Opracował: mgr. dietetyk Paulina Smoczyńska

ZALECENIA DIETETYCZNE
DIETA ŁATWOSTRAWNA, CZĘŚCIOWO ROZDROBNIONA

1. Zastosowanie

•według wskazań lekarza i/lub dietetyka

U pacjentów:

•od 13 miesiąca życia (lub starszych),

Ze wskazaniami do diety łatwostrawnej i dodatkowo:

•z trudnościami z gryzieniem / połykaniem,

•zaburzeniami karmienia / jedzenia,

•z chorobami jamy ustnej i przełyku,

•po sanacji jamy ustnej, z brakami w uzębieniu,

•w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych,

•w innych sytuacjach klinicznych, np. u niektórych dzieci z chorobami ośrodkowego układu nerwowego lub niektórych chorobach przebiegających z gorączką.

2. Zalecenia dietetyczne:

•dieta stanowi modyfikację diety łatwostrawnej - główna modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, produkty i potrawy należy podawać w formie papkowatej, nie wymagającej gryzienia,

•powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz

tłuszczów,

•powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw,

•należy podawać 4-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny,

•należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami,

•należy wykluczyć produkty i potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone),

•dieta powinna być oparta o spożycie produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; błonnik pokarmowy w diecie powinien być ograniczony,

•w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych,

•należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw,

•należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.

3. 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 oraz w piecach konwekcyjnych.

4. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

•temperatura posiłków powinna być umiarkowana,

•zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,

•należy ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym,

•potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek,

•ugotowana potrawa powinna być ostudzona, następnie zmiksowana do odpowiedniej papkowatej konsystencji,
•zbyt gęstą konsystencję należy regulować dodatkiem wody przegotowanej,
•do zagęszczania potraw zalecane stosowanie zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody,
•szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione,
•pieczywo przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie,
•kasze należy podawać w formie kleiku,
•sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą,
•w przypadku wskazań lekarza i/lub dietetyka zasadne może okazać się zastosowanie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia medycznego

5. Przykłady posiłków:

•jogurty, kisiele, budynie, kaszki, serki, koktajle mleczno-owocowe/jogurtowo-owocowe
•zupy kremy oraz czyste zupy łagodne np. rosół
•mięsa/ryby bez ości/zamienniki roślinne w postaci gotowanej i zmiksowane
•ziemniaki w postaci puree, drobny dobrze ugotowany makaron/drobne miękkie kluseczki
•warzywa gotowane i zmiksowane
•łagodne w smaku sosy np. potrawkowy, koperkowy