



**Centrum
Leczenia
Oparzeń**

im. dr. Stanisława Sakiela
w Siemianowicach Śląskich

D12 - Dieta płynna

Zastosowanie

Dieta płynna wzmocniona jest stosowana u osób:

- z ostrymi nieżytami żołądka i jelit,
- po krwawieniach z przewodu pokarmowego,
- z chorobami jamy ustnej i przełyku,
- mających trudności w połykaniu,
- z brakami w uzębieniu,
- z niektórymi chorobami zakaźnymi – zgodnie ze wskazaniami lekarza.

Dieta płynna wzmocniona jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Może być również modyfikacją innych diet, np. bogatobiałkowej lub z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

Główne zasady diety

- Posiłki powinny mieć płynną, jednolitą konsystencję.
- Produkty stałe należy dokładnie rozdrobnić, zmiksować i odpowiednio rozcieńczyć, aby uzyskać konsystencję płynną.
- Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona oraz uwzględniać produkty zbożowe, mleczne, warzywa i owoce, ziemniaki, mięso, ryby i tłuszcze.
- Należy wybierać produkty świeże, dobrej jakości i odpowiednie do sezonu.
- Dieta powinna zawierać mało nierozpuszczalnej frakcji błonnika pokarmowego.
- Należy wykluczyć potrawy wzdymające i ciężkostrawne, czyli takie jak potrawy z całych nasion roślin strączkowych, kapusty, grzybów oraz tłuste i smażone potrawy.
- Posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie, zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka.

- Do każdego posiłku należy dodać odpowiednie warzywa lub owoce. Warzywa i owoce powinny być ugotowane i rozdrobnione.
- Mleko i produkty mleczne, napoje fermentowane lub odpowiednie produkty roślinne zastępujące nabiał powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach dziennie.
- Każdego dnia należy uwzględnić co najmniej jedną porcję produktów będących źródłem białka, np. mięsa, jaj lub dozwolonych zamienników roślinnych.
- Ryby, głównie morskie, powinny występować co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym.
- Należy całkowicie wyeliminować tłuszcze zwierzęce, takie jak smalec, słonina, tój wołowy i smalec gęsi.
- W niewielkich ilościach można stosować masło na zimno. Podstawą powinny być tłuszcze roślinne, np. olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek i miękka margaryna.
- Należy wykluczyć olej kokosowy i palmowy.
- Co najmniej jeden posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe, np. odpowiednie oleje roślinne.
- Należy eliminować cukry dodane.
- Temperatura posiłków powinna wynosić około 20–25°C lub być zbliżona do temperatury ciała, około 37°C.

Przykładowe posiłki

Śniadanie: kleik ryżowy na mleku, rozmoczone i zmiksowane pieczywo pszenne z mlekiem; bawarka.

II śniadanie: rozcieńczony budyń, klarowny sok owocowy.

Obiad: przetarta zupa ziemniaczano-marchewkowa, dokładnie zmiksowane chude mięso z kurczaka połączone z zupą lub wywarem; rozcieńczony kompot.

Podwieczorek: rozcieńczony kisiel, przecier lub mus owocowy rozcieńczony do konsystencji płynnej.

Kolacja: kleik z kaszy manny, zmiksowane gotowane jajko z mlekiem lub zupą; napar owocowy.

Techniki kulinarne

Zalecane są przede wszystkim:

- gotowanie w wodzie,
- gotowanie na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania.

Po ugotowaniu produkty należy:

- dokładnie rozdrabniać,
- miksować,
- przecierać,
- odpowiednio rozcieńczać wodą, mlekiem, wywarem warzywnym lub innym dozwolonym płynem.

Produkty zbożowe, takie jak kasza, ryż i drobny makaron, powinny być dobrze rozgotowane, przetarte i podawane w postaci kleiku lub połączone z wywarem.

Mięso należy ugotować, dokładnie zmielić i połączyć z wywarem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem.

Ryby należy ugotować, dokładnie zmielić i połączyć z odpowiednią płynną potrawą.

Jaja należy gotować na miękko i miksować np. z mlekiem, wywarem jarzynowym lub przetartą zupą.

Wskazówki praktyczne

- Konsystencja potraw powinna być płynna i jednolita, bez grudek, skórek, pestek, włókien i innych stałych fragmentów.
- Jeżeli potrawa jest zbyt gęsta, należy ją odpowiednio rozcieńczyć.
- Pieczywo należy rozmoczyć w mleku, herbacie lub kawie zbożowej przed zmiksowaniem.
- Kasze powinny być przygotowywane jako kleiki, czyli dobrze rozgotowane i przetarte.
- Warzywa należy gotować, a następnie przecierać i podawać np. w postaci zupy lub połączone z wywarem.
- Surowe warzywa można stosować jedynie w postaci soku lub rozcieńzonego przecieru.
- Owoce należy gotować i przecierać, a następnie rozcieńczać do konsystencji płynnej. Można również stosować klarowne soki owocowe.
- Mięso i ryby należy dokładnie zmiksować, a następnie połączyć z wywarem,

zupą lub kleikiem.

- Nie należy stosować śmietany ani jej roślinnych zamienników, np. mleka kokosowego, do zabielenia zup i sosów.
- Nie stosować zasmażek.
- Cukier dodawany do potraw i napojów należy ograniczyć do minimum.
- Sól należy ograniczyć do minimum lub zastępować ją łagodnymi ziołami i naturalnymi przyprawami.
- Należy zwracać uwagę na jakość produktów, ich termin przydatności do spożycia oraz sezonowość.
- Jeżeli żywienie doustne jest niemożliwe lub niewystarczające, MZ wskazuje na konieczność rozpoczęcia w ciągu 24-48 godzin odpowiedniego żywienia dojelitowego z wykorzystaniem diet przemysłowych lub żywienia pozajelitowego, zgodnie z decyzją personelu medycznego.

Produkty zalecanie i niewskazane

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	Mąka pszenna, kukurydziana, ryżowa i ziemniaczana; jasne pieczywo rozmoczone; drobne kasze, np. manna; naturalne płatki błyskawiczne rozgotowane i przetarte; drobny makaron; biały ryż; rozmoczone suchary	Mąki pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste i żytnie, pieczywo cukiernicze i słodkie, pączki, faworki, racuchy, grube kasze, np. gryczana i pęczak, słodzone płatki, gruby i pełnoziarnisty makaron, ryż brązowy i czerwony, otręby
Warzywa	Warzywa świeże lub mrożone, gotowane albo duszone, następnie przetarte; surowe warzywa tylko jako sok lub rozcieńczony przecier	Kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa, surowa lub smażona cebula, por, czosnek i szczypiorek, ogórki, papryka, kukurydza, warzywa konserwowe, smażone i z dużą ilością tłuszczu, grzyby, kiszona kapusta i kiszone ogórki
Ziemniaki i bataty	Gotowane i przetarte, np. w zupie ziemniaczanej	Frytki, talarki smażone, puree ziemniaczane w proszku
Owoce	Owoce ugotowane i przetarte, przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, klarowne soki owocowe	Owoce surowe i ciężkostrawne, np. czereśnie, gruszki i śliwki, owoce w syropie, kandyzowane, wysokosłodzone przetwory, owoce

		suszone
Rośliny strączkowe	Niestudzone napoje roślinne, naturalne tofu; odpowiednio rozdrobnione produkty strączkowe, jeśli są dobrze tolerowane	Ciąe i nierozdrobnione nasiona roślin strączkowych
Nasiona, pestki i orzechy	Niewielkie ilości mielonego siemienia lnianego, pestek słonecznika lub dyni	Ciąe nasiona, pestki i orzechy, masło orzechowe, wiórki kokosowe
Mięso	Chude mięso, np. kurczak, indyk, cielęcina, chuda wołowina, królik, polędwica, schab i szynka – gotowane, dokładnie zmielone i połączone z wywarem lub zupą; chude wędliny dokładnie rozdrobnione	Tłuste mięsa, kaczka i gęś, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane i bardzo sone, mięso smażone i panierowane, tłuste wędliny, baleron, boczek, kielbasy, parówki, mielonki, mortadela, pasztety, wędliny podrobowe, surowe mięso
Ryby	Ryby morskie i słodkowodne, gotowane, dokładnie zmielone i połączone z wywarem lub przetartą zupą	Ryby surowe, smażone, panierowane, wędzone, konserwy rybne w oleju
Jaja	Jaja gotowane na miękko, zmiksowane z mlekiem, wywarem lub przetartą zupą	Jaja gotowane na twardo, smażone na tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omlety i kotlety jajeczne smażone

Tłuszcze	Niewielka ilość masła, miękka margaryna, olej rzepakowy, oliwa z oliwek	Smalec, słonina, tój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura
Mleko i nabiał	Mleko, chude lub półtłuste sery twarogowe, naturalne niskotłuszczowe kefiry, jogurty i maślanka bez cukru; twaróg homogenizowany zmiksowany z mlekiem	Tłuste mleko i twarogi, mleko skondensowane, słodzone jogurty i desery mleczne, wysokotłuszczowe napoje fermentowane, sery podpuszczkowe i tłuste sery dojrzewające, śmietana
Desery	Rozcieńczony budyń, płynny kisiel i galaretka, niskosłodzone ciasto drożdżowe lub biszkoptowe rozmoczone w mleku, herbacie lub kawie zbożowej	Słodycze bogate w cukier lub tłuszcz, torty i ciasta z kremem lub bitą śmietaną, tłuste ciasta kruche, ciasto francuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne
Napoje	Woda niegazowana, słabe herbaty, napary owocowe, kawa zbożowa w ograniczonej ilości, bawarka, soki warzywne, ograniczone ilości soków owocowych, kompot bez cukru lub z małą ilością cukru	Woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z cukrem, mocna kawa i mocna herbata