

DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA (D12) DLA OSÓB DOROSŁYCH

Dla kogo przeznaczona jest dieta?

Dieta płynna wzmocniona jest stosowana u pacjentów, którzy nie mogą spożywać pokarmów stałych lub półstałych. Pokrywa ona w pełni zapotrzebowanie organizmu na energię i składniki odżywcze. Zaleca się ją m.in. w okresie po zabiegach chirurgicznych, w chorobach jamy ustnej, gardła i przełyku, przy trudnościach w połykaniu, znacznie osłabionym łaknieniu oraz w stanach wyniszczenia organizmu. Dieta powinna być stosowana zgodnie z zaleceniem lekarza i pod nadzorem dietetyka.

Cel diety:

Dieta ta stanowi modyfikację diety łatwostrawnej dodatkowo łącząc w sobie cechy diety bogatobiałkowej i diety o ograniczonej zawartości łatwo przyswajalnych węglowodanów. Jej celem jest dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości energii, białka i składników odżywczych w formie płynnej, łatwej do spożycia i trawienia. Ma ona zapobiegać niedożywieniu, wspierać proces leczenia oraz ułatwiać przyjmowanie pokarmów osobom z ograniczoną możliwością żucia i połykania.

Krótką charakterystyka:

Dieta polega na podawaniu potraw w postaci płynnej lub półpłynnej o gładkiej konsystencji. Posiłki są wysokoenergetyczne i bogate w białko, aby pokryć potrzeby organizmu mimo niewielkiej objętości spożywanego pokarmu. W razie potrzeby jadłospis może być uzupełniany specjalistycznymi preparatami odżywczymi zaleconymi przez lekarza lub dietetyka.

Ogólne zasady żywienia:

Posiłki należy spożywać często, w małych porcjach – najlepiej 4–5 razy dziennie. Potrawy powinny mieć płynną, gładką konsystencję, bez grudek i elementów wymagających żucia. Należy unikać potraw ciężkostrawnych, bardzo tłustych, wzdymających oraz ostrych przypraw. Posiłki powinny być podawane w temperaturze pokojowej 20°-25°C lub zbliżonej do temperatury ciała człowieka, tj. ok. 37°C.

Produkty zalecane i przeciwwskazane:

W diecie zaleca się spożywanie zup kremów oraz przecieranych zup na bazie warzyw, delikatnych bulionów i kleików zbożowych. Dobrze tolerowane są kasze średnio i drobnoziarniste oraz ryż po ugotowaniu i zmiksowaniu. Źródłem białka mogą być: mleko, jogurt naturalny, kefir, twaróg zmiksowany z płynem, jajka w formie płynnej (np. jajecznicą na parze zmiksowana), a także delikatne mięso lub ryby po ugotowaniu i dokładnym rozdrobieniu. Polecane są koktajle mleczne, napoje jogurtowe, budynie, kisiele, galaretki oraz przeciery owocowe bez pestek i skórek. W celu zwiększenia wartości energetycznej do potraw można dodawać mleko w proszku, jogurt naturalny, drobno zmiksowany twaróg lub preparaty odżywcze zalecone przez specjalistę. Należy unikać produktów twardych, włóknistych i wymagających żucia, takich jak surowe warzywa, pełnoziarniste pieczywo, kasze gruboziarniste czy orzechy. Niewskazane są potrawy smażone, tłuste mięsa, wędliny, sery dojrzewające, pieczywo cukiernicze oraz produkty wzdymające, np. kapusta czy rośliny strączkowe. Nie zaleca się również napojów gazowanych, bardzo kwaśnych oraz ostrych przypraw.

Techniki kulinarne:

Potrawy należy przygotowywać poprzez gotowanie w wodzie lub na parze, a następnie dokładnie miksować lub przecierać do uzyskania gładkiej konsystencji. Można również stosować duszenie bez obsmażania. Nie zaleca się smażenia ani pieczenia powodującego powstawanie twardej skórki.

Wskazówki praktyczne:

Posiłki powinny być estetycznie podane i mieć łagodny smak, co sprzyja ich lepszemu spożywaniu i trawieniu. Jeśli objętość posiłków jest niewielka, warto zwiększać ich wartość odżywczą poprzez dodatek mleka w proszku, jogurtu naturalnego lub specjalnych preparatów odżywczych. Należy spożywać posiłki powoli, małymi łykami. W przypadku trudności z połykaniem pomocne może być zagęszczanie płynów preparatami zaleconymi przez specjalistę. Wszelkie zmiany w jadłospisie oraz wprowadzanie nowych produktów powinny być konsultowane z lekarzem lub dietetykiem. Regularne stosowanie diety wspiera proces leczenia, poprawia stan odżywienia i ułatwia powrót do pełnego żywienia.