

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW WYMAGAJĄCYCH DIETY PŁYNNEJ

### Postępowanie dietetyczne:

- konsystencja diety płynnej (bardziej lub mniej rozcieńczona) zależy od indywidualnego stanu pacjenta - wszystkie posiłki w diecie muszą mieć konsystencję płynną - pokarm po ugotowaniu należy zmielić, przetrzeć lub zmiksować, a w przypadku znacznych trudności z przełykaniem dodatkowo przetrzeć przez sito i rozcieńczyć płynem,
- posiłki należy przygotowywać przy zachowaniu podstawowych zasad higieny,
- z diety eliminuje się produkty: pikantne (ostre), twarde, gazowane,
- nie należy spożywać napojów bardzo gorących i bardzo zimnych,
- **zaleca się spożywanie około 2,0 - 2,5 l płynów dziennie** (najlepsze nawodnienie organizmu zapewnia woda mineralna niegazowana),
- **obowiązuje bezwzględny zakaz spożycia:**
  - alkoholu i napojów alkoholowych,
  - wody i napojów gazowanych.

Podstawę diety stanowią zupy, przygotowywane na bazie wywarów warzywnych – należy jednak pamiętać, że koniecznym elementem posiłków jest białko zwierzęce, należy więc zawsze uwzględniać w posiłkach płynnych mięsa drobiowe, cielęcinę, królika, jaja kurze.

Z uwagi na niską kaloryczność diety płynnej, podczas przygotowywania posiłków należy pamiętać o dodawaniu śmietanki, serka mascarpone, serka ricotta, mleczka kokosowego, olejów roślinnych, mielonych migdałów, orzechów, awokado, masła – są to jednak produkty zawierające znaczną ilość tłuszczów – należy je więc wprowadzać powoli, pod kontrolą tolerancji, np. 1 łyżeczka na posiłek.

Do diety można włączać również koktajle owocowe i warzywne (w miarę tolerancji), pamiętając jednak, że mogą być one jedynie elementem urozmaicającym dietę, a nie odżywczym posiłkiem – niska wartość energetyczna, wysoka zawartość błonnika pokarmowego. Dobrze więc dodać do koktajlu np. kefir czy jogurt, śmietankę lub doustne suplementy pokarmowe (dostępne w aptece, do stosowania pod kontrolą lekarza lub dietetyka).

### **Produkty, z których przyrządzamy posiłki:**

- ✓ powinny być świeże, dobrej jakości,
- ✓ pieczywo pszenne, suchary należy namoczyć i zmiksować (namoczyć w gorącym wywarze),
- ✓ biały ryż, drobne kasze i makarony należy dobrze rozgotować i zmiksować razem z przetartą zupą,
- ✓ masło dodawać surowe jako dodatek do potraw,
- ✓ jaja ugotować – zmiksować z zupą,
- ✓ **mięso ugotować**, następnie **zmielić w maszynce**, a po dodaniu do zupy razem zmiksować jako całość,
- ✓ warzywa i owoce podawać w postaci soków lub płynnych przecierów,
- ✓ warzywa przed ugotowaniem dokładnie umyć, obrać, opłukać, a następnie pokroić, ugotować i zmiksować.

### **W diecie należy podawać płyny w postaci:**

- ✓ wody mineralnej niegazowanej,
- ✓ wody przegotowanej,
- ✓ naparu z rumianku, słabej mięty,
- ✓ herbaty czarnej słodzonej delikatnie cukrem,
- ✓ niekwaśnych soków owocowych i warzywnych (można je rozcieńczać wodą w stosunku 1:1),
- ✓ galaretek w formie żelowej („trzęsąca”).

Tab. Produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej płynnej bezlaktozowej.

Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Herbata, kawa zbożowa, woda mineralna niegazowana, soki warzywne, owocowe przetarte	Napoje gazowane, woda gazowana, napoje izotoniczne, alkohol, mleko i napoje mleczne
Namoczone w gorącym wywarze: pieczywo pszenne (kawiorek), biszkopty, suchary	Pieczywo świeże, żytnie, razowe, z różnymi dodatkami, grube makarony, kasze gruboziarniste nieprzetarte (m.in. pęczak, gryczana)
Mleko, śmietanka, jogurt naturalny, kefir, maślanka, ser twarogowy wymieszany z mlekiem lub śmietanką	Sery żółte, pleśniowe (np. Camembert, Brie), ser „Feta”, ser smażony
Jaja gotowane	Jaja na surowo
Chude, świeże, zmielone mięso – kurczak, indyk, cielęcina, chuda wołowina, królik; chude wędliny	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, kaczki, gęsi, tłusta wołowina, mięsa nie zmielone, tłuste wędliny
Masło (zawartości tłuszczu minimum 82%), oleje roślinne tłoczone na zimno: lniany, z orzechów włoskich, z awokado, rzepakowy, z kielków pszenicy, oliwa z oliwek	Smalec, słonina, łój, boczek
Ziemniaki ugotowane, ryż biały, kasza perłowa jęczmienna, kaszka manna, drobne makarony, płatki kukurydziane, lane ciasto - przetarte	Grube makarony, ryż brązowy, grube kasze: gryczana, pęczak jęczmienna
Warzywa i owoce ugotowane - przetarte w postaci soków; marchew, pietruszka, seler, brokuły, szpinak, cukinia, dynia; owoce dojrzałe, gotowane, zmiksowane, w postaci musów (np. z jabłek, banany, brzoskwinia, morela)	Warzywa kapustne (kapusta biała, czerwona, włoska, kiszona, brukselka), warzywa cebulowe (cebula, por, czosnek), papryka, ogórki, brukiew, rzepa, rzodkiewka, suche nasiona roślin strączkowych; wszystkie surowe warzywa i owoce; warzywa konserwowe, marynowane. Owoce: jagodowe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, cytrusy, owoce suszone, pestki dyni, słonecznika, orzechy, migdały
Kisiel, galaretki	Wyroby cukiernicze, czekolada, chałwa, kakao, mak
Łagodne przyprawy: koperek, natka pietruszki, wanilia, cynamon, majeranek, sól	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, papryka, curry, musztarda, ketchup, gorczyca, gałka muszkatołowa, chrzan