

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE STOSOWANE W DIECIE ŁATWO STRAWNEJ W FORMIE
PRZECIERANEJ, PAKOWATEJ, PŁYNNIEJ WZMOCNIONEJ**

DIETA STOSOWANA w:
chorobach jamy ustnej i przełyku,
utrudnionym gryzieniu i przełykaniu,
w niektórych chorobach przebiegających z gorączką,
i innych, wg zaleceń lekarskich

**ZALECENIA DOTYCZĄCE STOSOWANIA DIETY:**

- Dieta o zmienionej konsystencji na bazie diety łatwo strawnej podawana w formie przetartej, papkowej, płynnej.
- Bardzo ważnym składnikiem w tej diecie jest optymalna zawartość pełnowartościowego białka (nabiał, mięso drobiowe, ryby, jaja), witaminy C (świeże soki owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne), witamin z grupy B oraz składników mineralnych.
- Spożywane posiłki powinny mieć temperaturę pokojową lub zbliżoną do temperatury ciała oraz powinny być niekwaśne, nieostre, nietłuste,
- Wszystkie potrawy przyrządzane są metodą gotowania, następnie są rozdrabniane, przecierane, miksowane itp.

PRZYKŁAD JADŁOSPISU:

ŚNIADANIE: kasza manna na gęsto (na mleku), masło, mięso drobiowe gotowane (zmiksowane)

2. ŚNIADANIE: jogurt naturalny zmiksowany z bananem (może być dosłodzony miodem)

OBIAD: zupa brokułowa z ziemniakami (zmiksowana), potrawka z kurczaka zabieleną (zmiksowane), ziemniaki gotowane w formie purée, buraczki purée, sok owocowy

PODWIECZOREK: starte jabłko

KOLACJA: ryż na gęsto (na mleku), masło, jajko na miękko (zmiksowane)

PRODUKTY i POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
PIECZYWO	Pszenne – jasne, rozmoczone w mleku, herbacie, zupie, sucharki, biszkopty rozmoczone, rzadko można pieczywo półcukiernicze namoczone	Chleb żytni, razowy, nierozmoczony, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi
TŁUSZCZE	Masło, oleje: rzepakowy bezerukowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek i inne bogate w WNKT i INKT oraz w mniejszych ilościach margaryny miękkie z wyżej wymienionych olejów	Smalec, słonina, łój, margaryny twarde
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, serek homogenizowany, pasty: z sera białego chudego, z mięsa gotowanego, z ryb gotowanych, z dodatkiem warzyw gotowanych; marmolada oraz miód; rzadziej jaja na miękko, pasty z ryb wędzonych i jaj, dżemy bez pestek	Wszystkie o stałej konsystencji, pikantne, tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, kiszka, smalec, ostre sery podpuszczkowe, sery typu: feta i fromage
WARZYWA	Młode i soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, szpinak, groszek zielony, buraki – wszystkie gotowane w postaci rozdrobnionej, purée, z wody, podprawiane zawiesinami, oprószone mąką, surowe soki	Suche nasiona roślin strączkowych, sałata zielone, wszystkie w całości (i surowe), grubo starte surówki
ZIEMNIAKI	Gotowane w postaci purée	Gotowane w całości, pieczone, smażone
NAPOJE	Wody mineralne niegazowane, mleko delikatnie ukwaszone, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, herbata ziołowa, soki owocowe, napoje mleczno-warzywne, mleczno-owocowe, słaba kawa naturalna, z mlekiem - rzadko	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, zbyt kwaśne przetwory z mleka, wody gazowane
ZUPY i SOSY	Jarzynowe, ziemniaczane, krupniki, owocowe, mleczne, wszystkie przecierane lub miksowane, podprawiane mlekiem, śmietaną, mąką, żółtkiem jaj, zupy czyste, bardzo rzadko: pieczarkowa, kalafiorowa, chudy rosół zmiksowane	Wszystkie nieprzecierane, z nasion roślin strączkowych, kapuściane, grzybowe, na wywarach kostnych, mięsnych, tłuste, kwaśne, pikantne, zasmażane, zawiesiste Sosy tłuste zawiesiste, majonezowe
DODATKI DO ZUP	Kasze, ziemniaki purée, lane ciasto, grzanki rozmoczone, rzadziej makaron nitki, groszek ptysiowy rozmoczony, kluski biszkoptowe	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
MIEŚO	Chude gatunki mięs, drobiu oraz ryb, z umiarkowanym spożyciem tłustych ryb morskich	Wszystkie tłuste gatunki mięs
DESERY	Kompoty przetarte, kisiele, budynie, musy owocowe, galaretki owocowe, mleczne, suflety	Wszystkie o stałej konsystencji, ciastka
PRZYPRAWY	Łagodne: sok z cytryny, koperek zielony, natka pietruszki, rzeżucha, melisa, majeranek, melisa, cynamon, goździki, wanilia, w małych ilościach sól, tymianek, bazyli, papryka słodka, kminek	Ostre: pieprz, musztarda, papryka, ocet, chili i inne ostre.