

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ CZĘŚCIOWO ROZDROBNIONEJ W DIECIE DZIECI

Zastosowanie i cel diety:

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.

Zasady 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 - główna modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, produkty i potrawy należy podawać w formie papkowatej, nie wymagającej gryzienia.
- Dieta powinna być zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów,
- 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.
- 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.
- Należy ograniczyć w posiłkach ilość produktów zbożowych z pełnego przemiału.
- Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.
- Zaleca się gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania. Pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.
- 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.

GRUPY ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH REKOMENDOWANE I PRZECIWSKAZANE

| Grupy środków spożywczych | REKOMENDOWANE | PRZECIWSKAZANE |
|---------------------------|---|---|
| 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, • kaszę średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu i karmelu, • pieczywo pełnoziarniste, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: |

| Grupy środków spożywczych | REKOMENDOWANE | PRZECIWSKAZANE |
|------------------------------|---|--|
| | <ul style="list-style-type: none"> • makarony drobne, • ryż biały, • suchary, np. zmiksowane z mlekiem. | <ul style="list-style-type: none"> • cynamonowe, czekoladowe i miodowe, • makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony, • dania mączne, • 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 i 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), • przeciera i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, • owoce drobnopestkowe, np. porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito), • dżemy bezpestkowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). | <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, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone. |
| Nasiona roślin strączkowych | <ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych (w ograniczonych ilościach): niesłodzone 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 kiełbas 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 kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), |

| Grupy środków spożywczych | REKOMENDOWANE | PRZECIWSKAZANE |
|------------------------------------|---|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • 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 produkty 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. | <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, • masło orzechowe solone. |
| 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), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone. • namoczone biszkopty lub ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). | <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, • desery zawierające znaczne ilości substancji konserwujących i barwniki. |
| Przyprawy | <ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper, zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, 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. |

| Grupy środków spożywczych | REKOMENDOWANE | PRZECIWSKAZANE |
|---------------------------|---|--|
| 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. |

Opracowanie: M. Greń- dietetyk, 02.11.2023 r.

Bibliografia:

1. Ciborowska H. i Ciborowski A. 2021: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa.
2. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu>