



Zalecenia dieta płynna

Dieta o zmienionej konsystencji może wynikać z zaburzeń połykania lub tymczasowego stosowania po niektórych zabiegach operacyjnych. Dieta płynna nie powinna stanowić długotrwałego sposobu żywienia ponieważ może być niedoborowa w energię, składniki odżywcze, witaminy i składniki mineralne. Należy uwzględnić czy pacjent nie ma problemów z połykaniem klarownych płynów, czy nie wymaga dodatku zagęstników do posiłków. Jeśli pacjent jest na diecie płynnej i nie utrzymuje swojej masy ciała należy rozważyć założenie zgłębnika nosowo-żołądkowego lub innego dostępu żywieniowego np. PEG-a. Dieta płynna nie jest dietą o niskim indeksie glikemicznym, więc w przypadku cukrzycy czy innych zaburzeń gospodarki węglowodanowej jej stosowanie będzie wpływało na wyższe wartości glikemii.

1. Spożywaj 6-8 posiłków dziennie. Objętość posiłku powinna być dostosowana w zależności od jednostek chorobowych i przebytych zabiegów. Z założenia mniejsze porcję sprawdzą się lepiej, gdyż będą krócej zalegały w żołądku, będą bardziej łatwostrawne.
2. Jedz regularnie co 2-4 godziny.
3. Nie jedz bezpośrednio przed snem i w nocy, zachowaj 2-3 godzinny odstęp przed snem. Jeśli pracujesz na nocne zmiany skonsultuj się z dietetykiem.
4. Stosowanie produktów zbożowych takich jak kasze, ryże, makarony będą zagęszczały dietę i utrudniały uzyskanie konsystencji płynnej. W przypadku braku przeciwwskazań można wybierać produkty takie jak płatki owsiane/jaglane/ryżowe, ryż, drobne kasze. Pieczywo można namoczyć z mleku lub bulionie.
5. Warzywa i owoce (owoce w 1-2 posiłkach, pozostałe warzywa) powinny stanowić element każdego posiłku. Spożywaj co najmniej 400 g warzyw i owoców. Przykładowo jeden pomidor to około 180 g. Warzywa i owoce to źródło witamin, składników mineralnych, błonnika oraz wielu aktywnych związków wpływających korzystnie na nasz stan zdrowia np. o działaniu antyoksydacyjnym.
6. W celu dostarczenia odpowiedniej ilości warzyw stosuj zupy w formie kremów np. dyniowa, krem z białych warzyw, pomidorowa.
7. Owoce możesz dostarczyć w formie koktajli. Wybieraj owoce jagodowe, które zawierają dużo witamin i składników mineralnych. Jeśli nie masz cukrzycy dodawaj również banany, które uzupełnią wartość energetyczną diety.
8. W formie przekąsek wykorzystuj musy owoce lub warzywno-owcove.
9. Spożywaj różnokolorowe warzywa i owoce.
10. **Chudy lub półtłusty nabiał stanowi źródło białka w diecie.** Zwiększ udział tych produktów, dodawaj więcej twarogu/jogurtu. **Wybieraj produkty wysokobiałkowe np. jogurt Skyr, kefir bogatobiałkowy, sery twarogowe chude.**
11. **Zupę możesz zabielać śmietaną 18%, jogurtem greckim w celu zwiększenia kaloryczności posiłku.**
12. Staraj się unikać produktów mlecznych smakowych, mogą one zawierać sporo cukru dodanego. Lepszym wyborem będzie dodanie do jogurtu/kefiru np. owoców jagodowych.
13. Komponuj koktajle według poniższych wskazówek. Bazą koktajlu może być: kefir, maślanka, mleko, napój roślinny. Jeśli konsystencja na to pozwala dodaj płatki owsiane, płatki ryżowe, płatki jaglane, możesz też ugotować odpowiedniki np. kaszę jaglaną itp. Dodaj owoce według powyższych wskazówek. Uzupełnij koktajl w warzywa liściaste np. szpinak, jarmuż. Dodaj źródło tłuszczu np. orzechy włoskie, nasiona lnu, olej lniany, oliwę z oliwek, orzechy laskowe.
14. Dodatek mięsa w diecie płynnej może być problematyczne ze względu na niewłaściwe rozdrobnienie kawałków. Dobrze wybierać produkty mielone, które łatwiej będzie rozdrobnić. Wybieraj białe mięso (kurczak, indyk, królik), ryby chude oraz tłuste ryby morskie. Dobrym źródłem białka mogą być również jaja. Unikaj czerwonego mięsa (wieprzowina i wołowina).

15. Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego zamień na oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek). **Oleje podawane na zimno są łatwostrawne w celu zwiększenia kaloryczności diety dodaj np. łyżkę oliwy z oliwek/oleju rzepakowego do posiłku.**
16. Źródłem zdrowego tłuszczu w diecie powinny być oleje roślinne, orzechy (unikaj orzeszków ziemnych), nasiona lnu, ryby.
17. **Orzechy i nasiona stanowią dobre źródło tłuszczu oraz energii. W małej objętości możesz dostarczyć dużo energii. Dodawaj np. pestki dyni do zupy, orzechy do koktajli czy jogurtów.**
18. **Ogranicz słodczyce, które są źródłem cukrów i tłuszczu trans.**
19. **Ogranicz użycie soli.** Wykorzystuj przyprawy ziołowe np. bazylia, oregano, tymianek, koperek, pietruszka, rozmaryn.
20. Sól jest zawarta w gotowych produktach takich jak słone przekąski, produkty typu instant, produkty wędzone, konserwowe, wędliny. Staraj się spożywać ich jak najmniej.
21. **Staraj się unikać smażenia**, jeśli już smażysz użyj do tego oleju rzepakowego lub oliwy z oliwek. **Smażone produkty są ciężkostrawne, powinny być spożywane w jak najmniejszej ilości.** Wybieraj częściej gotowanie w tym na parze, pieczenie w folii/pergaminie/naczyniu żaroodpornym, duszenie bez obsmażenia. Ogranicz grillowanie tradycyjne, grillowanie na patelni grillowej bez dodatku tłuszczu lub w grillu elektrycznym stosuj z ograniczeniem.
22. Czytaj etykiety produktów. Wybieraj te produkty bez cukrów dodanych, z mniejszą zawartością tłuszczu.
23. Dbaj o nawodnienie, co najmniej 2-2,5 l płynów dziennie (chyba, że lekarz zaleci inaczej). Do nawodnienia wliczają się herbata, kawa, zupy, kefiry itd. Unikaj słodzonych napojów, wybieraj te bez dodatku cukru na słodzikach. Głównym źródłem płynów w diecie powinna być woda. Jeśli nie ma przeciwwskazań może wypijać wodę gazowaną. Jeśli masz problem ze smakiem samej wody dodaj cytrynę/miętę/owoce jagodowe.
24. **Dietę możesz wzbogacić w doustne suplementy pokarmowe (ONS), które są żywnością specjalnego medycznego przeznaczenia (FSMP). Produkty te mają formę płynu lub proszku. Możesz je spożywać samodzielnie lub jako składnik posiłku np. dodać do zupy, koktajlu czy jogurtu. Smak produktów jest różny w zależności od firmy produkującej ONS-y, jeśli nie zasmakował Ci preparat nie zrażaj się i spróbuj innego. W doborze preparatu pomoże dietetyk/lekarz/farmaceuta.**
25. Zadbaj o aktywność fizyczną w miarę swojego stanu zdrowia i zaleceń lekarza.
26. Unikaj alkoholu, papierosów i innych używek.

Przykładowe ONS-y, które można użyć do wzbogacania diety.

- Nutridrink Protein Omega 3, Supportan Drink, Immuven (proszek), Resource Protein, Resource 2.0, Fresubin Energy.
- W przypadku współistniejącej cukrzycy wykorzystaj preparaty zawierające błonnik w składzie np. Diben, Nutridrink Skin Repair, Resource Diabet Plus, Nutramil Complex Diabetic.
- Białko w proszku np. Protifar, Resource Instant Protein, Fresubin Powder Protein itd.

Opracował mgr Radosław Ostrowski- Dietetyk

Powyższe zalecenia mają charakter informacyjny. Najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie sposobu żywienia z dietetykiem, w celu postępowania indywidualnego.

DŻ-ZŻ-26/DPL-Wersja 1-09/09/2025