

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW WYMAGAJĄCYCH DIETY PŁYNNEJ, BEZLAKTOZOWEJ

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),
- **zamiennikiem produktów mlecznych laktozowych są mleka, jogurty bez laktozy oraz napoje roślinne: migdałowe, sojowe, ryżowe, kokosowe – bez cukru oraz wegańskie zamienniki,**
- **obowiązuje bezwzględny zakaz spożycia:**
 - alkoholu i napojów alkoholowych,
 - wody i napojów gazowanych,
 - produktów mlecznych laktozowych (mleko, śmietanka, ser biały, żółty, napoje mleczne fermentowane - jogurt, kefir, maślanekę, lody).

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 olejów roślinnych, mielonych migdałów, orzechów, awokado, masło (niska zawartość laktozy) – 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.

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 maszynie**, 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 bez laktozy, napoje roślinne, jogurty naturalne bez laktozy, jogurty wegańskie o płynnej konsystencji	Ser biały homogenizowany, ser biały chudy, półtłusty, śmietanka, jogurt naturalny, przekwaszone mleko, kwaśna śmietana, 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 (prawdziwe, o 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