

Zastosowanie:

Dla osób:

- z zaburzeniami połykania (dysfagią)
- z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenie przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku)
- z utrudnionym żuciem i gryzieniem

Zalecenia dietetyczne:

- diety o zmienionej konsystencji wg IDDSI powinny być modyfikacją diety łatwostrawnej, w zależności od chorób współistniejących. Modyfikacja polega na zmianie konsystencji płynów i pokarmów stałych poprzez zastosowanie w przypadku płynów zagęszczaczy opornych na działanie amylazy ślinowej, natomiast w przypadku potraw - na odpowiednim wyborze i przygotowaniu produktów zapewniając bezpieczeństwo połykania (np. poprzez miksowanie, blendowanie, przecieranie)
- wybór bezpiecznych konsystencji płynów i pokarmów stałych powinien odbywać się na zlecenie lekarza lub zespołu diagnozującego i leczącego zaburzenia połykania (np. lekarza i dietetyka i/lub logopedę)
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów
- dieta o zmienionej konsystencji powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych
- produkty i potrawy należy podawać w formie przewidzianej dla każdego poziomu IDDSI
- temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony
- posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój
- dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty)
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych
- ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym
- podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć; przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe
- należy eliminować cukry dodane do posiłków i napojów
- w przypadku braku możliwości pokrycia w sposób bezpieczny i efektywny drogą doustną zapotrzebowania na energię i inne składniki konieczne jest zastosowanie wyłącznego żywienia dojelitowego przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych/ (FSMP) z możliwością utrzymania częściowego żywienia drogą doustną (po konsultacji z lekarzem i dietetykiem)

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na jakość, termin przydatności do spożycia, sezonowość

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych
- blendowanie, miksowanie, mielenie, przecieranie

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych
- ugotowane danie lub składowe dania powinny być doprowadzone do odpowiedniej konsystencji wg wskazówek dla danego poziomu
- w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę, mleko, wywar warzywny
- w diecie papkowej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione
- pieczywo bez skórki przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie
- sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym
- wykluczyć dodatek zasmażek do potraw
- ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw w formie sproszkowanej.