

DIETA ŁATWOSTRAWNA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI (PŁYNNĄ, PĄPKOWATĄ) dla dzieci

I. Wskazania:

- ostre stany zapalne żołądkowo-jelitowe
- po niektórych operacjach w obrębie przewodu pokarmowego
- schorzenia jamy ustnej i przełyku
- problemy z przyjmowaniem pokarmów wywołane przez inne choroby (urazy, choroby nowotworowe lub neurologiczne, sanacja jamy ustnej)

II. Zasady diety:

1. Celem diety płynnej jest odciążenie układu pokarmowego, nawodnienie organizmu oraz dostarczenie podstawowych składników odżywczych w sytuacjach, gdy trawienie pokarmów stałych jest utrudnione lub niewskazane.
2. W diecie płynnej podaje się wodę mineralną, napary ziołowe, słabą herbatę, rozcieńczony i odtłuszczony rosół, rozcieńczone kleiki i soki owocowe.
3. Dieta papkowata ma na celu ułatwienie żucia i połykania pokarmów oraz zmniejszenie ryzyka zachłyśnięcia, szczególnie u osób z zaburzeniami w obrębie jamy ustnej, gardła lub przełyku. Dzięki gładkiej, miękkiej konsystencji, pokarmy są łatwiej trawione i przyswajane, co pozwala na utrzymanie odpowiedniego stanu odżywienia. Jest to również etap przejściowy między dietą płynną a normalną, stosowany w trakcie rekonwalescencji.
4. W diecie papkowej należy zastosować produkty łatwe do połykania, nie wymagające gryzienia takie jak: pieczywo namoczone w mleku, kasze ryż, płatki rozgotowane w formie kleiku, bardzo rozdrobione kasze, drobny makaron, jajka na miękko, jajecznicę na parze, zmielone mięso, gotowane warzywa, owoce gotowane i przetarte lub w formie soku, kompotu.
5. Przy długotrwałym stosowaniu diety o zmienionej konsystencji może być konieczność zastosowania specjalistycznych preparatów do żywienia dostępnych w aptece, np. NutriDrink.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo: pszenne rozmoczone w wodzie lub mleku, rozgotowane drobne kasze: manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna, ryż biały, mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, płatki: naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe, rozmoczone suchary i biszkopty	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, ryż: brązowy, dziki, makaron pełnoziarnisty pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, muesli
Mleko i produkty mleczne	mleko, sery twarogowe chude lub półtłuste, niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), serki homogenizowane, serek wiejski	sery pleśniowe, sery topione, ser feta, sery żółte, śmietana, sery twarogowe pełnotłuste

Mięso, wędliny, ryby, jaja	mięso rozdrobnione z małą zawartością tłuszczu: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chude partie wieprzowiny (polędwica, szynka, schab) rozdrobnione ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy chude wędliny w postaci past: drobiowa, wołowa, wieprzowa jaja: gotowane na miękko, jajecznica na parze, pasta jajeczna, omlety, kotlety jajeczne	tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka ryby wędzone, konserwy rybne, tłuste wędliny: baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe: salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka jajka sadzone
Tłuszcze	margaryna miękka wysokogatunkowa, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy w ograniczonej ilości: masło	smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	gotowane i przecierane owoce dojrzałe, bez skórki i pestek: brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone/gotowane, owoce drobnopestkowe (maliny, jagody, truskawki), musy i przeciery owocowe, zagęszczone soki, dżemy bezpestkowe niskosłodzone	owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia, owoce niedojrzałe, owoce w syropach cukrowych, kandyzowane, owoce suszone, przetwory wysokosłodzone
Warzywa	warzywa młode, soczyste, bez skórki, gotowane i rozdrobnione (przetarte, zmiksowane): marchew, kabaczek, dynia, pietruszka, seler, buraki, groszek zielony, dynia, pomidory w postaci koktajlu: szpinak, zielona pietruszka, koperek	warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia, warzywa wzdymające: cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki; papryka, warzywa w occie i konserwowe, grubo starte surówki, kiszona kapusta, grzyby, surówki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki, bataty	gotowane, purée	ziemniaki smażone, frytki, pieczone
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach): niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne	pozostałe nasiona roślin strączkowych
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne soki warzywne, kompoty bez cukru, napoje roślinne (sojowy, migdałowy, owsiany) bez cukru w ograniczonej ilości: soki owocowe	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące

Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów	kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak
------------------	---	---

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Włodarek D., Lange E.: *Klasyfikacja diet*. Dietoterapia. Wydanie I – 3 dodruk. red. Włodarek D. Lange E. Kołowska L., Głąbska D. PZW, Warszawa, 2015.
2. Szostak B. Wiktor, Cichocka A.: *Modelowe diety lecznicze i diety specjalne. Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. red. prof. dr hab. n. med. M. Jarosz. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa, 2011.