

	DIETA	DIETA NR 14
	PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ	Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.


Nazwa diety	DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ (14)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ w ostrych nieżytach żołądkowo-jelitowych, ✓ po krwawieniach z przewodu pokarmowego, ✓ w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych, zwłaszcza przewodu pokarmowego, ✓ z chorobami jamy ustnej i przełyku, ✓ z trudnościami w połykaniu, ✓ z brakami w uzębieniu, ✓ z niektórymi chorobami zakaźnymi – według wskazań lekarza.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dieta płynna wzmocniona jest modyfikacją diety łatwostrawnej, ➤ główna modyfikacja, poza płynną konsystencją, opiera się na znacznym ograniczeniu ilości błonnika pokarmowego, ➤ dieta płynna wzmocniona, w odróżnieniu od diety płynnej dostarcza wystarczającą ilość energii i składników odżywczych do pokrycia pełnego zapotrzebowania organizmu, ➤ wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, ➤ dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych, ryb i tłuszczów, ➤ pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiednio rozcieńczone i zmiksowane w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej, ➤ dieta spożywana jest drogą doustną, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe, według wskazań lekarza, ➤ temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20- 25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C, ➤ dieta płynna wzmocniona powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, ➤ przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich jakość, termin przydatności do spożycia, sezonowość, ➤ posiłki powinny być podawane 4-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, ➤ dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku, warzywa i owoce powinny być ugotowane i rozdrobnione, ➤ mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, ➤ każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego, ➤ spożycie ryb, głównie morskich co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, ➤ tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego

	DIETA	DIETA NR 14
	PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ	Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.


	<ul style="list-style-type: none"> ➤ przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, ➤ należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności). <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ jakość, ✓ termin przydatności do spożycia, ✓ sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ gotowanie tradycyjne lub na parze, ✓ duszenie bez wcześniejszego obsmażania. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników ✓ wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej zamiennikami roślinnymi np. mleczkiem kokosowym, ✓ wykluczyć dodatek zasmażek do potraw, ✓ ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, ✓ ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz ziół i aromatycznych przypraw. 	
Wartość energetyczna	Energia (En)	2000- 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie mąki niskiego przemiału np.: pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana (można nimi lekko zagęszczać zupę lub przygotować płynne kisiele, budynie), ➤ białe pieczywo pszenne i mieszane (rozmoczone w 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie mąki pełnoziarniste, ➤ pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, ➤ pieczywo pełnoziarniste i żytnie, ➤ pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,

	<h1 style="text-align: center;">DIETA</h1> <h2 style="text-align: center;">PŁYNNA WZMOCNIONA</h2>	<h3 style="text-align: center;">DIETA NR 14</h3> <p style="text-align: center;">Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.</p>
---	---	--

	<p>mleku, herbacie, kawie zbożowej),</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu), ➤ płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (rozgotowane, przetarte), ➤ makarony drobne (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu), ➤ ryż biały (musi być rozgotowany, przetarty i podany w formie kleików lub przetarty dodany do wywaru z warzyw lub rosołu), ➤ suchary (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, ➤ kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, ➤ płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, ➤ makarony grube i pełnoziarniste, ➤ ryż brązowy, ryż czerwony, ➤ potrawy mączne, ➤ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
<p>Warzywa i przetwory warzywne</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu przetarte w formie zup, ewentualnie z dodatkiem rosołu czy w połączeniu z kleikiem (z wykluczeniem przeciwwskazanych), ➤ warzywa surowe dozwolone są tylko w formie soku lub rozcieńczonego przecieru. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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, ➤ grzyby, ➤ kiszonki: kapusta, ogórki.
<p>Ziemniaki, Bataty</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ziemniaki, bataty: gotowane i przetarte w formie zupy ziemniaczanej lub z wywarem <ul style="list-style-type: none"> ○ z warzyw czy rosołu. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ziemniaki smażone (frytki, talarki), ➤ puree w proszku.
<p>Owoce i przetwory owocowe</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ owoce ugotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej, ➤ przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, ➤ klarowne soki owocowe. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ owoce surowe, ➤ owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), ➤ owoce cytrusowe, ➤ owoce w syropach cukrowych, ➤ owoce kandyzowane, ➤ przetwory owocowe wysokosłodzone ➤ owoce suszone

	DIETA	DIETA NR 14
	PŁYNNA WZMOCNIONA	Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.

Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> ➤ produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone <ul style="list-style-type: none"> ○ napoje roślinne. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie nasiona, pestki, orzechy, ➤ „masło orzechowe”, ➤ wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosółem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem), ➤ chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 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), ➤ mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosółem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub <ul style="list-style-type: none"> ○ kleikiem). 	<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"> ➤ gotowane na miękko (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie z wywarem jarzynowym, rosółem, przetartą zupą jarzynową). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ gotowane na twardo, ➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, ➤ jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mleko i niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru, ➤ sery twarogowe chude lub półtłuste, sery twarogowe homogenizowane (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie ze słodką <ul style="list-style-type: none"> ○ śmietanką). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mleko i sery twarogowe tłuste, ➤ mleko skondensowane, ➤ jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, ➤ wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, ➤ sery podpuszczkowe, ➤ tłuste sery dojrzewające, ➤ śmietana kwaśna.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> ➤ masło (w ograniczonych ilościach), ➤ miękka margaryna, ➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój, ➤ twarde margaryny, ➤ masło klarowane, ➤ majonez, ➤ tłuszcz kokosowy i palmowy, ➤ „masło kokosowe”, ➤ frytura smaźalnica.

	DIETA		DIETA NR 14
	PŁYNNA WZMOCNIONA		Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.

Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ budyń rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), ➤ galaretka płynna (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), ➤ kisiel rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), ➤ ciasta drożdżowe niskosłodzone (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej), ➤ ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozmoczone w mleku, <ul style="list-style-type: none"> ○ herbacie, kawie zbożowej). 	<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 z dużą ilością tłuszczu i cukru, ➤ ciasto francuskie, ➤ czekolada i wyroby czekoladopodobne.
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, ➤ soki warzywne, ➤ soki owocowe (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 kawy i herbaty, ➤ napoje energetyzujące, ➤ napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> ➤ łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, imbir, cynamon (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 płynnej i stałej.

	Stanowisko	Imię i Nazwisko	Data	Podpis
Opracował	Technolog Żywnienia	Halina Praska	03.03.2025 r.	
Sprawdził	Przewodniczący Zespołu ds. Leczenia Żywnieniowego	Maciej Nazarewicz	07.03.2025 r.	
Zatwierdził	Dyrektor Szpitala	Jolanta Królak	10.03.2025 r.	