



5 Wojskowy Szpital Kliniczny
z Polikliniką SPZOO w Krakowie
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI (ŁATWOSTRAWNA/LEKKOSTRAWNA)

Zastosowanie diety:

- w chorobach jamy ustnej, przełyku (zapalenie jamy ustnej, zapalenie przełyku, zwężenie przełyku, żylaki przełyku, rak przełyku),
- w przypadku utrudnionego gryzienia i połykania,
- w niektórych chorobach przebiegających z gorączką,
- po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza,
- w chorobach infekcyjnych przebiegających z gorączką,
- w zaburzeniach krążenia płucnego (zawał),
- w okresie rekonwalescencji po zabiegach chirurgicznych,
- dla chorych długo leżących, u których dochodzi do zaburzenia pracy przewodu pokarmowego,
- w żywieniu osób w wieku podeszłym

Celem diety o zmienionej konsystencji łatwostrawnej/lekkostrawnej jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych

Charakterystyczną cechą diety jest konsystencja. Pożywienie musi być przygotowane na bazie diety łatwostrawnej/lekkostrawnej, ubogie w błonnik pokarmowy, bez ostrych przypraw i używek, nie powodujące wzdęć i biegunek.

Wszystkie posiłki w diecie mającej konsystencję płynną – pokarmy po ugotowaniu są przecierane lub miksowane.

Produkty z których przyrządzamy posiłki powinny być świeże, pieczywo należy namoczyć i zmiksować, kasze podawać w formie kleików, sery i twarogi zmiksować z mlekiem lub ze śmietanką, jaja ugotować i zmiksować z mlekiem lub z zupą, żółtka dodawać do zup, kleików (podawać po zagotowaniu!), mięso, warzywa, ziemniaki podawać w postaci zupy, warzywa i owoce podawać w postaci soków, musów, przecierów, potrawy można wzbogacić mlekiem pełnym w proszku lub preparatami przemysłowymi.

Produkty zalecane w diecie o zmienionej konsystencji:

Do przygotowania posiłków mają zastosowanie kasze w formie kleików, mąka biszkopty, suchary, bułka pszenna, mleko, ser biały homogenizowany, jaja gotowane, żółtka gotowane, chude mięsa (cielęcina, wołowina, schab, kurczak, indyk b/s), chude ryby (dorsz, leszcz, sola, płastuga, szczupak, sandacz, morszczuk, mintaj,), w ograniczonej ilości ryby tłuste (makrela, łosoś), chuda szynka, polędwica, masło, słodka śmietanka, olej rzepakowy,-bezerukowy, sojowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek, ziemniaki, warzywa i owoce gotowane, przetarte lub zmiksowane, soki owocowe, soki warzywne, przeciery z pomidorów, cukier, miód, kompoty przetarte, płynne kisiele, łagodne przyprawy (sok z cytryny, sól, jarzynka, koperek, wanilia, cynamon).



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

Produkty przeciwwskazane w diecie o zmienionej konsystencji:

Do produktów przeciwwskazanych w diecie o zmienionej konsystencji uwzględniamy pieczywo świeże, żytnie, razowe, z różnymi dodatkami, gruboziarniste makarony, grube kasze – nieprzetarte, przekwaszone mleko, sery żółte, sery topione, jaja w postaci surowej, tłuste gatunki mięs (baranina, wieprzowina, gosia, kaczkę), tłuste wędliny, tłuste ryby (węgorz sum), kwaśna śmietana, smalec, słonina, podroby, warzywa kapustne, warzywa cebulowe papryka ogórki konserwowe, suche nasiona roślin strączkowych, brukiew, rzepa, wszystkie warzywa surowe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce surowe owoce suszone, orzechy, chałka, czekolada, kakao, ostre przyprawy, alkohol.



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>