

Zalecenia żywieniowe w diecie miskowanej

Zastosowanie diety:

W ostrych nieżytach żołądkowo-jelitowych, po krwawieniach z przewodu pokarmowego, w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych (zwłaszcza przewodu pokarmowego), w chorobach jamy ustnej i przełyku, w trudnościach w połykaniu, w niektórych chorobach zakaźnych oraz do zgłębnika nosowo-żołądkowego – według wskazań lekarza.

Charakterystyka diety:

Dieta płynna wzmocniona (miksowana) jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Pokarmy stałe są rozdrobnione, odpowiednio rozcieńczone i zmiksowane, tak aby nadać im płynną konsystencję, dodatkowo dieta ogranicza ilość błonnika pokarmowego przy jednoczesnym zapewnieniu odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych.. Dieta spożywana jest drogą doustną, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe według wskazań lekarza (np. zgłębnik nosowo-żołądkowy).

Uwagi technologiczne:

Pokarmy po ugotowaniu należy przetrzeć lub zmiksować oraz rozcieńczyć. Posiłki powinny być podawane w temperaturze zbliżonej do temperatury ciała (ok 37° C). Zaleca się spożywanie przynajmniej 4-5 posiłków w ciągu dnia podawane co 3,5-4 godz. Objętość posiłków głównych powinna wynosić ok. 500 ml a drugiego śniadania i podwieczorku 250-300 ml. Rytm podawania posiłków ustala lekarz.

Tabela produktów zalecanych i przeciwwskazanych

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	- Mąki niskiego przemiału np. pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana (można nimi zagęszczać zupę czy przygotować płynne budynie lub kisiele) - Białe pieczywo pszenne i mieszane (rozmocone w herbacie, mleku, kawie zbożowej) - Płatki naturalne błyskawiczne np. Owsiane, jęczmienne, ryżowe (przetarte, rozgotowane) - Kasze średnio i drobnoziarniste np. manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), jaglana, orkiszowa (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte	- Mąki przełnoziarniste - Pieczywo pełnoziarniste i żytnie - Pieczywo cukiernicze i półcukiernicze - Pieczywo z dodatkiem cukru, słodcu, syropów, miodu, karmelu - Kasze gruboziarniste np. gryczana, pęczak - Produkty mączne smażone np. pączki, faworki, racuchy - Płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe - Ryż brązowy - Makarony grube i pełnoziarniste - Otręby np. owsiane, pszenne,

	dodane do wywaru z warzyw lub rosołu) • Ryż biały (rozgotowane, przetarty i podany w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu) • Makarony drobne (rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu) • Suchary (rozmocone w mleku, herbacie, kawie zbożowej)	orkiszowe
Mięso i przetwory mięsne	• Z małą zawartością tłuszczu np. Drób bez skóry, chuda wołowina, cielęcina, królik, chude partie wieprzowiny np. Polędwica, schab, szynka (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetarta zupą jarzynową lub kleikiem) • Chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, wieprzowych (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetarta zupą jarzynową lub kleikiem)	• Z dużą zawartością tłuszczu np. tłusty drób (gęś, kaczka), tłusta wieprzowina, wołowina czy baranina • Tłuste wędliny np. boczek, baleron • tłuste niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki • Mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli • Pasztety • Wędliny podrobowe np. pasztetowa, salceson • Mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu • Mięsa surowe
Jaja i potrawy z jaj	• Gotowane na miękko (zmiksowane z mlekiem, wywarami jarzynowymi, przetarta zupą jarzynową, rosołami)	• Gotowane na twardo • Jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety z jaj
Ryby i przetwory rybne	• Wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartymi zupami lub kleikiem)	• Ryby surowe • Ryby smażone • Konserwy rybne w oleju • Ryby wędzone
Nasiona roślin strączkowych	• Niesłodzone napoje roślinne (np. sojowe)	• Wszystkie nasiona roślin strączkowych
Mleko i produkty mleczne	• Mleko i niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru • Sery twarogowe chude lub półtłuste, sery homogenizowane (zmiksowane z mlekiem)	• Mleko i sery twarogowe tłuste • Mleko skondensowane • Wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane • Sery żółte • Jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru

		• Kwaśna śmietana
Nasiona, pestki, orzechy		• Wszystkie nasiona, pestki, orzechy • Masło orzechowe • Wiórki kokosowe
Tłuszcze	• Masło (w ograniczonych ilościach) • Margaryny miękkie • Oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek itp)	• Twarde margaryny • Masło klarowane • Smalec, lój, słonina • Majonez
Warzywa i przetwory warzywne	• Warzywa świeże lub mrożone po ugotowaniu, przetarte w formie zup, ewentualnie z dodatkiem rosółu (z wykluczeniem niedozwolonych) • Warzywa surowe dozwolone są tylko w formie soku lub rozcieńczonego przecieru	• Warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł • Warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior • ogórki, papryka, kukurydza, rzodkiewka, kalarepa • warzywa przetworzone tj. konserwowe • grzyby • kiszonki: kapusta, ogórek
Ziemniaki	• Ziemniaki, bataty: ugotowane i przetarte w formie zupy ziemniaczanej lub z wywarem z warzyw czy rosółu	• Ziemniaki smażone (frytki, talarki) • puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	• Owoce ugotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej, • Przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez cukru • klarowne soki owocowe	• Owoce surowe • Owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki) • Owoce cytrusowe • Owoce kandyzowane • Owoce w syropie
Desery (w ograniczonych ilościach)	• Rozcieńczony budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością) • Płynna galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością) • Rozcieńczony kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością) • ciasta drożdżowe niskosłodzone, biszkopty niskosłodzone (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej)	• Słodyczne zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu • Torty i ciasta z masami, kremami, bitą śmietaną • Ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru • Ciasto francuskie • Czekolada i wyroby czekoladopodobne
Napoje	• Woda niegazowana • Słabe napary herbat, np.	• Mocne napary herbaty i kawy • Woda gazowana

	czarna, zielona, czerwona, biała, • Napary owocowe, • Kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach) • Soki warzywno-owocowe (w ograniczonych ilościach) • Kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością)	• Napoje gazowane • Napoje wysokosłodzone • Nektary owocowe • Wody smakowe z dodatkiem cukru • Napoje alkoholowe • Napoje energetyzujące
Przyprawy	• Łagodne naturalne przyprawiozylowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koperek, kminek, tymianek, majeranek, bazyli, oregano, lubczyk, rozmaryn, piprz ziołowy, goździki, imbir, cynamon (w ograniczonych ilościach) • Sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	• Ostre przyprawy np. Czarny pieprz, pieprz cayenne, papryka ostra i chili • Kostki rosółowe i esencje bulionowe • Gotowe sosy sałatkowe i dressingi • Gotowe bazy do zup i sosów • Musztarda i ketchup, ocet • Sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak

Uwaga:

W przypadku pytań dotyczących zaleceń żywieniowych, zachęcamy do kontaktu z naszym dietetykiem. Pytania można kierować na adres mailowy dietetyk@szpitalbp.pl

Bibliografia:

1. Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”; mgr H. Ciborowska i mgr Rudnicka
2. „Dietetyka kliniczna”; Marian Grzymisławski
3. „Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”; Hanna Szajewska, Andrea Horvath
4. „Dietoterapia”; Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głabska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>