



DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI (D09)

ZASTOSOWANIE:

- z zaburzeniami połykania (dysfagią),
- z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku),
- z utrudnionym żuciem i gryzieniem

OGÓLNE ZASADY DIETY:

- diety o zmienionej konsystencji wg IDDSI powinny być modyfikacją diety łatwostrawnej w ich specjalistycznych formach w zależności od chorób współistniejących,
- Modyfikacja polega na zmianie konsystencji płynów i pokarmów stałych poprzez zastosowanie w przypadku płynów zagęszczaczy opornych na działanie amylazy ślinowej, natomiast w przypadku potraw na odpowiednim wyborze i przygotowaniu produktów zapewniając bezpieczeństwo połykania (np. poprzez miksowanie, blendowanie, przecieranie),
- wybór bezpiecznych konsystencji płynów i pokarmów stałych wg IDDSI, powinien odbywać się na zlecenie lekarza lub zespołu diagnozującego i leczącego zaburzenia połykania (np. lekarza i dietetyka i/lub logopedy) po wcześniejszym wykonaniu diagnostyki,
- dla każdego chorego należy w zleceniu diety podać rekomendowany poziom płynu i pokarmu stałego,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów,
- dieta o zmienionej konsystencji powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych,
- produkty i potrawy należy podawać w formie przewidzianej dla każdego poziomu IDDSI,
- wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone),
- temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka,
- posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki,
- Płyny powinny być konsystencją dopasowane do stanu klinicznego chorego od poziomu 0–3 wg IDDSI,
- dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw gotowanych,
- 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,

- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
- ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny,
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności),
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających

ZAŁECANE SPOSOBY PRZYZRZĄDZANIA POTRAW:

- 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, blendowanie, miksowanie, mielenie, przecieranie,
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- ugotowane danie lub składowe dania powinny być doprowadzone do odpowiedniej konsystencji wg wskazówek dla danego poziomu i podane pacjentowi,
- w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę, mleko, wywar warzywny,
- do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie naturalnych produktów lub zagęszczaczy odpornych na działanie amylazy ślinowej (żywność specjalnego przeznaczenia medycznego),
- w diecie papkowatej szczególnie zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione,
- pieczywo bez skórki przed zмикsowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie,
- sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zмикsowane z mlekiem, wodą lub z zupą,
- zasadne może być stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego; U osób u których spełnienie zapotrzebowania za pomocą zwykłej żywności nie jest możliwe, zasadne jest jako uzupełnienie zastosować doustną żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, pomiędzy posiłkami lub jako dodatek do posiłku.
- U osób u których spełnienie zapotrzebowania drogą doustną nie jest możliwe, należy zastosować żywienie dojelitowe przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych (FSMP),
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- wykluczyć dodatek zasmażek do potraw,
- do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw w formie sproszkowanej, łatwej do połączenia z potrawą

PRODUKTY DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE

Potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska połączone z sosami, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne podawane wg wskazówek dla danego poziomu, ryż biały podawane wg wskazówek dla danego poziomu	wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, serki homogenizowane naturalne, niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, sery podpuszczkowe, śmietana
Jaja	gotowane na miękko rozdrobnione	gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu
Mięso, drób, ryby	rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane)	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar, kiełbasy, ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza
Warzywa i przetwory warzywne	rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), pomidor bez skóry i pestek przygotowany w odpowiedniej formie	warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia, warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, ogórki, papryka, kukurydza,

		warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, kiszona kapusta, grzyby, surówki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone i podane w odpowiedniej formie	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	dojrzałe rozdrobnione (bez skórki i pestek), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito)	owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia, owoce niedojrzałe, owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane	pozostałe nasiona roślin strączkowych
Nasiona, orzechy, pestki	–	całe nasiona, pestki, orzechy, „masło orzechowe”, wiórki kokosowe
Desery (w ograniczonych ilościach)	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka), namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia) lub zmiksowane z serkiem homogenizowanym	słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne
Napoje	woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka, soki warzywne o gładkiej konsystencji, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml)	woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy ziołowe w formie liści wyłącznie do zastosowania w koszyczku podczas gotowania np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, goździki. Natomiast przyprawy w proszku: cynamon, pieprz ziołowy mogą być dodane i dobrze połączone z potrawą, sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej

Źródło: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>