

DIETA ŁATWOSTRAWNA CZĘŚCIOWO ROZDROBNIONA – P3

ZASTOSOWANIE

Dieta łatwostrawna częściowo rozdrobnioną stosowana jest u pacjentów: od 13 miesiąca życia (lub starszych); ze wskazaniami do diety łatwostrawnej i dodatkowo: z trudnościami z gryzieniem / połykaniem; zaburzeniami karmienia / jedzenia; z chorobami jamy ustnej i przełyku; po sanacji jamy ustnej, z brakami w uzębieniu; w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych; w innych sytuacjach klinicznych, np. u niektórych dzieci z chorobami ośrodkowego układu nerwowego lub niektórych chorobach przebiegających z gorączką.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek	Jednostka	
		13-36miesiący	1000 kcal	
		4-9 lat	1400-1800 kcal	
		10-18 lat	1800-2400 kcal	
Wartość odżywcza	Białko	13-36miesiący	10-15 % En	
		4-9 lat	10-20 % En	
		10-18 lat	10-20 % En	
	Tłuszcz ogółem	13-36miesiący	35-40 % En	
		4-9 lat	20-35 % En	
		10-18 lat	20-35 % En	
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe		Tak niskie, jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii.	
	Węglowodany ogółem	13-36miesiący	45-65% En	
			4-9 lat	45-65% En
			10-18 lat	45-65% En
		w tym cukry proste	13-36miesiący	5-10% En
			4-9 lat	5-10% En
			10-18 lat	5-10% En
		Błonnik	13-36miesiący	10 g/dobę
			4-9 lat	14-16 g/dobę
			10-18 lat	19-21 g/dobę
Sód	13-36miesiący	750 mg/dobę		
	4-9 lat	1000-1200 mg/dobę		
	10-18 lat	1300-1500 mg/dobę		

CHARAKTERYSTYKA DIETY

U dzieci do 12 miesiąca życia (włącznie) dieta powinna być zgodna ze schematem żywienia dzieci w 1 roku życia. Dietę łatwostrawną częściowo rozdrobnioną można łączyć u dzieci żywionych z wykorzystaniem preparatów do początkowego i dalszego żywienia niemowląt. Dieta stanowi modyfikację diety łatwostrawnej, polegającą na zmianie konsystencji produktów i potraw. Należy je podawać w formie papkowej, nie wymagającej gryzienia. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów. Powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw.

Wartość energetyczna i odżywcza dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych.

Należy podawać 4-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny.

Nie podjadać między posiłkami.

W każdym posiłku należy uwzględnić dodatek dozwolonych warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, w większości przetworzonych termicznie, gotowanych na parze, gotowanych, duszonych bez podsmażania.

Należy wykluczyć produkty i potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone).

Należy ograniczyć w posiłkach ilość produktów zbożowych z pełnego przemiału. Dieta powinna być oparta o spożycie produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Błonnik pokarmowy w diecie powinien być ograniczony.

Mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane i/lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych należy podawać w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia.

W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych. Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 1-3 razy w tygodniu.

Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu.

W każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce 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.

Cukry proste i sól należy eliminować z diety.

Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również zwracać uwagę na ich sezonowość.

TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE

Dozwolone jest stosowanie następujących technik kulinarnych:

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

Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.

Ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną lub jej roślinnymi zamiennikami, np. mlekiem kokosowym.

Nie zaciągać potraw zasmażkami.

Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i przypraw naturalnych.

Ugotowana potrawa powinna być ostudzona, następnie zmiksowana do odpowiedniej papkowatej konsystencji. Zbyt gęstą konsystencję należy regulować dodatkiem wody przegotowanej.

Do zagęszczania potraw zalecane stosowanie zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody.

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 należy podawać w formie kleiku.

Sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą.

W przypadku wskazań lekarza i/lub dietetyka zasadne może okazać się zastosowanie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia medycznego.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWSKAZANE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ CZĘŚCIOWO ROZDROBNIONEJ DZIECIĘCEJ

Grupa środków spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki, kasze średnio i drobnoziarniste, np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, suchary, np. zmiksowane z mlekiem 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony z mąki pełnoziarnistej, ryż brązowy, ryż czerwony, naleśniki
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), szczególnie zalecane przykłady warzyw: marchew, dynia, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, 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, surówki z dodatkiem śmietany, grzyby
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> dojrzałe, rozdrobnione (bez skórki i pestek), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, owoce drobnopestkowe, np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, 	<ul style="list-style-type: none"> owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia, owoce niedojrzałe, owoce takie jak, np. czereśnie, gruszki, śliwki, owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane,

	<ul style="list-style-type: none"> truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito), dżemy bezpestkowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach) napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), tofu naturalne, jeśli są 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"> mięso 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 kielbas i wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych 	<ul style="list-style-type: none"> mięso 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 kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), konserwy mięsne, mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane), ryby gotowane, w tym gotowane na parze, pieczone (rozdrobnione), rozdrobnione konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach) 	<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"> jaja gotowane na miękko, jajecznica na parze (rozdrobnione) 	<ul style="list-style-type: none"> jaja gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> preparaty do początkowego i dalszego żywienia niemowląt, w tym mleko modyfikowane, mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru, np. kefir, jogurt 	<ul style="list-style-type: none"> mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające (długodojrzewające, twarde), wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, śmietanka, śmietana
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek masło orzechowe solone 	<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
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), galaretki (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone namoczone biszkopty lub ciasta 	<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, ciasto francuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne,

	biskoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia)	• desery zawierające znaczne ilości substancji konserwujących i barwniki
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 rozcieńczone (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 herbaty, • napoje energetyzujące
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • gotowe przyprawy warzywne (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 stałej i płynnej