

Dieta papkowata

Zastosowanie:

Dla osób:

- z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku),
- z utrudnionym gryzieniem i połykaniem,
- w niektórych chorobach przebiegających z gorączką,
- po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza.

Zalecenia dietetyczne:

- dieta papkowata jest modyfikacją diety łatwostrawnej, modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie papkowej,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i rybi tłuszczów,
- dieta papkowata 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 papkowej, która nie wymaga gryzienia,
- 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 i/lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki,
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,
- poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,
- dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są 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 nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin
- strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodane do żywności),
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,

- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach dopieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów znaturalnych składników,
- ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie zmiksowane, doprowadzone do odpowiedniej papkowatej konsystencji i podane pacjentowi,
- w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę,
- do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody,
- w diecie papkowatej 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 powinny być podane w formie kleiku,
- sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą,
- zasadne może być stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego,
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- wykluczyć dodatek zasmażek do potraw,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw.

Wartość energetyczna i odżywcza:

Energia (En)	2000-2400 kcal/dobę
Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
	25-50 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	15g/1000 kcal
Sód	≤ 2000mg/dobę

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • namoczone suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, 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.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • pomidor bez skóry. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki),
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • dojrzałe rozdrobnione (bez skórki i pestek), • przeciera i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia, • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysoko-słodzone, • owoce suszone.

Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, • rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kiełbas. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko rozdrobnione. 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,
		<ul style="list-style-type: none"> • sery podpuszczkowe, • śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.

Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone. • namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodczyce zawierające duże ilości cukru i/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	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i herbaty, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Dieta płynna

Zastosowanie:

Dla osób:

- według wskazań lekarza,
- z chorobami jamy ustnej i przełyku,
- które nie tolerują pożywienia (nudności, wymioty, brak łaknienia, biegunka) w pierwszych dobach po zabiegu operacyjnym.

Zalecenia dietetyczne:

- dieta płynna ma na celu złagodzenie pragnienia i dostarczenie niezbędnej ilości płynów,
- stosowana jest możliwie krótko,
- w przypadku pacjentów nieprzytomnych w ciągu 48 h należy zastosować żywienie dojelitowe z wykorzystaniem FSMP przy jednoczesnej kontroli płynów,
- w diecie płynnej nie bierze się pod uwagę wartości odżywczej i energetycznej,
- choremu podaje się głównie płyny obojętne tj. woda przegotowana lub mineralna niegazowana, napar rumianku, słaba herbata,
- w skład diety płynnej może wchodzić również odtłuszczony rosół, bardzo rozcieńczony kleik, zaleca się również podawanie płynnej pozostałości po odcedzeniu kaszy, ryżu lub

- płatków,
- dozwolone są również klarowne soki owocowe,
- w początkowej fazie diety płynnej zaleca się podawać jednorazowo 30-60 ml płynów w odstępach 1 godziny,
- dietę płynną stosuje się zazwyczaj do dwóch dni, jeśli po tym czasie, o ile obserwuje się poprawę stanu zdrowia, dietę można rozszerzyć poprzez dodanie jajka do kleiku lub żelatyny do soku owocowego, w przypadku zaburzeń elektrolitowych wskazane jest podawanie doustnych płynów nawadniających.

Dieta płynna wzmocniona:

Zastosowania:

Dla osób:

- w ostrych nieżytach żołądkowo-jelitowych,
- po krwawieniach z przewodu pokarmowego,
- w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych, zwłaszcza przewodu pokarmowego,
- z chorobami jamy ustnej i przełyku,
- z trudnościami w połykaniu,
- z brakami w uzębieniu,
- z niektórymi chorobami zakaźnymi – według wskazań lekarza.

Zalecenia:

- dieta płynna wzmocniona jest modyfikacją diety łatwostrawnej,
- główna modyfikacja, poza płynną konsystencją, opiera się na znacznym ograniczeniu ilości błonnika pokarmowego,
- dieta płynna wzmocniona, w odróżnieniu od diety płynnej dostarcza wystarczającą ilość energii i składników odżywczych do pokrycia pełnego zapotrzebowania organizmu,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych, rybi tłuszczów,
- pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiedniorozcieńczone i zmiksowane w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej,
- dieta spożywana jest drogą doustną, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe, według wskazań lekarza,
- temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20-25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C,
- 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,
- przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich jakość, termin przydatności do spożycia, sezonowość,
- posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku, warzywa i owoce powinny być ugotowane i rozdrobnione,
- 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 nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki

- białka zwierzęcego,
- spożycie ryb, głównie morskich co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.
- 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).

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej zamiennikami roślinnymi np. mleczkiem kokosowym,
- wykluczyć dodatek zasmażek do potraw,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz ziół i aromatycznych przypraw.

Wartość energetyczna i odżywcza:

Energia (En)	2000- 2400 kcal/dobę
Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
	25-50 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	15g/1000 kcal
Sód	≤ 2000mg/dobę

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki niskiego przemiału np.: pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana (można nimi lekko zagęszczać zupę lub przygotować płynne kisiele, budynie), • białe pieczywo pszenne i mieszane (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej), • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu), • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (rozgotowane, przetarte), • makarony drobne (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu), • ryż biały (musi być rozgotowany, przetarty i podany w formie kleików lub przetarty dodany do wywaru z warzyw lub rosołu), • suchary (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej). 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodzu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste i żytnie, • 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, • potrawy mączne, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu przetarte w formie zupy, ewentualnie z dodatkiem rosołu czy w połączeniu z kleikiem (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • warzywa surowe dozwolone są tylko w formie soku lub rozcieńczonego przecieru. 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • grzyby, • kiszonki: kapusta, ogórki.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane i przetarte w formie zupy ziemniaczanej lub z wywarem z warzyw czy rosołu. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku.

<p>Owoce i przetwory owocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> • owoce ugotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej, • przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • klarowne soki owocowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce surowe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce cytrusowe, • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokośladzone, • owoce suszone.
<p>Nasiona roślin strączkowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych.
<p>Nasiona, pestki, orzechy</p>		<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.
<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem), • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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.
<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na miękko (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie z wywarem jarzynowym, rosołem, przetartą zupą jarzynową). 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.

<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru, • sery twarogowe chude lub półtłuste, sery twarogowe homogenizowane (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie ze słodką śmietanką). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • sery podpuszczkowe, • tłuste sery dojrzewające, • śmietana kwaśna.
<p>Tłuszcze</p>	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
<p>Desery (w ograniczonych ilościach)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • budyń rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka płynna (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • ciasta drożdżowe niskosłodzone (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej), • ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej). 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/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.
<p>Napoje</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i herbaty, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.

Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • 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 (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bułionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.
------------------	---	---

Dieta do Żywienia Przez Zgłębnik lub Przetokę:

Zastosowanie i Cel Diety:

Dieta stosowana jest:

- U chorych nieprzytomnych
- U chorych z zaburzeniami połykania na tle neurologicznym
- U niektórych chorobach jamy ustnej
- W urazach części twarzowej czaszki

Po oparzeniach jamy ustnej, przełyku i żołądka

- W nowotworach przełyku, wpustu żołądka
- W niedrożności górnej części przewodu pokarmowego
- W ostrych i przewlekłych chorobach trzustki
- W chorobie Leśniewskiego-Crohna
- W martwicy przewodu pokarmowego
- W zespole krótkiego jelita
- w innych chorobach zgodnie z zaleceniem lekarza

Charakterystyka Diety:

1. Konsystencja diety musi być taka, aby nie wystąpiły trudności w jej podawaniu, pokarm musi przechodzić swobodnie przez zgłębnik
2. Ma zapewnić odpowiednią podaż energii, wszystkich niezbędnych składników odżywczych
3. Musi być dobrze tolerowana przez chorego
4. Do żywienia przez zgłębnik można wykorzystać dietę płynną wzmocnioną
5. W szpitalach stosuje się dietę przygotowaną na bazie mleka z dodatkiem jaj, masła, cukru i produktów skrobiowych
6. Dieta z produktów naturalnych może być wzbogacana w składniki odżywcze przez połączenie jej z gotowymi dietami przemysłowymi

Diety Przemysłowe inaczej zwane Preparatami Do Żywienia Enteralnego: występują w postaci płynnej, sproszkowanej, wówczas łączone są z mlekiem lub wodą

Zalety Diet Przemysłowych:

Mają standardowy skład, określoną wartość energetyczną, odpowiednią ilość składników pokarmowych

- Są łatwe w przygotowaniu, mają płynną konsystencję
- Znana jest ich wartość osmolarna, 250-400 mOsmol/l
- Są sterylne, znajdują się w opakowaniach o odpowiedniej ilości

- Są zróżnicowane smakowo

Diety Przemysłowe Są:

Bez laktozowe

1. Normo kaloryczne 1 kcal/ml lub hiperkaloryczne powyżej 1 kcal/ml
2. Normo białkowe lub wysokobiałkowe powyżej 20 % energii z białka
3. Izo osmolarne lub hiper osmolarne
4. Ubogo- bogato resztkowe lub bezresztkowe
5. Pełnowartościowe, uzupełniające skład diety podstawowej
6. Wzbogacane w tłuszcze MCT, kwasy tłuszczowe n-3, glutaminę, argininę, nukleotydy przeciwutleniacze, błonnik

Dobór diety przemysłowej stosujemy indywidualnie w zależności od wieku, choroby podstawowej, chorób współistniejących, zapotrzebowania na energię, białko, stan odżywienia, wydolność przewodu pokarmowego

Podział Diet Przemysłowych w Zależności od Choroby:

- Pacjenci ze sprawnym trawieniem i wchłanianiem- dieta polimeryczna
- Pacjenci z zaburzeniami trawienia i wchłaniania- diety półelementarne oparte na hydrolizatach białkowych
- Pacjenci z zaburzeniami trawienia i wchłaniania z ograniczoną powierzchnią chłonną jelit –diety elementarne oparte na wolnych aminokwasach i krótkołańcuchowych peptydach
- Pacjenci z wyniszczeniem – diety specjalne

Diety przemysłowe pod względem składników odżywczych są zbliżone do składu diety zdrowego człowieka.

Założenie Diety:

1ml dostarcza 1,0-2,2 kcal np. dieta o objętości 2000 ml przy 1,0 kcal w 1 ml zawiera 2000 kcal

Lekarz ustala rodzaj diety, regularność posiłków i ich objętość.