

## ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA PŁYNNA

Charakterystyczną cechą diety jest jej konsystencja. Pożywienie musi być łatwo strawne, nie powodujące wzdęć, biegunek, zaparc. Posiłki muszą mieć odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą, aby nie doprowadzić do niedoborów pokarmowych. Objętość jednego posiłku nie powinna przekraczać 330 ml. Temperatura posiłków wynosi około 37°C.

### Tego rodzaju dieta może być stosowana w bardzo różnych przypadkach:

- niektórych schorzeniach jamy ustnej i urazach twarzoczaszki,
- stanach po oparzeniach przełyku i żołądka,
- nowotworach przełyku i wpustu żołądka,
- u chorych nieprzytomnych,
- w innych stanach chorobowych.

### Wszystkie posiłki w diecie mają konsystencję płynną, pokarmy po ugotowaniu są przecierane lub miksowane:

- produkty z których przyrządzamy dietę, powinny być świeże,
- pieczywo należy namoczyć i zmiksować,
- kasze podawać w formie kleików,
- kisiel, budyń galaretka,
- sery zmiksować z mlekiem lub śmietanką,
- jaja zgotować: zmiksować z mlekiem lub zupą,
- żółtka dodawać do zup lub kleików,
- 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:

- kasze w formie kleików,
- biszkopty, suchary, bułka pszenna,
- mleko, ser biały homogenizowany,
- jaja gotowane,
- chude mięsa (cielęcina, wołowina, schab, kurczak, indyk bez skóry),
- chude ryby (dorsz, leszcz, sola, szczupak, sandacz,
- w ograniczonej ilości ryby tłuste morskie: makrela, mintaj, morszczuk),
- chuda szynka, polędwica,
- masło, słodka śmietanka,
- olej rzepakowy, olej lniany, słonecznikowy, oliwa z oliwek,
- ziemniaki, warzywa i owoce gotowane,
- przetarte lub zmiksowane, soki owocowo-warzywne, przeciery z pomidorów, przeciery z owoców, cukier, miód, kompoty przetarte, płynne kisiele,
- łagodne przyprawy sok z cytryny, cukier, sól, jarzynka, koperek, wanilia, cynamon).

**Produkty przeciwwskazane w diecie płynnej:**

- pieczywo świeże, żytnie, razowe z różnymi dodatkami,
- makarony, kasze grube nie przetarte,
- przekwaszone mleko, sery żółte, sery topione,
- jaja na surowo,
- tłuste gatunki mięs (baranina, wieprzowina, kaczki, gęsi),
- tłuste wędliny, tłuste ryby,
- kwaśna śmietana, smalec, słonina,
- warzywa kapustne, cebulowe, papryka, ogórki,
- suche nasiona roślin strączkowych, warzywa surowe,
- gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce całe surowe, owoce suszone,
- orzechy, chałwa, czekolada, kakao,
- ostre przyprawy.

**Sposób przygotowania:**

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- miksowanie, przecieranie,
- pieczenie w folii.

**W CELU WZBOGACENIE DIETY WARTO UZUPEŁNIAĆ JĄ O ONS-y****ORAL NUTRITION SUPPLEMENTS -POTOCZNIE NAZYWANE NUTRIDRINKAMI.****JEST TO WYRÓB SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA MEDYCZNEGO DOSTĘPNY W APTECE  
POD POSTACIĄ PŁYNU W MAŁYCH BUTELECKACH.**

Odżywki te występują w różnych wersjach smakowych i wariantach (wysokobiałkowe, dla cukrzyków, dedykowane osobą z chorobami nerek, ze składnikami immunomodulującymi itd.), warto skonsultować z lekarzem i dietetykiem wybór najlepszej odżywki dla naszego Pacjenta.

Nutridrinki charakteryzują się wysoką koncentracją składników odżywczych w małej objętości z tego względu ich spożycie będzie pomagało w pokryciu odpowiedniego zapotrzebowania odżywczego, z drugiej strony wysoka koncentracja składników odżywczych wymaga odpowiedniego stosowania takiego preparatu. ONS-y należy pić małymi łykami (1 butelka przez 30-60 min). Szybsze spożycie bardzo często skutkuje biegunką.

**WARTO WZBOGACIĆ DIETĘ O TE PREPARATY.**

*Opracowali: mgr Sylwia Kościelny, mgr Mateusz Trojok, mgr Anna Pawlik*

*źródło: Grzymiałowski M.: Dietetyka Kliniczna PZWL 2019; Kruss H.: Fizjologia Żywności, PZWL 2019; www.ncez.pl*