

## Dieta o zmienionej konsystencji

### Cel diety:

Celem diety jest zapewnienie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Potrawy powinny być sporządzone tak, aby nie drażniły zmienionego chorobowo przełyku lub jamy ustnej chemicznie, mechanicznie i termicznie.

### Zalecenia:

Wartość energetyczna i dobór produktów są podobne jak w diecie łatwo strawnej. Dieta o zmienionej konsystencji stosowana jest w chorobach jamy ustnej i przełyku, przy problemach w gryzieniu i połykaniu, po niektórych zabiegach chirurgicznych wg wskazań lekarza.

1. Zalecane metody obróbki termicznej to gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie  
Ograniczyć należy podaż błonnika poprzez wybieranie dojrzałych i delikatnych warzyw, obieranie ich, gotowanie, przecieranie przez sito oraz wybieranie oczyszczonych produktów zbożowych
2. Posiłki powinny być przygotowywane na świeżo, nie przechowywane w lodówce, co zmniejszy ryzyko zakażeń bakteryjnych posiłków
3. Wszystkie potrawy powinny być odpowiednio zmiksowane
4. W diecie papkowej, przy wartości energetycznej diety 2000 kcal, białko powinno stanowić 16% dobowego zapotrzebowania energetycznego, węglowodany 54%, a tłuszcze 30% dobowego zapotrzebowania energetycznego.
5. W diecie płynnej wzmocnionej, przy wartości energetycznej diety 2000 kcal, białko powinno stanowić 16% dobowego zapotrzebowania energetycznego, węglowodany 50%, a tłuszcze 34% dobowego zapotrzebowania energetycznego.

### Produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej:

#### 1. Produkty zbożowe

**Zalecane:** chleb pszenny, bułki pszenne, biszkopt.

**W umiarkowanych ilościach:** pieczywo graham, wyroby drożdżowe, pieczywo cukiernicze

**Przeciwwskazane:** chleb żytni, chleb razowy, pieczywo chrupkie, pieczywo z otrębami

#### 2. Mięso i przetwory mięsne

**Zalecane:** chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby (dorsz, pstrąg strumieniowy, karmazyn, lin, sola, morszczuk, flądra, mintaj, okoń), potrawy gotowane, budynie, pulpety, potrawki, chude wędliny, polędwica z drobiu

**W umiarkowanych ilościach:** parówki drobiowe i cielęce, wołowina, ryby morskie (sardynka, makrela), potrawy pieczone bez tłuszczu

**Przeciwwskazane:** tłuste gatunki jak wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, ryby: węgorz, łosoś, sum, potrawy smażone, marynowane, wędzone, salceson, konserwy, tłuste wędliny

#### 3. Owoce

**Zalecane:** dojrzałe, soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek w postaci przecierów, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, gotowe i pieczone jabłka

**W umiarkowanych ilościach:** wiśnie, śliwki, śliwki suszone (przy zaparciach, wcześniej namoczone i przetarte), kiwi, melon

**Przeciwwskazane:** gruszki, daktyle, czereśnie, owoce marynowane, w syropach

4. **Warzywa**

**Zalecane:** młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, pomidory bez skórki, seler, potrawy gotowane, rozdrobnione lub przetarte, surowe soki, ziemniaki gotowane, pieczone

**W umiarkowanych ilościach:** szpinak, rabarbar, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, sałata zielona, groszek zielony, bardzo drobno starte surówki

**Przeciwwskazane:** warzywa kapustne, czosnek, cebula, por, suche nasiona roślin strączkowych, kalarepa, rzodkiewka, warzywa w postaci grubo startych surówek, z majonezem i musztardą, warzywa solone, marynowane, smażone ziemniaki, frytki

5. **Nabiał i jaja**

**Zalecane:** chudy twaróg, serek homogenizowany, kefir, maślanka, mleko 2% tłuszczu

**W umiarkowanych ilościach:** jajka na miękko, jajecznica, półtłusty lub tłusty twaróg, sery podpuszczkowe

**Przeciwwskazane:** tłuste sery dojrzewające, ser typu feta, serki topione, serki typu fromage

6. **Tłuszcze**

**Zalecane:** dodane na surowo: masło, olej rzepakowy, sojowy, słonecznikowy (z NNKT), oliwa z oliwek

**W umiarkowanych ilościach:** margaryny miękkie, śmietana

**Przeciwwskazane:** smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde

7. **Zupy, sosy i potrawy**

**Zalecane:** zupy: rosół jarski, jarzynowa, ziemniaczana, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, z drobnym makaronem nitki, kaszą manną, ziemniakami, lanym ciastem; sosy łagodne:

koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, ze słodką śmietanką; potrawy: budynie z kasz, warzyw, makaronu, risotto, leniwe pierogi, kluski biszkoptowe

**W umiarkowanych ilościach:** chudy rosół z cielęciny, kalafiorowa, ogórkowa, zaprawiane mąką i śmietaną; kluski śląskie, kluski francuskie

**Przeciwwskazane:** tłuste, zawiesziste zupy, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly i sosy (grzybowy, cebulowy); potrawy smażone na tłuszczu (placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety) bigos, fasolka po bretońsku

8. **Napoje**

**Zalecane:** mleko 2% lub mniej tłuszczu, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe i warzywne, woda niegazowana

**W umiarkowanych ilościach:** słaba kawa naturalna z mlekiem, jogurty pełnotłuste, mleko pełnotłuste

**Przeciwwskazane:** alkohol, mocne kakao, płynna czekolada, mocna herbata i kawa, napoje gazowane

9. **Desery**

**Zalecane:** kisiele, budynie, galaretki, musy, bezy, kompoty

**W umiarkowanych ilościach:** kremy, ciasta z małą ilością tłuszczu i jaj

**Przeciwwskazane:** tłuste ciasta, torty, desery z alkoholem, orzechami i kakao, chałwa