



Dieta łatwostrawna płynna

Dieta łatwostrawna płynna jest modyfikacją diety łatwostrawnej polegającą na zmianie konsystencji potraw, które są w formie płynnej/półpłynnej (do podawania łyżeczką).

Jest dietą normokaloryczną. Wartość odżywcza diety powinna być ustalona indywidualnie, zależnie od masy ciała, wieku, płci, rodzaju schorzenia. W niektórych przypadkach może wymagać zwiększenia kaloryczności poprzez zastosowanie m.in. żywności specjalnego przeznaczenia medycznego. Doustne suplementy pokarmowe (oral nutritional supplements – ONS) to preparaty stanowiące skoncentrowane źródło energii, białka, witamin i składników mineralnych. Mają ściśle określony skład jakościowy i ilościowy. Mogą częściowo lub całkowicie zastąpić codzienne posiłki. Do jadłospisu należy je włączać pod kontrolą dietetyka i lekarza.

Celem diety jest dostarczenie pacjentowi odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych oraz ochrona jamy ustnej i przewodu pokarmowego przed drażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym pokarmów. Cechą charakterystyczną diety jest jej konsystencja. Posiłki należy prawidłowo zbilansować i urozmaicić wykorzystując składniki z wszystkich grup produktów spożywczych: produkty zbożowe, mleczne, warzywa i owoce, ziemniaki, produkty mięsne i ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz tłuszcze. Pożywienie musi być łatwo strawne, ubogie w błonnik pokarmowy, bez ostrych przypraw, nie powodujące wzdęć, biegunek, zaparcie.

Dieta łatwostrawna płynna ma zastosowanie u pacjentów:

- z trudnościami w gryzieniu i połykaniu,
- z krwawieniem z żyłaków przełyku,
- po sanacji jamy ustnej, z brakami w uzębieniu,
- w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych (m.in. wycięcie migdałków),
- leczonych chemio- i radioterapią z powodu chorób nowotworowych.



Zalecana obróbka termiczna:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.

Wszystkie posiłki po wcześniejszej obróbce termicznej muszą być zblendowane / przetarte przez sitko, a następnie rozcieńczone aby nadać odpowiednią konsystencję.

Przykłady zwiększenia kaloryczności posiłków:

- Dodatek tłuszczu (np. olej/oliwa, śmietana, jajko, mielone siemę lniane, zblendowane awokado, mleczko kokosowe).
- Dodatek węglowodanów (np. kasze drobnoziarniste tj. kasza manna/kukurydziana).
- Dodatek białkowo – węglowodanowy (np. mleko w proszku).
- Dodatek ONS-u do posiłku.

Szczegółowe zalecenia dietetyczne:

Grupa produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	• pieczywo pszenne - jasne, rozmoczone w mleku / herbacie / zupie, • ugotowane kasze drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna, drobne makarony zmiiksowane na papkę, • płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, • suchary/biszkopty, np. zmiiksowane z mlekiem.	• wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cyrulkowe, czekoladowe, miodowe, • makarony z mąki



Grupa produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe cd.		pełnoziarnistej, - ryż brązowy, ryż czerwony, - naleśniki.
Warzywa i przetwory warzywne	- rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), - szczególnie zalecane: marchew, dynia, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, pomidor bez skóry.	- warzywa nierozdrobnione w postaci wymagającej gryzienia, - warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, - rzodkiewka, rzepa, - warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, - ogórki, papryka, kukurydza, - warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - kiszona kapusta, - surówki z dodatkiem śmietany, grzyby.
Ziemniaki, batatay	gotowane, w postaci puree.	- gotowane w całości, - pieczone, - smażone.
Owoce i przetwory owocowe	- dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek), - przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, - dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach), - owoce drobnopestkowe, np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).	- owoce niedojrzałe, - owoce ciężkostrawne (takie jak czereśnie, gruszki, śliwki), - owoce w syropach cukrowych, - owoce kandyzowane, - przetwory owocowe wysokosłodzone, - owoce suszone.



Grupa produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Nasiona roślin strączkowych	• produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach): niesłodzone napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), tofu naturalne, jeśli są dobrze tolerowane.	• pozostałe nasiona roślin strączkowych (tj. ciecierzycy, fasola, groch).
Nasiona, pestki, orzechy	• mielone nasiona, np. siemę lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach), • masło orzechowe (w ograniczonych ilościach, jeśli jest dobrze tolerowane).	• całe nasiona, pestki, orzechy, • masło orzechowe z dodatkiem soli i cukru, • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	• mięso rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), • chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, • rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kielbas i wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych.	• mięso z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), • tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kielbasy, • parówki, mielonki, mortadele, pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • konserwy mięsne, • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	• wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane), • ryby gotowane, w tym gotowane na parze, pieczone (rozdrobnione), • rozdrobnione konserwy rybne w sosie własnym	• ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.



Grupa produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Ryby i przetwory rybne cd.	(w ograniczonych ilościach).	
Jaja i potrawy z jaj	jaja gotowane na miękko, jajecznica na parze (rozdrobnione).	- jaja gotowane na twardo, - jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - jajecznica, - jaja sadzone, - omlety, - kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	- preparaty do początkowego i dalszego żywienia niemowląt, w tym mleko modyfikowane, - mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, - napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru, np. kefir, jogurt.	- mleko skondensowane, - jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, - sery podpuszczkowe, - tłuste sery dojrzewające (długodojrzewające, twarde), - wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, - śmietanka, - śmietana.
Tłuszcze	- masło (w ograniczonych ilościach), - miękką margaryna, - oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek.	- tłuszcze zwierzęce np. smalec, słonina, łój, - twarde margaryny, - masło klarowane, - majonez, - tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, - frytura smaźalnicza, - masło orzechowe z dodatkiem soli i cukru.
Desery (w ograniczonych ilościach)	- budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone,	- słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, - ciasta kruche, - ciasto francuskie, - czekolada i wyroby



Grupa produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Desery (w ograniczonych ilościach) cd.	namoczone biszkopty lub ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	czekoladopodobne, desery zawierające znaczne ilości substancji konserwujących i barwniki.
Napoje	- woda niegazowana, - słabe napary herbat, np. czarna, zielona, czerwona, biała, - napary owocowe, - kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, - kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - soki warzywne, - soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach), - kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	- woda gazowana, - napoje gazowane, - napoje wysokosłodzone, - nektary owocowe, - wody smakowe z dodatkiem cukru, - mocne napary herbaty, - napoje energetyzujące.
Przyprawy	- łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), - gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), - sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	- ostre przyprawy np. czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, - kostki rosółowe i esencje bulionowe, - gotowe bazy do zup i sosów, - gotowe sosy sałatkowe i dressingi, - musztarda, - keczup, - ocet, - sos sojowy, - przyprawy wzmacniające smak - w postaci stałej i płynnej.



**Jeśli chorujesz na dodatkowe choroby przewlekłe, skonsultuj sposób żywienia
z lekarzem i/lub dietetykiem.**

Bibliografia:

1. Ciborowska Helena, i Anna Rudnicka. Dietetyka – Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2021.
2. ROZPORZĄDZENIE DELEGOWANE KOMISJI (UE) 2016/128 z dnia 25 września 2015 r. uzupełniające rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 609/2013 w odniesieniu do szczegółowych wymogów dotyczących składu żywności specjalnego przeznaczenia medycznego oraz informacji na jej temat.
3. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu/>.