

UNIwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu	F-INFO_210	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ŁATWOSTRAWNA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - PŁYNNA		

Charakterystyka diety:

Główną cechą diety jest konsystencja. Pożywienie musi być łatwo strawne, ubogie w błonnik pokarmowy, bez ostrych przypraw i używek, nie powodujące wzdęć, zaparć lub biegunek. Celem diety jest dostarczenie pacjentowi odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych oraz ochronę jamy ustnej i przewodu pokarmowego przed drażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym pokarmów. Posiłki spożywane są w sposób naturalny, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe, pożywienie podawane jest przez sondę. Posiłki podaje się o temperaturze podobnej do temperatury ciała lub nieco niższej tj: 30 – 37 °C.

Aby nie doprowadzić do niedoborów pokarmowych posiłki powinny mieć odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą. W celu dostarczenia choremu odpowiedniej ilości energii, białka, witamin i pozostałych składników odżywczych wskazane jest wzbogacanie diety gotowymi preparatami przemysłowymi (np.: preparatem białkowym – Protifar).

Jednostki chorobowe:

- Choroby jamy ustnej i przełyku,
- Chorzy nieprzytomni,
- Chorzy z zaburzeniami połykania na tle neurologicznym,
- Urazy części twarzowej czaszki,
- Po oparzeniach jamy ustnej, przełyku i żołądka,
- Niedrożność górnej części przewodu pokarmowego,
- W innych chorobach zgodnie z zaleceniem lekarza.

Techniki sporządzania potraw:

Pokarmy są gotowane i miksowane, mają konsystencję płynną, a produkty służące do sporządzania posiłków:

- ✓ Powinny być świeże,
- ✓ Pieczywo namoczone i zmiksowane,
- ✓ Kasze podane w formie kleików,
- ✓ Sery zmiksowane z mlekiem lub śmietanką,
- ✓ Jaja zagotowane zmiksowane z mlekiem lub zupą,
- ✓ Mięso, warzywa, ziemniaki miksowane w zupie,
- ✓ Warzywa i owoce podane w formie soków lub przecierów,
- ✓ Zaleca się wzbogacać potrawy mlekiem w proszku lub preparatami przemysłowymi.

PRODUKTY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	Woda niegazowana, mleko, jogurty płynne, kawa zbożowa z mlekiem, kakao, słaba herbata, soki, napoje mleczno – owocowe, mleczno – warzywne	Mocna herbata, kawa naturalna, wszystkie napoje alkoholowe, napoje gazowane, kwaśne przetwory mleczne
PIECZYWO	Namoczone pieczywo pszenne, biszkopty	Wszystkie pieczywa świeże, żytnie, razowe, pszenne, pieczywo chrupkie, pszenno – razowe
PRODUKTY ZBOŻOWE	Kasza manna, kasza jaglana, inne kasze w postaci kleików – miksowane, ryż i płatki owsiane w postaci zup mlecznych	Grube kasze, ryż na sypko

UNIwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu	F-INFO_210	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ŁATWOSTRAWNA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - PŁYNNĄ		

ZUPY	Zupy mleczne, krupniki z miałkich kasz, chudy rosół, zupa owocowa, ziemniaczana, warzywne z dozwolonych warzyw, przecierane i miksowane, zaprawiane mąką z masłem, zawieszoną z mąki i mleka, mąki i śmietanki, zaciągane żółtkiem, zupy – krem z dodatkiem miksowanych warzyw i mięsa	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, roślin strączkowych, cebulowa, porowa, rosół, buliony, zupy w proszku
WARZYWA	Warzywa w postaci miksowanych zup lub soków, gotowane: marchew, dynia, kabaczki, buraki, szpinak, szparagi, kalafior, brokuł, ziemniaki, przecier pomidorowy	Warzywa kapustne, cebula, czosnek, pory, papryka, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, rzepa, rabarbar, kalarepa, szczaw
NABIAŁ	Serek homogenizowany, jogurty, kefir, maślanki, mleko, zupy mleczne, śmietanka, jaja rozdrobnione	Produkty z dużymi kawałkami warzyw i owoców
MIĘSO, DRÓB, RYBY	Chude: cielęcina, wołowina, chuda wieprzowina, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, pstrąg, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, mintaj, szczupak, morszczuk, łosoś, makrela	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, kury, tłuste ryby: węgorz, karp, śledzie, sardynki, marynowane, wędzone
OWOCE	Bez skórki i pestek, niekwaśne w postaci soków i koktajli, banany, brzoskwinie, morele, jabłka gotowane, truskawki, jagody, borówki, maliny	Czereśnie, gruszki, agrest, wiśnie, śliwki, arbuz, orzechy, owoce suszone, owoce marynowane
TŁUSZCZE	Masło, oleje roślinne, oliwa z oliwek, śmietanka	Śmietana, smalec, słonina, łój, boczek, margaryny
DESERY	Kompoty z dozwolonych owoców – przetarte, galaretki, kisiele, mus z pieczonego jabłka, budynie mleczne	Torty, kremy, produkty twarde, czekolada, batony
PRZYPRAWY	Bardzo łagodne: cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koper, cynamon, miód	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi, kostki bulionowe, ziele angielskie, liść laurowy