

DIETA PŁYNNA ODŻYWCZA

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;
- stosować świeże wysokoprocetowe masło co najmniej 82% tłuszczu
- sery zmiksować z mlekiem lub śmietanką;
- jaja zagotować; zmiksować z mlekiem lub zupą;
- żółtka dodawać do zup, kleików (podawać po zagotowaniu);
- mięso, ziemniaki i warzywa podawać zmiksowane w zupie;
- warzywa i owoce podawać w formie soków, przecierów;
- potrawy można wzbogacać mlekiem w proszku lub preparatami przemysłowymi,

Przykład jadłospisu dla diety z produktów naturalnych

1. Posiłek mleczny

mleko 2% tłuszczu	300
ryż	40
cukier	20
olej słonecznikowy	10
mleko w proszku	20

2. Posiłek mięsny

mięso z kurczaka	80
marchew	40
pietruszka korzeń	15
seler	15
ziemniaki	50
kasza jęczmienna	40
śmietana 18%	20
olej rzepakowy	10
cukier	10

3. Posiłek mleczny z jajkiem i sokiem jabłkowym lub pomarańczowym

mleko 2% tł.	300
kasza kukurydziana	40
żółtko jaja	15
cukier	20
owoce	250
masło	10
mleko w proszku	20

4. Posiłek mięsny z sokiem pomidorowym

mięso wołowe (rostbef)	80
marchew	40
pietruszka korzeń	15
seler	15
ziemniaki	25
pomidor	250
kasza manna	40
oliwa	5
masło	5
cukier	10

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 muszą mieć odpowiednią wartość energetyczną i odżywcza, aby nie doprowadzić do niedoborów pokarmowych.

Można stosować dodatek preparatów przemysłowych np. Protifar, Nutrison Powder lub dodatkowo Nutridrinki.

Wartość energetyczna diety powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta.

W przypadku zwiększonego katabolizmu zaleca się do 3000 kcal i więcej. Jeden mililitr pożywienia powinien zawierać 1 kcal, czasem 0,8-0,9 kcal, np. dieta na 2000 kcal powinna mieć objętość 2000-2500 ml. Przy mniejszym stężeniu objętość pożywienia zwiększa się, co jest niepożądane. Większe stężenia pokarmu mogą powodować biegunkę lub uniemożliwić podawanie przez sondę. Liczba posiłków (podawanych przez zgłębnik założony przez nos do żołądka) zależy od zapotrzebowania energetycznego i objętości pożywienia. Objętość jednego posiłku nie powinna przekraczać 500 ml. Rytm podawania posiłków i ich objętość ustala lekarz. Temperatura posiłków wynosi około 37°C.

Produkty zalecane w diecie płynnej wzmocnionej

- 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 tłuste ryby morskie: makrela, łosoś);
- chuda szynka, polędwica;
- masło, słodka śmietanka, olej rzepakowy-bezerekowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek;
- ziemniaki, warzywa i owoce gotowane, przetarte lub miksowane, soki owocowe, owocowo-warzywne, przeciera z pomidorów, przeciera z owoców;
- cukier, miód, kompoty przetarte, płynne kisiele, budynie;
- łagodne przyprawy (sok z cytryny, cukier, sól, koperek, jarzynka, wanilia, cynamon, koperek)

Produkty przeciwwskazane w diecie płynnej odżywczej

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