

| Nazwa diety | DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ (14) |
|-----------------------|--|
| Zastosowanie | <p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • w ostrych nieżytach żołądkowo-jelitowych, • po krwawieniach z przewodu pokarmowego, • w okresie 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 – według wskazań lekarza. |
| Zalecenia dietetyczne | <ul style="list-style-type: none"> • 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 udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych, ryb i tłuszczów, • pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiednio rozcieńczone i zmiksowane w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej, • dieta spożywana jest drogą doustną, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe, według wskazań lekarza, • temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20-25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C, • 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, • przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich jakość, termin przydatności do spożycia, sezonowość, • 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 lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego, • spożycie ryb, głównie morskich co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego |

| | | |
|----------------------------------|--|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności). <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 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) | 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 (mono- i disacharydy) | Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal |
| Błonnik | 15g/1000 kcal | |
| Sód | ≤ 2000mg/dobę | |
| Grupy środków spożywczych | Produkty rekomendowane | 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 (rozmoczone w | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste i żytnie, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, |

| | | |
|-------------------------------------|--|---|
| | <p>mleku, herbacie, kawie zbożowej),</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 rosółu), • 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 rosółu), • ryż biały (musi być rozgotowany, przetarty i podany w formie kleików lub przetarty dodany do wywaru z warzyw lub rosółu), • suchary (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej). | <ul style="list-style-type: none"> • 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, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. |
| 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 rosółu czy w połączeniu z kleikiem (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • warzywa surowe dozwolone są tylko w formie soku lub rozcieńzonego 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 rosółu. | <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, |

| | | |
|------------------------------------|--|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • 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 niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem). | <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, • wędliny podrobowe (pasztetowa, 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), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. | <ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, • 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 (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej), • ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozmoczone 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, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | <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. |
| Przyprawy | <ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, imbir, 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. |