Dieta płynna wzmocniona

## Najważniejsze zalecenia

W diecie papkowatej produkty i potrawy podawane są w formie, płynnej aby nie wymagały gryzienia. Potrawy powinny składać się z takich samych produktów jak dieta papkowata, poddanych zblendowaniu. Dieta płynna wzmocniona ze względu na swoją konsystencję zawiera dużą ilość wody i nie dostarcza odpowiedniej ilości składników odżywczych, mineralnych i witamin! Powinna być stosowana najkrócej jak to możliwe. Najważniejsze zalecenia to:

* W celu wzbogacenia diety należy uwzględnić żywność specjalnego przeznaczenia medycznego (2 -3 op./dzień). Warto w tym zakresie zasięgnąć porady dietetyka.
* W diecie płynnej wzmocnionej zastosowanie mają zupy krem oraz zupy przecierane, sporządzane na bazie mleka lub bulionu podprawiane zawiesiną z mąki i śmietanki. W celu zagęszczenia oraz zwiększenia wartości odżywczej posiłku należy dodać np : ugotowane żółtko, chude gotowane mięso, masło, mleko w proszku, oliwę i wszystko dokładnie zmiksować.
* W każdym posiłku powinno znajdować się pełnowartościowe białko (mięso drobiowe, chude ryby, nabiał, jaja). Mięso w postaci mielonej najlepiej podawać polane sosem, aby, ułatwić choremu przełykanie.
* Potrawy powinny być świeże, przygotowane w dniu spożycia, aby nie dopuścić do zakażenia bakteryjnego posiłków.
* Spożywane posiłki powinny mieć temperaturę pokojową, nie powinny być nadmiernie zimne/gorące oraz kwaśne/ostre.
* Pokarmy twarde, trudne do pogryzienia takie jak: orzechy, pestki, nasiona czy pieczywo z ziarnami należy z diety wyeliminować.
* Posiłki należy spożywać bez pośpiechu w spokojnej atmosferze.
* Jeżeli, chory krztusi się przy piciu płynów należy unikać konsystencji mieszanej posiłków płyn + konsystencja stała (np. krupnik).
* Długotrwała niedostateczna podaż składników odżywczych prowadzi do rozwoju niedożywienia, które wpływa niekorzystnie na wyniki leczenia.
* Trudności w połykaniu pokarmów o bardziej stałej konsystencji, niezamierzona utrata masy ciała mogą być wskazaniem do wdrożenia leczenia żywieniowego. Należy wówczas skontaktować się z ośrodkiem prowadzącym leczenie żywieniowe.

## Dieta płynna wzmocniona

### Grupy produktów: Produkty zbożowe

Zalecane: Pieczywo pszenne, bułki pszenne, sucharki, biszkopty rozmoczone w mleku/herbacie, ryż biały, kasza manna, mąka pszenna, mąka ziemniaczana.

Przeciwwskazane: Chleb razowy, chleb żytni nierozmoczony, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika i soi

### Grupy produktów: Nabiał i jaja

Zalecane: Mleko, jogurt naturalny, kefir, skyr, kvarg, serki homogenizowane, chudy twaróg, jajka gotowane.

Przeciwwskazane: Pikantne sery

### Grupy produktów: Mięso i ryby

Zalecane: Drób (bez skóry), cielęcina, wołowina, mięso z królika, ryby bez ości (dorsz, pstrąg, sandacz, morszczuk), pasty mięsne, wędliny (szynka, polędwica).

Przeciwwskazane: Twarde, trudne do rozdrobnienia

### Grupy produktów: Warzywa i owoce

Zalecane: Marchew, pietruszka, seler, dynia,groszek zielony, szpinak, burak, brokuł, ziemniaki - gotowane w postaci puree. Dojrzałe, soczyste: banan, jabłko, brzoskwinia, morela - bez skórki, w formie soku, przecieru

Przeciwwskazane: Warzywa kapustne, surówki z warzyw suche nasiona roślin strączkowych, sałata zielona, Wiśnie, winogrona bez pestek, śliwki

### Grupy produktów: Tłuszcze

Zalecane: Masło, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, olej kukurydziany.

Przeciwwskazane: Smalec, słonina, boczek, łój wołowy i barani, margaryny twarde.

### Grupy produktów: Napoje

Zalecane: Woda mineralna niegazowana, herbata, słaba kawa, kompot, soki owocowe i warzywne.

Przeciwwskazane: Wody gazowane, napoje alkoholowe

### Grupy produktów: Zupy i sosy

Zalecane: Zupa jarzynowa z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, owocowa, mleczna - przetarte lub zmiksowane, zupy czyste. Sosy łagodne np. koperkowy, pomidorowy, potrawkowy.

Przeciwwskazane: Krupnik, wszystkie nieprzecierane, z m nasion roślin strączkowych, pikantne,

### Grupy produktów: Cukier i słodycze

Zalecane: Dżemy niskosłodzone bez pestek., galaretki, kisiel, budyń, musy owocowe.

Przeciwwskazane: Twarde, trudne do rozdrobnienia, kompoty nieprzetarte, z orzechami

### Grupy produktów: Przyprawy

Zalecane: Łagodne: zielony koperek, majeranek, sok z cytryny, cukier, cynamon, wanilia.

Przeciwwskazane: Ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda, chili i inne ostre