



Dieta płynna (Dieta S5)

Zastosowanie diety

Dieta płynna stosowana jest w chorobach jamy ustnej i przełyku, przy utrudnionym gryzieniu lub przełykaniu, u chorych nieprzytomnych, w niektórych chorobach przebiegających z gorączką, po niektórych zabiegach operacyjnych oraz w innych, wskazanych przez lekarza lub dietetyka, stanach chorobowych. Może mieć postać doustną, a gdy takie żywienie jest niemożliwe, podawana jest wówczas przez sondę.

Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników odżywczych poprzez zastosowanie diety lekkostrawnej z jednoczesną zmianą jej konsystencji na płynną lub papkowatą. Wynika to z faktu ograniczenia produktów, które mogą podrażniać zmieniony chorobowo obszar jamy ustnej i przełyku - pod względem termicznych, chemicznym i mechanicznym (np. w chorobach nowotworowych jamy ustnej i przełyku, zapaleniu jamy ustnej/przełyku czy zmianach anatomicznych górnego odcinka przewodu pokarmowego, żylakach przełyku itp.), a także przy braku lub utrudnionym łaknieniu (np. w przebiegu chorób neurologicznych).

Zasady ogólne diety. Produkty zalecane i przeciwwskazane

Dieta płynna/papkowata przygotowywana jest poprzez miksowanie lub przecieranie produktów spożywczych lekkostrawnych oraz zapewnienie odpowiedniej konsystencji posiłku. Zalecana ilość posiłków to 5-8 dziennie w małych objętościach, w zależności od potrzeb pacjenta. Objętość 1 posiłku nie powinna przekraczać 500ml.

Temperatura posiłków powinna wynosić ok. 37°C, aby nie podrażniać termicznie. Posiłki powinny mieć odpowiednią wartość energetyczną i



odżywczą dostosowywaną indywidualnie dla Pacjenta, aby nie doprowadzić do niedoborów pokarmowych. Jest to bardzo istotne zalecenie, gdyż w grupie chorych, u których proces chorobowy uniemożliwia spożywanie posiłków o konsystencji stałej, bardzo często podawane posiłki nie pokrywają zapotrzebowania energetycznego i białkowego. Należy pamiętać, że w przebiegu nasilonego procesu chorobowego następuje zwiększony katabolizm białka. Jest ono bardzo istotnym składnikiem odżywczym i powinno znaleźć się w każdym posiłku (w przypadku braku przeciwwskazań). Powinno pochodzić z chudego nabiału (mleko, twarogi, jogurt naturalny, kefir, maślanka), chudego mięsa i wędlin (kurczak, indyk, cielęcina, wołowina, schab, królik), chudych ryb (dorsz, sola, leszcz, sola, sandacz, szczupak - bez ości!) i jaj.

Do przygotowania diety płynnej mają zastosowanie: kasze w formie kleików, mąka, biszkopty, pieczywo pszenne, suchary, bułka pszenna, masło, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, ziemniaki, warzywa i owoce gotowane, przetarte lub zmiksowane, łagodne przyprawy.

Należy w niej wykluczyć produkty i potrawy: tłuste (tłuste mięsa, ryby i wędliny, sery żółte, topione), potrawy smażone, produkty wzdymające (rośliny strączkowe, kapustne i cebulowe, brukiew, rzepa, śliwki, czereśnie, gruszki), ostro przyprawione, gorące, z dużą ilością błonnika pokarmowego (tj. pieczywo razowe, pełnoziarniste, grube kasze, płatki owsiane), orzechy, kakao, ostre przyprawy i produkty ciężkostrawne (np. grzyby).

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW

- wszystkie posiłki w diecie muszą się cechować konsystencją płynną (tj. zmiksowaną/przetartą i rozcieńczoną w celu uzyskania preferowanej konsystencji)
- produkty, z których przyrządzamy dietę, muszą być świeże
- pieczywo należy namoczyć i zmiksować
- kasze i ryż należy podawać w formie kleików
- sery (twarogowe, homogenizowane) należy miksować z mlekiem lub śmietanką (w przypadku współwystępujących biegunek, należy wybierać produkty mleczne bezlaktozowe)



- jaja gotowane należy miksować z zupą
- żółtka należy dodawać do zup i kleików (po zagotowaniu)
- mięso, warzywa i ziemniaki należy podawać zmiksowane w zupie
- warzywa i owoce należy podawać w formie przecierów i soków
- potrawy można wzbogacać mlekiem w proszku lub preparatami przemysłowymi (tj. żywnością specjalnego przeznaczenia żywieniowego)

Założenia diety

Kcal	2100-2200/dobę,
Białko	85 – 90 g/dobę,
Tłuszcze	75 - 80 g/dobę,
Węglowodany przyswajalne	ok. 265g/dobę.

Opracowanie:

Katarzyna Kosałka-Król

Aktualizacja: 16.12.2022r.