

## **DIETA PŁYNNNA – ZMIKSOWANA**

1. Dieta płynna – zmiksowana dla dorosłych powinna dostarczać 2000 kcal.

Dietę tą stosuje się u:

- chorych, u których występują schorzenia jamy ustnej i przełyku,
- pacjentów nieprzytomnych, gdy chory nie toleruje pożywienia,
- w innych stanach chorobowych według zaleceń lekarza.

Celem diety jest dostarczenie choremu odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych oraz ochroną jamy ustnej oraz przewodu pokarmowego przed drażnieniem mechanicznym i chemicznym pokarmów.

2. Charakterystyka diety płynnej – zmiksowanej:

- zadaniem diety jest złagodzenie pragnienia, dostarczenie niezbędnej ilości płynów i pożywienia,
- w skład wchodzi tylko płyny jak: woda mineralna niegazowana, napar z rumianku, mięty, herbata bez cukru,
- z zaleceń lekarza herbata może być lekko osłodzona, z cytryną lub sokiem owocowym,
- dieta podawana jest drogą doustną lub przez sondę,
- posiłki powinny dostarczać odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą, aby nie doszło do niedoborów pokarmowych,
- dieta może być stosowana przez 1 – 2 dni, dłuższe stosowanie może doprowadzić do niedożywienia pacjenta,
- w miarę poprawy do 5% kleików można dodać żółtko jaja, masło, natomiast do klarowanych soków – żelatynę.

3. Uwagi technologiczne dotyczące diety płynnej – zmiksowanej:

- wszystkie posiłki mają konsystencję płynną – potrawy przetarte lub zmiksowane,
- posiłki powinny być świeżo przygotowane,
- pieczywo należy namoczyć i zmiksować,
- kasze podgotować i podawać w formie kleików,
- sery zmiksować z mlekiem lub śmietanką,
- jaja zagotować, zmiksować z mlekiem lub zupą,
- żółtka dodawać do zup, kleików (po zagotowaniu),
- mięso, ziemniaki, warzywa podawać zmiksowane w zupie,
- warzywa i owoce podawać w formie soków, przecierów,
- potrawy można wzbogacić mlekiem w proszku lub preparatami przemysłowymi.

#### 4. Propozycje potraw na poszczególne posiłki

- napój mleczny – mleko lub mleko zsiadłe, słabe kakao, kawa zbożowa z mlekiem – podawać z namoczoną bułką, ciastem drożdżowym lub biszkoptem,
- twaróg zmiksowany z mlekiem lub słodką śmietanką, rzadki kisiel z soku owocowego,
- kleik na wodzie z masłem lub na wywarze z warzyw, z przetartymi warzywami; kleik z mlekiem; kleik zaciągnięty żółtkiem lub z dodatkiem gotowanego zmiksowanego mięsa,
- zupa jarzynowa, ziemniaczana, owocowa – przetarte, lekko zaciągnięte mąką lub z kasza manną, zupy z dodatkiem gotowanego zmiksowanego mięsa,
- budyń mleczny o konsystencji płynnej, ewentualnie z dodatkiem jajka,
- herbata może być podawana do różnych posiłków jeśli nie ma ograniczeń płynów.

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie płynnej – zmiksowanej

Nazwa produktu	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	kasze wyłącznie w formie kleików, mąka, biszkopty, czerstwa bułka pszenna	każde pieczywo świeże, żytnie, razowe, z różnymi dodatkami, np. pestki dyni, nasiona słonecznika, grube kasze nieprzetarte, makarony
Mleko i produkty mleczne	mleko, zsiadłe, ser biały homogenizowany,	przetwory mleczne przekwaszone, sery żółte, topione
Jaja	gotowane na miękko, w koszulkach, żółtka jaj	gotowane na twardo, smażone
Mięso, drób, wędliny, ryby	chude mięsa: cielęcina, wołowina, schab, kurczak oraz indyk bez skóry, chude ryby: dorsz, leszcz, sola, płastuga, szczupak, sandacz, morszczuk, mintaj, okoń, chuda szynka, polędwica,	tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, kaczka, gęsi), tłuste wędliny, tłuste ryby: węgorz, sum, łosoś,
Tłuszcze	masło, słodka śmietanka, olej rzepakowy bezerukowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek	kwaśna śmietana, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny
Ziemniaki	obrane, gotowane i przetarte	gotowane całe, smażone, pieczone, krążki
Warzywa	gotowane i przetarte, soki z warzyw surowych, przecier z dojrzałych surowych pomidorów bez skórki	wszystkie odmiany kapusty, warzywa cebulowe, papryka, szczypior, ogórki, brukiew, rzepa; wszystkie warzywa surowe, gotowane nie przetarte

Owoce	soki owocowe, przeciery z owoców gotowanych, pieczonych – o konsystencji płynnej, kompoty przetarte, płynne kisiele	gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, inne owoce surowe całe, owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe		wszystkie są zabronione
Cukier i słodyczne	cukier, miód, kompoty przetarte z cukrem, płynne kisiele z cukrem	chałwa, czekolada, słodyczne zawierające kakao, wszystkie orzechy
Przyprawy	tylko łagodne w ograniczonych ilościach: sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, wanilia, cynamon	ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka, wszelkiego rodzaju pikle i marynaty