

Nazwa diety	DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ (14)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• w ostrych nieżytach żołądkowo-jelitowych,</li> <li>• po krwawieniach z przewodu pokarmowego,</li> <li>• w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych, zwłaszcza przewodu pokarmowego,</li> <li>• z chorobami jamy ustnej i przełyku,</li> <li>• z trudnościami w połykaniu,</li> <li>• z brakami w uzębieniu,</li> <li>• z niektórymi chorobami zakaźnymi – według wskazań lekarza.</li> </ul>
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dieta płynna wzmocniona jest modyfikacją diety łatwostrawnej,</li> <li>• główna modyfikacja, poza płynną konsystencją, opiera się na znacznym ograniczeniu ilości błonnika pokarmowego,</li> <li>• dieta płynna wzmocniona, w odróżnieniu od diety płynnej dostarcza wystarczającą ilość energii i składników odżywczych do pokrycia pełnego zapotrzebowania organizmu,</li> <li>• wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,</li> <li>• dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych, ryb i tłuszczów,</li> <li>• pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiednio rozcieńczone i zmiksowane w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej,</li> <li>• dieta spożywana jest drogą doustną, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe, według wskazań lekarza,</li> <li>• temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20-25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C,</li> <li>• dieta płynna wzmocniona powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych,</li> <li>• przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich jakość, termin przydatności do spożycia, sezonowość,</li> <li>• posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,</li> <li>• dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku, warzywa i owoce powinny być ugotowane i rozdrobnione,</li> <li>• mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,</li> <li>• każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,</li> <li>• spożycie ryb, głównie morskich co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,</li> <li>• tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,</li> <li>• należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności).</li> </ul> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jakość,</li> <li>• termin przydatności do spożycia,</li> <li>• sezonowość.</li> </ul> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowanie tradycyjne lub na parze,</li> <li>• duszenie bez wcześniejszego obsmażania.</li> </ul> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników</li> <li>• wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej zamiennikami roślinnymi np. mleczkiem kokosowym,</li> <li>• wykluczyć dodatek zasmażek do potraw,</li> <li>• ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,</li> <li>• ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz ziół i aromatycznych przypraw.</li> </ul>	
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)	2000- 2400 kcal/dobę
<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
		25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
		22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
		113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
Błonnik	15g/1000 kcal	
Sód	≤ 2000mg/dobę	
<b>Grupy środków spożywczych</b>	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki niskiego przemiału np.: pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana (można nimi lekko zagęszczać zupę lub przygotować płynne kisiele, budynie),</li> <li>• białe pieczywo pszenne i mieszane (rozmoczone w</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>• pieczywo pełnoziarniste i żytnie,</li> <li>• pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,</li> </ul>

	<p>mleku, herbacie, kawie zbożowej),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosółu),</li> <li>• płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (rozgotowane, przetarte),</li> <li>• makarony drobne (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosółu),</li> <li>• ryż biały (musi być rozgotowany, przetarty i podany w formie kleików lub przetarty dodany do wywaru z warzyw lub rosółu),</li> <li>• suchary (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>• kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,</li> <li>• płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,</li> <li>• makarony grube i pełnoziarniste,</li> <li>• ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>• potrawy mączne,</li> <li>• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ul>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu przetarte w formie zup, ewentualnie z dodatkiem rosółu czy w połączeniu z kleikiem (z wykluczeniem przeciwwskazanych),</li> <li>• warzywa surowe dozwolone są tylko w formie soku lub rozcieńzonego przecieru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa,</li> <li>• warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior,</li> <li>• ogórki, papryka, kukurydza,</li> <li>• warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• grzyby,</li> <li>• kiszonki: kapusta, ogórki.</li> </ul>
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki, bataty: gotowane i przetarte w formie zupy ziemniaczanej lub z wywarem z warzyw czy rosółu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>• puree w proszku.</li> </ul>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce ugotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej,</li> <li>• przeciera i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,</li> <li>• klarowne soki owocowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce surowe,</li> <li>• owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki),</li> <li>• owoce cytrusowe,</li> <li>• owoce w syropach cukrowych,</li> <li>• owoce kandyzowane,</li> </ul>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone,</li> <li>• owoce suszone.</li> </ul>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona roślin strączkowych.</li> </ul>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona, pestki, orzechy,</li> <li>• „masło orzechowe”,</li> <li>• wiórki kokosowe.</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosółem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem),</li> <li>• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosółem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>• tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>• pasztety,</li> <li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>• mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosółem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby surowe,</li> <li>• ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• ryby wędzone,</li> <li>• konserwy rybne w oleju.</li> </ul>
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane na miękko (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie z wywarem jarzynowym, rosółem, przetartą zupą jarzynową).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane na twardo,</li> <li>• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru,</li> <li>• sery twarogowe chude lub półtłuste, sery twarogowe homogenizowane (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie ze słodką śmietanką).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe tłuste,</li> <li>• mleko skondensowane,</li> <li>• jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>• wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,</li> <li>• sery podpuszczkowe,</li> <li>• tłuste sery dojrzewające,</li> <li>• śmietana kwaśna.</li> </ul>

<b>Tłuszcze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• miękka margaryna,</li> <li>• oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój,</li> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• masło klarowane,</li> <li>• majonez,</li> <li>• tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>• „masło kokosowe”,</li> <li>• frytura smaźalnicza.</li> </ul>
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budyń rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• galaretka płynna (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• kisiel rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>• ciasta drożdżowe niskosłodzone (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej),</li> <li>• ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,</li> <li>• ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru,</li> <li>• ciasto francuskie,</li> <li>• czekolada i wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>
<b>Napoje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana,</li> <li>• słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała,</li> <li>• napary owocowe,</li> <li>• kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• bawarka,</li> <li>• soki warzywne,</li> <li>• soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda gazowana,</li> <li>• napoje gazowane,</li> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• mocne napary kawy i herbaty,</li> <li>• napoje energetyzujące,</li> <li>• napoje alkoholowe.</li> </ul>
<b>Przyprawy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, imbir, cynamon (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,</li> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>• musztarda, keczup, ocet,</li> <li>• sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.</li> </ul>