

DIETA ŁATWOSTRAWNA CZĘŚCIOWO ROZDROBNIONA

DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona, uwzględniająca udział wszystkich grup spożywczych. Celem diety jest modyfikacja polegająca na zmianie konsystencji produktów i potraw do formy papkowej i rozdrobnionej.

Dla dzieci i młodzieży:

- od 13 miesiąca życia (lub starszych)
- ze wskazaniami do diety łatwostrawnej i dodatkowo:
 - z trudnościami z gryzieniem / połykaniem
 - zaburzeniami karmienia / jedzenia
- z chorobami jamy ustnej i przełyku
- po sanacji jamy ustnej, z brakami w uzębieniu
- w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych
- w innych sytuacjach klinicznych, np. u niektórych dzieci z chorobami ośrodkowego układu nerwowego lub niektórych chorobach przebiegających z gorączką

Zalecenia:

- spożywanie 4-5 posiłków dziennie, podawanych o tych samych porach
- każdym posiłku uwzględnić produkty będące źródłem białka, np. chude mięso, ryby, jajka oraz białka roślinne (w formie zmielonej, rozdrobnionej).
- uwzględnić mleko i przetwory mleczne lub napoje roślinne wzbogacone w wapń i witaminę D
- w każdym posiłku uwzględnić dodatek warzyw i owoców, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych, duszonych, przetartych
- uwzględnić produkty i potrawy bogate w tłuszcze NNKT
- dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu w postaci wody niegazowej, soków warzywnych i owocowych, herbat ziołowych.

Należy:

- wykluczyć produkty i potrawy, który drażnią zmieniony przełyk lub jamę ustną (kwaśne, słone, pikantne)
- ograniczyć dodatek soli i cukrów na rzecz naturalnych przypraw
- wykluczyć produkty ciężkostrawne, wzdymające
- ograniczyć produkty z pełnego przemiału, z dużą zawartością błonnika, kasze podawać w formie kleiku.

Uwaga:

- temperatura posiłków umiarkowana, ugotowana potrawa powinna być ostudzona, a następnie zmiksowana do konsystencji papkowej
- potrawy można wzbogacać mlekiem w proszku lub preparatami medycznymi

Wartość energetyczna diety powinna być ustalona indywidualnie dla każdego pacjenta, w zależności od masy ciała, płci i rodzaju schorzenia.