

Zastosowanie:

Dla osób:

- dla osób z trudnościami gryzienia i żucia (np. brak zębów, choroby jamy ustnej)
- po zabiegach w obrębie twarzoczaszki
- z zaburzeniami połykania w stopniu lekkim-umiarkowanym
- wymagających ograniczenia twardych i włóknistych struktur w pokarmach

Zalecenia dietetyczne:

- dieta jest modyfikacją diet łatwostrawnych, polegającą na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie przetartej/zmielonej (konsystencja możliwa do formowania łyżką, nie spływa)
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki
- powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych
- dieta nie powinna zawierać produktów twardych, włóknistych, łykowatych i wymagających intensywnego żucia
- wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone)
- temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej (20-25 °C) albo zbliżona do temperatury ciała (ok. 37°C)
- posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie w regularnych odstępach czasu, nieobfite
- potrawy mogą być: miksowane, mielone, drobno siekane, przecierane przez sito, łączone z bulionem, mlekiem, sosem lub wodą dla uzyskania odpowiedniej miękkości
- należy dbać o właściwe nawodnienie (woda niegazowana, słaba herbata, kompot)
- w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców, z przewagą warzyw gotowanych, zaleca się warzywa miękkie, gotowane do miękkości, przecierane lub miksowane, owoce – obrane, gotowane, przetarte
- mleko i przetwory mleczne (sery twarogowe chude lub półtłuste), w tym napoje fermentowane (jogurt, kefir) lub napoje roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia
- każdego dnia należy spożywać co najmniej 1 porcję z grupy mięso (rozdrobnione/zmiksowane, np. drób bez skóry, chuda wołowina, cielęcina, królik, polędwica, schab) lub jaja (gotowane na twardo, przetarte) lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych (niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne rozdrobione), inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego
- ryby lub przetwory rybne (rozdrobnione) należy podawać co najmniej 2 razy w tygodniu
- tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy) należy wyeliminować z diety na rzecz tłuszczów roślinnych (np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek), z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
- należy eliminować cukry dodane
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających

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, piecach konwekcyjnych

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników
- posiłki powinny mieć spójną, wilgotną konsystencję, która utrzymuje kształt łyżki, ale nie jest płynna ani wodnista
- ugotowane danie powinno być ostudzone, a następnie rozdrobione;
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym
- wykluczyć dodatek zasmażek do potraw
- do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw

- należy ograniczyć do minimum dodatek soli na korzyść przypraw ziołowych.