

DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ 3b

ZASTOSOWANIE Dieta płynna wzmocniona zalecana jest w ostrych nieżytach żołądkowo-jelitowych; po krwawieniach z przewodu pokarmowego; w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych, zwłaszcza przewodu pokarmowego; w chorobach jamy ustnej i przełyku; w trudnościach w połykaniu; w przypadku braku wżębenia; w niektórych chorobach zakaźnych.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA Wartość energetyczna Energia (En) 2000- 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza 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 proste Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal Błonnik 15g/1000 kcal Sód ≤ 2000mg/dobę

CHARAKTERYSTYKA DIETY Dieta płynna wzmocniona jest modyfikacją diety łatwostrawnej, która, poza płynną konsystencją, opiera się na znacznym ograniczeniu ilości błonnika pokarmowego. W odróżnieniu od diety płynnej dostarcza wystarczającą ilość energii i składników odżywczych do pokrycia pełnego zapotrzebowania organizmu. 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 w zakresie żywienia. Pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiednio rozcieńczone w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej. Dieta spożywana jest drogą doustną lub podawana przez sondę. Posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, mniej więcej o tej samej porze i podobne ilościowo, w temperaturze pokojowej 20- 25°C lub zbliżonej do temperatury ciała około 37°C. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych, ryb i tłuszczów. 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

Do każdego posiłku powinien być uwzględniony dodatek dozwolonych warzyw lub owoców, w formie ugotowanej i rozdrobnionej. 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. Każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego. Ryby (głównie morskie) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym. Tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być wyeliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone. Cukry proste należy eliminować z diety. Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również uwzględnić ich sezonowość.

TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE Dozwolone jest stosowanie poniższych technik kulinarnych: - gotowanie tradycyjne lub na parze, - duszenie bez wcześniejszego obsmażania. Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników. Wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym. Nie zaciągać potraw zasmażkami. Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.