

Nazwa diety	DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) w ostrych nieżytach żołądkowo-jelitowych;</li> <li>2) po krwawieniach z przewodu pokarmowego;</li> <li>3) z chorobami jamy ustnej i przełyku;</li> <li>4) z trudnościami w połykaniu;</li> <li>5) z brakami w uzębieniu;</li> <li>6) z niektórymi chorobami zakaźnymi – według wskazań lekarza.</li> </ol>
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) dieta płynna wzmocniona jest modyfikacją diety łatwostrawnej;</li> <li>2) polega ona na modyfikacji konsystencji różnych wersji diet np. diety bogatobiałkowej czy o ograniczonej zawartości łatwo przyswajalnych węglowodanów;</li> <li>3) główna modyfikacja, poza płynną konsystencją, opiera się na znacznym ograniczeniu ilości błonnika pokarmowego;</li> <li>4) dieta płynna wzmocniona, w odróżnieniu od diety płynnej dostarcza wystarczającą ilość energii i składników odżywczych do pokrycia pełnego zapotrzebowania organizmu;</li> <li>5) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia;</li> <li>6) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych, ryb i tłuszczów;</li> <li>7) pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiednio rozcieńczone i zmiksowane w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej;</li> <li>8) dieta przeznaczona jest do podaży drogą doustną, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe lub niewystarczające, w ciągu maksymalnie 24 - 48h należy rozpocząć żywienie dojelitowe przez sztuczny dostęp z wykorzystaniem diet przemysłowych (FSMP) lub żywienie pozajelitowe;</li> <li>9) temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20–25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C;</li> <li>10) dieta płynna wzmocniona powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych;</li> <li>11) przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich jakość, termin przydatności do spożycia, sezonowość;</li> <li>12) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka;</li> <li>13) dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku, warzywa i owoce powinny być ugotowane i rozdrobnione;</li> <li>14) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia;</li> <li>15) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub roślinne (dozwolone) zamienniki białka zwierzęcego;</li> <li>16) spożycie ryb, głównie morskich co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;</li> <li>17) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich</li> </ol>

	<p>ilościach, w postaci na surowej, na zimno jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć;</p> <p>18) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;</p> <p>19) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności).</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>20) jakość;</p> <p>21) termin przydatności do spożycia;</p> <p>22) sezonowość.</p> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <p>23) gotowanie tradycyjne lub na parze;</p> <p>24) duszenie bez wcześniejszego obsmażania.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <p>25) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>26) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej zamiennikami roślinnymi np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>27) wykluczyć dodatek zasmażek do potraw;</p> <p>28) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>29) ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz ziół i aromatycznych przypraw.</p>	
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)	1800– 2400 kcal/dobę
<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En 22–33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
<b>Grupy środków spożywczych</b>	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	1) wszystkie mąki niskiego przemiału np.: pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana (można nimi lekko zagęszczać zupę lub przygotować płynne kisiele, budynie);	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste i żytnie; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze;

	<ol style="list-style-type: none"> <li>2) białe pieczywo pszenne i mieszane (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej);</li> <li>3) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu);</li> <li>4) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (rozgotowane, przetarte);</li> <li>5) makarony drobne (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu);</li> <li>6) ryż biały (musi być rozgotowany, przetarty i podany w formie kleików lub przetarty dodany do wywaru z warzyw lub rosołu);</li> <li>7) suchary (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;</li> <li>6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak;</li> <li>7) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe;</li> <li>8) makarony grube i pełnoziarniste;</li> <li>9) ryż brązowy, ryż czerwony;</li> <li>10) potrawy mączne;</li> <li>11) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ol>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu przetarte w formie zup, ewentualnie z dodatkiem rosołu czy w połączeniu z kleikiem (z wykluczeniem przeciwwskazanych);</li> <li>2) warzywa surowe dozwolone są tylko w formie soku lub rozcieńzonego przecieru.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa;</li> <li>2) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior;</li> <li>3) ogórki, papryka, kukurydza;</li> <li>4) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</li> <li>5) grzyby;</li> <li>6) kiszonki: kapusta, ogórki.</li> </ol>
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: gotowane i przetarte w formie zupy ziemniaczanej lub z wywarem z warzyw czy rosołu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);</li> <li>2) puree w proszku.</li> </ol>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) owoce ugotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej;</li> <li>2) przecieri i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru;</li> <li>3) klarowne soki owocowe.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) owoce surowe;</li> <li>2) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki);</li> <li>3) owoce cytrusowe;</li> <li>4) owoce w syropach cukrowych;</li> <li>5) owoce kandyzowane;</li> <li>6) przetwory owocowe wysokosłodzone;</li> <li>7) owoce suszone.</li> </ol>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) pozostałe nasiona roślin strączkowych.</li> </ol>

	rozdrobione, jeżeli dobrze tolerowane.	
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	1) mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach).	1) wszystkie nasiona, pestki, orzechy; 2) „masło orzechowe”; 3) wiórki kokosowe.
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: połówka, schab, szynka (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem); 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem).	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, panierowane; 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem).	1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, panierowane; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne w oleju.
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	1) gotowane na miękko (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie z wywarem jarzynowym, rosołem, przetartą zupą jarzynową).	1) gotowane na twardo; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	1) mleko i niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru; 2) sery twarogowe chude lub półtłuste, sery twarogowe homogenizowane (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie ze słodką śmietanką).	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 5) sery podpuszczkowe; 6) tłuste sery dojrzewające; 7) śmietana kwaśna.
<b>Tłuszcze</b>	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	<b>BEZWZGĘLNICZAKAZANE:</b> 1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe”; 7) frytura smaźalnicza.
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	1) budyn rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka);	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu;

	<ul style="list-style-type: none"> <li>2) galaretka płynna (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</li> <li>3) kisiel rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</li> <li>4) ciasta drożdżowe niskosłodzone (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej);</li> <li>5) ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną;</li> <li>3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru;</li> <li>4) ciasto francuskie;</li> <li>5) czekolada i wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>
<b>Napoje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) woda niegazowana;</li> <li>2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała;</li> <li>3) napary owocowe;</li> <li>4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach);</li> <li>5) bawarka;</li> <li>6) soki warzywne;</li> <li>7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach);</li> <li>8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) woda gazowana;</li> <li>2) napoje gazowane;</li> <li>3) napoje wysokosłodzone;</li> <li>4) nektary owocowe;</li> <li>5) wody smakowe z dodatkiem cukru;</li> <li>6) mocne napary kawy i herbaty.</li> </ul>
<b>Przyprawy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, imbir, cynamon;</li> <li>2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili;</li> <li>2) kostki rosółowe i esencje bulionowe;</li> <li>3) gotowe bazy do zup i sosów;</li> <li>4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;</li> <li>5) musztarda, keczup, ocet;</li> <li>6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.</li> </ul>