

Dieta specjalna C

Zalecenia dotyczące konsystencji pokarmów przy średnim ryzyku zachłyśnięcia, tzn. przy umiarkowanych zaburzeniach połykania. Zalecana jest dieta składająca się z pokarmów ugotowanych na miękko.

UWAGA !

Niedozwolone są pokarmy o konsystencji: gruboziarnistej, sypkiej, kruchej, włóknistej, klejącej.

Przykłady zakazanych konsystencji:

warzywa i mięso o włóknistej konsystencji, sypki ryż lub kasza, makaron, sałatki.

Zalecane są pokarmy o konsystencji grubego przecieru lub papki. Przyjmowane pokarmy powinny dać się bardzo łatwo rozgnieść językiem o podniebienie lub przeprowadzić w formę papki.

Przykłady zalecanych produktów:

pieczywo - miękkie pieczywo bez skórki

dotądki do pieczywa - w postaci past na słono lub słodko (np. pasztet, ser, dżem bez kawałków owoców ani pestek, miód)

zupy - o kremowej konsystencji bez wkładki i dodatków (np. grzanek)

kasza, ryż - w postaci papki, dodatkowo sos

ziemniaki - puree z sosem lub zupa krem

warzywa - gotowane w formie puree - marchewka, kalafior, brokuły, kalarepka, cukinia, szpinak

mięso - cielęcina, wieprzowina lub drób w postaci puree z kremowym, gładkim sosem

ryby - puree bez ości

owoce i wyroby z owoców - gotowane lub surowe bez skórki i pestek np. banan, miętka gruszka, morele, brzoskwinie, jabłko (tarte)

produkty mleczne - budyń, mus, lody gładkie bez twarszych kawałków w środku, jogurt naturalny lub owocowy bez kawałków owoców.

galaretki - bez wsadu

Opracowanie:

Dr. Anna Czernuszenko na podstawie: Prosiegel, Weber Dysphagiediagnostik und Therapie Ein Wegweiser für kompetentes Handeln. Wydanie 2. Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2013.

Dodatkowe materiały informacyjne dostępne na stronie www.polykanie.pl