



ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ

Dieta ta jest modyfikacją diety łatwostrawnej, w której oprócz zmiany konsystencji produktów i potraw na płynną, dodatkowo **znacząco ogranicza się podaż błonnika pokarmowego**. Oznacza to, że dieta opiera się na **podstawowych zasadach zdrowego odżywiania**, które poza zmianą konsystencji odpowiednio modyfikuje się **w celu odciążenia i niedrażnienia (mechanicznie, chemicznie, termicznie) przewodu pokarmowego**. Osiąga się to przez dobór odpowiednich produktów, technik przyrządzania posiłków i zmianę konsystencji. Dietę tą stosuje się wtedy, gdy spożywanie pokarmów o stałej konsystencji jest z jakiegoś powodu utrudnione bądź niemożliwe.

WAŻNE!

- W swojej diecie szczególną uwagę zwróć na **odpowiednią podaż energii**. Posiłki powinny mieć odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą, aby nie doszło do niedoborów pokarmowych i wyniszczenia organizmu, a proces powrotu do zdrowia przebiegał prawidłowo.
- **Monitoruj swoją masę ciała** poprzez regularne ważenie się, ponieważ niedostateczna podaż energii będzie skutkować utratą masy ciała. W takim przypadku należy zwiększyć spożycie pokarmów.
- Jeśli utrata masy ciała będzie postępować i/lub spożycie pokarmów będzie niewystarczające (np. ze względu na osłabienie, brak apetytu, trudność w samodzielnym przygotowywaniu posiłków), to **skonsultuj się z lekarzem**, który oceni Twój stan zdrowia i odżywiania. W razie konieczności może zalecić Ci dodatkowe badania i/lub uzupełnienie diety o żywność medyczną w postaci doustnych preparatów odżywczych.

ŻYWNOSĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA (FSMP)

Żywność ta jest zalecana pacjentom, którzy nie są w stanie w codziennych racjach pokarmowych dostarczyć sobie odpowiedniej ilości energii i/lub składników odżywczych z powodu np. osłabionego apetytu, dolegliwości bólowych, zapalenia śluzówek jamy ustnej, ubytku uzębienia lub zwiększonego zapotrzebowania na składniki odżywcze. Jest to źródło energii i składników odżywczych „gotowe do użycia”, służy poprawie stanu odżywienia. Można je zakupić w aptece czy Internecie.

PODSTAWOWE ZALECENIA

- Produkty i potrawy spożywaj **w formie płynnej**. Osiągniesz to przez rozdrobnienie, zmiksowanie posiłku / produktu i rozcieńczenie go aż do uzyskania pożądanej konsystencji, w tym wypadku płynnej.
- Spożywaj **4-6 posiłków** dziennie, w **regularnych** odstępach czasowych (co 2-3 godziny). Ich ilość dostosuj indywidualnie do siebie. Będzie ona zależała od zapotrzebowania energetycznego i objętości pożywienia. Objętość jednego posiłku nie powinna przekraczać 500 ml.
- Posiłki spożywaj **w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu**.
- Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób aby nie obciążać i nie drażnić przewodu pokarmowego. **Zalecanymi technikami kulinarnymi są:** gotowanie tradycyjne/na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania.
- **Zadbaj o różnorodność – jest ona podstawą diety!** W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma jednego naturalnego produktu, który dostarczyłby ich wszystkich w odpowiednich ilościach.
- Spożywaj płyny **o umiarkowanej temperaturze**. Zbyt gorące i zimne mogą podrażniać przełyk i przyczyniać się do wystąpienia uczucia dyskomfortu. Temp. posiłków powinna być równa temp. pokojowej 5°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C.
- **Wyeliminuj z diety** produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, drażniące przełyk lub jamę ustną oraz powodujące wzdęcia np.: tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, alkohol, ostre przyprawy, produkty i potrawy: wzdymające, kwaśne, pikantne, słone.
- **Nawadniaj się!** – zaleca się, aby przyjmować co najmniej 35 ml/kg masy ciała płynów na dzień. Ilość ta dotyczy wszystkich płynów w diecie tj.: napojów, produktów mlecznych, płynów użytych do rozcieńczania posiłków, zup, wody zawartej w owocach i warzywach.
- Nie zapomnij o regularnej **aktywności fizycznej** dostosowanej do swoich możliwości! – wpływa ona istotnie na procesy trawienia i kondycje układu pokarmowego.



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY DIETY

ŚNIADANIE

Płatki na mleku z musem jabłkowym
mleko 2%, płatki owsiane błyskawiczne,
mus jabłkowy, cynamon do smaku

II ŚNIADANIE

Gotowane jajka z pieczywem i awokado
jajka, awokado, pomidor bez skórki,
namoczone białe pieczywo, bulion

OBIAD

Płynna zupa zblendowana z rybą
filet z dorsza, oliwa z oliwek, passata
pomidorowa, bulion warzywny, bazylia

PODWIECZOREK

Koktajl marchwiowo-bananowy
mleko 2%, marchew, banan

KOLACJA

Płynna zupa zblendowana z mięsem
pierś z kurczaka, ziemniaki, marchewka, mleko
2%, bulion warzywny, curry, kurkuma,
natka pietruszki, oliwa z oliwek

***Wszystkie składowe posiłków i posiłki zblendować
i w razie potrzeby rozcieńczyć wodą / mlekiem
/ bulionem do uzyskania pożądanej konsystencji –**

UWAGI INDYWIDUALNE

ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE

- Głównym źródłem energii powinny być **produkty zbożowe**. Wybieraj takie, których spożycie jest zalecane: namoczone białe pieczywo (pszenne i mieszane), kasze średnio i drobnoziarniste (np. manna, kukurydziana, orkiszowa), płatki naturalne błyskawiczne (np. owsiane, żytnie), drobne makarony, biały ryż, mąki średniego i niskiego przemiału.
- **Zadbaj o źródła białka** w każdym posiłku: chude rodzaje mięs, chude i tłuste ryby, chudy twaróg, jajka, skyr, mleko/kefir/jogurt naturalny o mniejszej zawartości tłuszczu (max 2%).
- Oprócz **mięsa** wzbogać swój jadłospis w **ryby** (1-2 porcje w tygodniu).
- **Wprowadź do diety zdrowe źródła tłuszczów** tj.: oliwę z oliwek, inne oleje roślinne (np. rzepakowy, lniany), tłuste ryby morskie, tran.
- **Warzywa i/lub owoce spożywaj w każdym posiłku!** zaleca się spożycie minimum 5 porcji warzyw i owoców = 400 g/dzień w proporcji $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców.
- **Ogranicz spożycie soli w diecie do 3-5g/dobę**, zarówno z dosalania, jak i tej występującej w produktach.

PAMIĘTAJ żeby zadbać o odpowiednią formę tych produktów – spożywaj je w formie posiłku zblendowanego i rozcieńczonego do konsystencji **PŁYNNEJ !!!**

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

- Do przygotowania posiłków wykorzystuj świeże produkty.
- Pieczywo przed zмикowaniem namocz w wodzie, mleku lub zupie.
- Kasze podawaj w formie kleików.
- Sery, jaja, mięsa, owoce, ziemniaki i inne warzywa podawaj zмикowane z wodą, mlekiem lub zupą oraz rozcieńczone do płynnej konsystencji
- Warzywa i owoce podawać w formie soków lub przecierów rozcieńczonych do konsystencji płynnej
- W przypadku trudności w przygotowaniu posiłków możesz skorzystać z gotowych preparatów dostępnych w sprzedaży.

PRZYDATNE LINKI

- <https://diety.nfz.gov.pl/> - Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia, na którym można znaleźć darmowe plany żywieniowe, porady i różne inne materiały
- <https://ncez.pzh.gov.pl/> – Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, na której można znaleźć informacje na temat żywienia, przepisy, materiały do pobrania, a także umówić się na darmową konsultację z dietetykiem, psychodietetykiem, specjalistą ds. aktywności fizycznej.



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

GRUPA PRODUKTÓW	NAJCZĘŚCIEJ DOBRZE TOLEROWANE i/lub O WYSOKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego ZALECANE	NAJCZĘŚCIEJ WYWOŁUJĄCE DOLEGLIWOŚCI i/lub O NISKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	<p>wszystkie mąki niskiego przemiału np.: pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana (można nimi lekko zagęszczać zupę lub przygotować płynne kisiele, budynie); białe pieczywo pszenne i mieszane (rozmocone w mleku, herbacie, kawie zbożowej); kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosółu); płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (rozgotowane, przetarte); makarony drobne (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosółu); ryż biały (musi być rozgotowany, przetarty i podany w formie kleików lub przetarty dodany do wywaru z warzyw lub rosółu); suchary (rozmocone w mleku, herbacie, kawie zbożowej)</p>	<p>wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, słodki, syropów, miodu, karmelu; pieczywo pełnoziarniste i żytnie; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy, ryż czerwony; potrawy mączne; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</p>
WARZYWA, ZIEMNIAKI, BATATY	<p>warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu przetarte w formie zup, ewentualnie z dodatkiem rosółu czy w połączeniu z kleikiem (z wykluczeniem przeciwwskazanych); warzywa surowe dozwolone są tylko w formie soku lub rozcieńczonego przecieru; ziemniaki, bataty: gotowane i przetarte w formie zupy ziemniaczanej lub z wywarem z warzyw czy rosółu</p>	<p>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; grzyby; kiszonki: kapusta, ogórki; ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku</p>
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	<p>produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne</p>	<p>wszystkie nasiona roślin strączkowych</p>
OWOCE	<p>owoce ugotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej; przecieri i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; klarowne soki owocowe</p>	<p>owoce surowe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); owoce cytrusowe; owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane</p>
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	<p>mleko i niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru; sery twarogowe chude lub półtłuste, sery twarogowe homogenizowane (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie ze słodką śmietanką);</p>	<p>mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; sery podpuszczkowe; tłuste sery dojrzewające; śmietana kwaśna</p>



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

GRUPA PRODUKTÓW	NAJCZĘŚCIEJ DOBRZE TOLEROWANE i/lub O WYSOKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego ZALECANE	NAJCZĘŚCIEJ WYWOŁUJĄCE DOLEGLIWOŚĆ i/lub O NISKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE
MIĘSO I RYBY	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: połówca, schab, szynka (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosółem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem); chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosółem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem); wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosółem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem)	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 kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar; ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby wędzone; konserwy rybne w oleju
JAJA	gotowane na miękko (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie z wywarem jarzynowym, rosółem, przetartą zupą jarzynową).	gotowane na twardo; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu
TŁUSZCZE	masło (w ograniczonych ilościach); miękka 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
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	brak	wszystkie nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe”; wiórki kokosowe
DESERY (w ograniczonych ilościach)	budyń rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); galaretka płynna (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); kisiel rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); ciasta drożdżowe niskosłodzone (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej); ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej)	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ciasto francuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne.
NAPOJE	woda niegazowana; słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; napary owocowe; kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); bawarka; soki warzywne; soki owocowe (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 kawy i herbaty; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe
PRZYPRAWY I SOSY	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, imbir, cynamon (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 płynnej i stałej