

Zalecenia żywieniowe w diecie przecieranej

Dietę przecieraną stosuje się:

1. w chorobach jamy ustnej i przełyku takich jak: zapalenie jamy ustnej, zapalenie przełyku, rak przełyku, zwężenie przełyku, żylaki przełyku
2. w przypadku utrudnionego gryzienia i połykania
3. w niektórych chorobach przebiegających z gorączką
4. w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach według wskazań lekarza.

Celem diety jest zapewnienie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych do właściwego funkcjonowania organizmu.

Charakterystyka diety:

1. Wartość energetyczna i dobór produktów zbliżone są do diety łatwo strawnej.
2. Różnica polega na konsystencji potraw, które są w formie papkowatej, przetartej, płynnej.
3. Potrawy muszą być sporządzone tak, aby nie drażniły miejsc chorobowo zmienionych mechanicznie i termicznie.
4. Pokarm po ugotowaniu jest przecierany lub miksowany.
5. Posiłki muszą mieć łagodny smak.
6. Temperatura pokarmów musi być podobna do temperatury chorego i powinna wynosić ok. 37°C.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
NAPOJE	Mleko, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, herbata ziołowa, soki owocowe, napoje mleczno – warzywne, mleczno- owocowe, wody mineralne niegazowane.	Słaba kawa naturalna z mlekiem.	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna herbata, zbyt kwaśne przetwory z mleka, woda gazowana.
PIECZYWO	Pszenne- jasne, rozmoczone w mleku, herbacie, zupie, suchary i biszkopty rozmoczone.	Pieczywo półcukiernicze rozmoczone	Chleb żytni, razowy, nierozmoczony, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi.
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, ser homogenizowany, pasty serowe, pasty z mięs gotowanych, pasty z wędlin, pasty z ryb gotowanych, marmolada, miód	Margaryny miękkie, pasty z jaj gotowanych, jaja na miękko, pasty z sera podpuszczkowego – łagodnego, pasty z ryb wędzonych, dżemy bez pestek.	Wszystkie o stałej konsystencji, pikantne, tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, kaszanka, smalec, ostre sery podpuszczkowe, sery „Feta” i „Fromage”
ZUPY I SOSY GORĄCE	Jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, krupnik, owocowe, mleczne, wszystkie przetarte lub zmiksowane, zaprawiane mąką i słodką śmietanką, zaciągane żółtkiem, zupy czyste, sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, beszamelowy, owocowe.	Chudy rosół, buliony, kalafiorowa, pieczarkowa.	Wszystkie nieprzecierane, z nasion roślin strączkowych, zasmażane, pikantne, zaprawiane kwaśną śmietaną, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zupy w proszku, sosy zawieszyste, tłuste – zasmażane, pikantne.
DODATKI DO ZUP	Kasze, ziemniaki puree, lane ciasto, grzanki rozmoczone.	Makaron nitki, groszek ptysiowy rozmoczony, kluski biszkoptowe.	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych.
MIEŚO, DRÓB, PODROBY, RYBY	Chude gatunki mięs, drobiu, ryb, mięso gotowane, mielone, budynie, pulpety, potrawy z mięsem mielonym.	Wołowina, schab, makrela, sardynka, w postaci gotowanej i mielonej, pulpety, rolady gotowane z masy mięsnej, pieczeń duszona lub pieczona w folii lub pergaminie z masy mielonej z wyżej wymienionych gatunków mięs.	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby, (węgorz, łosoś, sum tołpyga), potrawy smażone, pieczone oraz inne nierozdrobnione.

POTRAWY PÓLMIĘSNE I BEZMIESNE	Budynie z mięs, kasz, warzyw, risotto z sosem, kasze rozklejone.	Makaron nitki z mięsem, leniwe pierogi.	Zapiekanki z ziemniaków, mięsa i warzyw, makaronu i kasz, naleśniki, knedle, grube makarony, kluski ziemniaczane, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu (placki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, krokiety), bigos, fasolka po bretońsku, pizza, lasagne, tarta, leczo.
TŁUSZCZE	Mało, oleje (rzepakowy bezerukowy, sojowy, kukurydziany), oliwa z oliwek.	Margaryny miękkie z obok wymienionych olejów.	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde.
WARZYWA	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, szpinak, groszek zielony, buraki gotowane w postaci puree, rozdrobnione z wody, podprawiane zawiesinami, oprószane mąką, budynie z warzyw, surowe soki.	Kapustne, fasolka szparagowa, drobno starte surówki.	Suche nasiona roślin strączkowych, sałata zielona, wszystkie w całości, grubo starte surówki.
ZIEMNIAKI	Gotowane, w postaci puree.		Gotowane w całości, pieczone, smażone.
OWOCE	Dojrzałe, soczyste: jagodowe-przetarte, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, wszystkie w postaci przecierów, jabłka pieczone, gotowane, w postaci soków.	Wiśnie, winogrona bez pestek, śliwki i gruszki w postaci przecieru.	Wszystkie w całości.
DESERY	Kompoty przetarte, kisiele musy, budynie, galaretki owocowe, mleczne, suflety	Czekolada, kakao, kremy.	Kompoty z owocami nieprzetartymi, ciastka, wszystkie o stałej konsystencji.
PRZYPRAWY	Łagodne: sok z cytryny, kwas cytrynowy, koperek zielony, pietruszka zielona, rzeżucha, melisa, majeranek, cynamon, wanilia, goździki.	Sól, jarzynka, kminek, tymianek, bazylija, papryka słodka.	Ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda, chili i inne ostre.

Opracowała **Magdalena Pietras** - Dietetyk Samodzielnego Szpitala Wojewódzkiego im. Mikołaja Kopernika w Piotrkowie Trybunalskim

kopiowanie i rozpowszechnianie bez podania autora i źródła - zabronione