

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA

Zastosowanie i cel diety

Dieta płynna wzmocniona stosowana jest:

- W chorobach jamy ustnej i przełyku,
- U chorych nieprzytomnych,
- W innych stanach chorobowych według wskazań lekarza.

Dieta ma na celu dostarczenie pacjentowi odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych oraz ochronę jamy ustnej i przewodu pokarmowego przed drażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym pokarmów.

Charakterystyka diety

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 powinny mieć odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą, aby nie doprowadzić do niedoborów pokarmowych. Wartość energetyczna diety powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta, zależnie od masy ciała, wieku, płci, rodzaju schorzenia. Waha się w granicach 1600- 2000kcal i więcej. Białko zawarte w diecie dostarcza 16-20 % energii, a czasami do 24%. Tłuszcz pokrywa zapotrzebowanie energetyczne w 30-35%, a węglowodany dostarczają 44-54% kalorii. Liczba posiłków zależy od zapotrzebowania energetycznego i objętości pożywienia. Rytm podawania posiłków i ich objętość ustala lekarz. Temperatura posiłków wynosi około 37°C.

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,
- Sery zmiksować z mlekiem lub śmietanką,
- Jaja zagotować; zmiksować z mlekiem lub zupą,
- Żółtka dodawać do zup, kleików (podawać po zagotowaniu),
- Mięso, ziemniaki, warzywa podawać zmiksowane w zupie,
- Warzywa i owoce podawać w formie soków, przecierów,
- Potrawy można wzbogacać mlekiem w proszku lub preparatami przemysłowymi.

Produkty zalecane w diecie płynnej wzmocnionej

Do przygotowania diety płynnej mają zastosowanie produkty: 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 ryby tłuste morskie: makrela, łosoś), masło, słodka śmietanka, ziemniaki, warzywa i owoce gotowane, przetarte lub zmiksowane, soki owocowo-warzywne, przeciery z pomidorów, przeciery z owoców, cukier, kompoty przetarte, płynne kisiele, łagodne przyprawy (sok z cytryny, cukier, sól, jarzynka, koperek,

wanilia, cynamon).

Uwaga ! wszystkie posiłki przygotowane z wymienionych produktów należy zmiksować i rozcieńczyć, aby nadać im konsystencję płynną.

Produkty przeciwwskazane w diecie płynnej wzmocnionej

Do produktów przeciwwskazanych w diecie płynnej zalicza się: pieczywo świeże, żytnie, razowe z różnymi dodatkami, makarony, kasze grube nieprzetarte, przekwaszone mleko, sery żółte, sery topione, jaja na surowo, tłuste gatunki mięs, tłuste ryby (węgorz, sum), kwaśna śmietana, smalec, słonina, warzywa kapustne, warzywa cebulowe, papryka, ogórki, suche nasiona roślin strączkowych, brukiew, rzepa, wszystkie warzywa surowe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce całe surowe, owoce suszone, orzechy, chałwa, czekolada, kakao, ostre przyprawy, alkohol.

Założenie dla diety płynnej wzmocnionej:

Energia	kcal	2000
	KJ	8368
Białko ogółem	g	100
Tłuszcz	g	65
Węglowodany przyswajalne	g	250
Wapń	mg	950
Żelazo	mg	13
Witamina A (ekw. retinolu)	µg	750
Witamina B ₁	mg	1,7
Witamina B ₂	mg	2,
Witamina C	mg	70

Białko ogółem – 16% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Tłuszcz – 34 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Węglowodany – 50% sumy domowego zapotrzebowania energetycznego

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000kcal wyrażona w gramach w diecie płynnej wzmocnionej

Lp.	Grupa produktów	Jednostki	Ilość produktu
1	Produkty zbożowe; Ryż, kasze (jęczmienna, manna, kukurydziana), mąka	g	160
2.	Ziemniaki	g	100
	Warzywa i owoce; w tym		
	Warzywa	g	350
	Owoce	g	300
3.	Mleko i produkty mleczne; Mleko pełne płynne, mleko w proszku	g	850-900
4	Mięso,wędliny, ryby oraz jaja		
	Mięso, drób (bez kości)	g	170
	Jaja - żółtko	g	30
5.	Tłuszcze		
	zwierzęce	g	20
	roślinne	g	25
6.	Cukier i słodcyce	g	60

Dieta płynna wzmocniona

Posiłek	Nazwa potrawy	Nazwa produktu	Ilość produktu w/ g	Kcal	Białko w/g	Tłuszcz w/g	Węglowodany w/g	
I Śniadanie	Zupa mleczna	Mleko 2%	450g	212	13,5	9	21,2	
		500 ml	Kasza	40g	144	4,1	1	27,5
			Cukier	10g	40			10
			Jajko	60g	83	7,5	5,8	
			Masło	15g	111,6	0,09	12,3	0,13
Wartość odżywcza: I śniadanie.				590,6	26,0	28,1	58,83	
II Śniadanie	sok	Bobo-frut	170	71	0,07		18,7	
	170 ml							
Wartość odżywcza: II śniadanie				71	0,07	0	18,7	
Obiad	zupa z mięsem	Filet drobiowy lub schab lub wieprzowina szynka	150g	260	31,5	15		
		1000ml	(Krupnik z kaszy jęczmiennej lub krupnik ryżowy lub zupa jarzynowa)	900ml	373,5	13,68	11,03	62,55
			masło	15g	111,6	0,09	12,3	0,13
		Wartość odżywcza: obiad				745,1	45,27	38,33
Kolacja	Zupa mleczna	Mleko 2%	450ml	212	13,5	9	21,2	
		500 ml	Kasza	40g	144	4,1	1	27,5
			cukier	10g	40			10
			jajko	60g	83	7,5	5,8	
			suchary	15g	45	1,2	0,71	8,8
		Wartość odżywcza: kolacja				524	26,3	16,51
Wartość odżywcza razem				1930,7	97,64	82,94	207,71	

Dieta bogatobiałkowa miksowana

Posiłek	Nazwa potrawy	Nazwa produktu	Ilość produktu w/ g	Kcal	Białko w/g	Tłuszcz w/g	Węglowodany w/g	
I Śniadanie	Zupa mleczna	Mleko 2%	450g	212	13,5	9	21,2	
		500 ml	Kasza	40g	144	4,1	1	27,5
			Cukier	10g	40			10
			Jajko	60g	83	7,5	5,8	
			Masło	15g	111,6	0,09	12,30	0,13
Wartość odżywcza: I śniadanie				590,6	26,0	28,1	58,83	
II Śniadanie 150 ml	Serek waniliowy	serek w.	150g	239	25,2	6,3	239	
Wartość odżywcza: II śniadanie				239	25,2	6,3	20	
Obiad	zupa z mięsem	zupa ogólna	870 ml	382,8	10,4	5	81,8	
		1000 ml	filet drobiowy, schab, wp.szynka	150g	260	31,5	15	
			masło	15g	111,6	0,9	12,3	0,13
		Wartość odżywcza: obiad				754,4	42,8	32,3
Podwieczorek	Jogurt nat.	jogurt naturalny	150g	141	4,6	3,1	12,1	

<u>150ml+200ml</u>	budyń	budyń	45g	<u>75</u>	<u>1,7</u>	<u>1,2</u>	<u>14,4</u>
Wartość odżywcza: podwieczorek				<u>216</u>	<u>6,3</u>	<u>4,3</u>	<u>26,5</u>
Kolacja	Zupa mleczna	Mleko 2%	450g	212	13,5	9	21,2
<u>500 ml</u>		kasza	40g	144	4,1	1	27,5
		sucharek	10g	30,5	0,81	0,47	5,88
Wartość odżywcza: kolacja				<u>386,5</u>	<u>18,41</u>	<u>10,47</u>	<u>54,58</u>
Wartość odżywcza razem:				<u>2186,5</u>	<u>118,71</u>	<u>81,47</u>	<u>241,84</u>