

DIETA PŁYNNNA WZMOCNIONA

Dla osób:

- w ostrych niezżytach żołądkowo-jelitowych
- po krwawieniach z przewodu pokarmowego
- w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych, zwłaszcza przewodu pokarmowego
- z chorobami jamy ustnej i przełyku
- z trudnościami w połykaniu
- z brakami w uzębieniu
- z niektórymi chorobami zakaźnymi – według wskazań lekarza

Celem diety jest:

- dostarczenie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych do pokrycia pełnego zapotrzebowania organizmu oraz ograniczenia produktów ciężkostrawnych
- dieta płynna wzmocniona jest modyfikacją diety łatwostrawnej o konsystencji płynnej, opiera się na ograniczeniu ilości błonnika pokarmowego

Zalecenia:

- pokarmy stałe po rozdrobnieniu powinny być odpowiednio rozcieńczone i zmiksowane w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej
- posiłki powinny być podawane 4 – 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka
- zaleca się produkty o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, wykluczyć należy potrawy wzdymające i ciężkostrawne (warzywa i owoce powinny być ugotowane i rozdrobnione)
- mleko i przetwory mleczne (w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne) powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu doby
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego
- spożycie ryb głównie morskich 3 razy w jadłospisie dekadowym

Należy:

- ograniczyć spożycie tłuszczu zwierzęcego (np. smalec)
- nie spożywać potraw smażonych, pieczonych w tradycyjny sposób, wzdymających, długo zalegających w żołądku
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną, dodatek zasmażek do potraw
- ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i aromatycznych przypraw

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania