

DIETA ŁATWOSTRAWNA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI- PŁYNNA WZMOCNIONA

I. Wskazania:

- w chorobach jamy ustnej i przełyku,
- w ostrych nieżytach żołądkowo- jelitowych,
- trudności w połykaniu,
- braki w uzębieniu,
- po krwawieniach z przewodu pokarmowego.

II. Zasady diety:

- Modyfikacja diet łatwostrawnych stosowana w zależności od wskazań lekarza, stanu zdrowia pacjenta i jego wymagań zdrowotnych
- Charakterystyczną cechą diety płynnej wzmocnionej jest jej konsystencja oraz znaczne ograniczenie błonnika pokarmowego, aby mechanicznie nie drażnić jamy ustnej oraz przełyku.
- Dieta pozbawiona jest drażniących przypraw, a potrawy mają łagodny smak.
- Dieta w pełni pokrywa zapotrzebowanie organizmu na energię i składniki odżywcze
- Dieta może być podawana doustnie lub przez sondę
- Przy długotrwałym stosowaniu diety o zmienionej konsystencji może być konieczność zastosowania preparatów przemysłowych do żywienia.

III. SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- blendowanie i miksowanie do jednolitej, gładkiej konsystencji,
- wszystkie posiłki po ugotowaniu i rozdrobnieniu powinny być rozcieńczone do uzyskania konsystencji płynnej

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	białe pieczywo pszenne rozmoczone w wodzie lub mleku, rozgotowane, drobne kasze: manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna, ryż biały (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu), mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, makarony drobne (rozgotowane, przetarte), płatki naturalne błyskawiczne:	pieczywo: pełnoziarniste, żytnie, pumpernikiel, pieczywo cukiernicze, z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu i karmelu gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, pęczak, ryż: brązowy, dziki, makaron pełnoziarnisty, słodzone płatki śniadaniowe, muesli,

	owsiane, ryżowe, jęczmienne (rozgotowane, przetarte), rozmoczone suchary i biszkopty,	
Mleko i produkty mleczne	mleko, sery twarogowe chude lub półtłuste (zmiksowane), niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), serki homogenizowane,	mleko skondensowane, mleko i sery twarogowe tłuste, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, sery żółte, śmietana, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru
Mięso, wędliny, ryby, jaja	(gotowane i mielone, połączone z wywarem z warzyw, rosół lub kleikiem): chude mięso: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chude partie wieprzowiny np.: polędwica, schab, szynka chude ryby: dorsz, pstrąg, sandacz, sola rozdrobnione chude wędliny drobiowa, wołowa, wieprzowa gotowane na miękko, na twardo-jeśli dobrze tolerowane, (przetarte)	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju, ryby surowe i smażone w panierce tłuste wędliny: baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe: salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka, jajka smażone (jajecznica, sadzone, omlety)
Tłuszcze	masło, margaryna miękka kubkowa, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy,	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), majonez oleje: palmowy, kokosowy,
Owoce	owoce gotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej, dojrzałe, bez skórki i pestek: brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone/gotowane, musy i przeciery owocowe bez dodatku cukru	wszelkie owoce surowe, niedojrzałe, z pestkami i skórką: śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki, owoce suszone, kandyzowane, w syropach, przetwory owocowe wysokosłodzone
Warzywa	warzywa młode, soczyste, bez skórki, gotowane i przetarte w	warzywa wzdymające: cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brokuł,

	formie zup: marchew, kabaczek, dynia, pietruszka, seler, buraki, groszek zielony, dynia, pomidory, rozdrobnione np. w postaci koktajlu: szpinak, zielona pietruszka, koperek, warzywa surowe w formie soku lub rozcieńczonego przecieru	brukselka, rzodkiewki; papryka, kukurydza warzywa konserwowe, smażone
Ziemniaki	gotowane, przetarte, w formie zupy	ziemniaki smażone, frytki, pieczone,
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych: napoje roślinne, tofu naturalne rozdrobnione, jeśli dobrze tolerowane	wszystkie nasiona roślin strączkowych
Napoje	woda mineralna niegazowana, słabe napary z herbat: czarnej, zielonej i owocowej, napary ziołowe, kawa zbożowa, kompot owocowy bez dodatku cukru, soki warzywne i owocowe	mocna herbata, mocna kawa, wody i napoje gazowane, napoje energetyczne, wysokosłodzone napoje alkoholowe,
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne: koperek, majeranek, tymianek, kminek, bazylija, oregano, lubczyk, rozmaryn, liść laurowy, ziele angielskie, goździki, cynamon	ostre przyprawy: czarny pieprz, pieprz cayenne, chilli/ostra papryka, czosnek, cebula, musztarda, chrzan, ocet, kostki rosołowe, gotowe bazy do zup i sosów
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: rozcieńczony budyń, galaretka, kisiel, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe,	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Załącznik do rozporządzenia MZ w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne z dnia 12.12.2025: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla osób dorosłych 2025 r.
2. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, Ciborowska Helena, Ciborowski Artur, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022.