sery topione,
- jaja na surowo,
- tłuste gatunki mięs np. baranina, wieprzowina, kaczka, gęś,
- tłuste wędliny,
- tłuste ryby np. węgorz, sum,
- kwaśna śmietana, smalec, słonina,
- warzywa kapustne, cebulowe, papryka, ogórki, suche nasiona roślin strączkowych, brukiew, rzepa, wszystkie warzywa surowe,
- śliwki, gruszki, czereśnie, agrest, owoce całe surowe, owoce suszone,
- orzechy,
- chałwa, czekolada, kakao,
- ostre przyprawy,
- alkohol.

Opracowano na podstawie:

Ciborowski A., Ciborowska H., (2022) PZWL; „Dietetyka- Żywnie zdrowego i chorego człowieka”

Kinga Dobies, Izabela Janik, Joanna Ludwiszewska
Dział Żywnienia
Szpital Wojewódzki w PoznaniuU