

Dieta specjalna B

Zalecenia dotyczące konsystencji pokarmów przy niewielkim ryzyku zachłyśnięcia

UWAGA !

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

Przykłady zakazanych konsystencji:

chleb o chrupiącej skórce, makaron nitki albo gwiazdki, szparagi, por, rabarbar, owoce cytrusowe, owoce z pestkami np wiśnie, suche/ciągnące mięso, produkty z pełnymi ziarnami, na sypko ugotowany ryż lub kasza, orzechy, liście np. sałata, potrawy łączące różne konsystencje np. krupnik.

Zalecana jest dieta miękka to znaczy produkty duszone lub gotowane na miękko. Wszystkie pokarmy powinny dać się łatwo rozgnieść językiem o podniebienie.

Przykłady zalecanych produktów:

pieczywo pszenne, żytnie lub mieszane bez skórki

ziemniaki ugotowane na miękko lub w postaci klusek słaskich lub placków

warzywa ugotowane na miękko: marchewka, brokuły, kalafior, kalarepa, cukinia, szpinak, sałatki z marynowanych warzyw

mięso miękkie - cielęcina, wieprzowina lub drób w potrawce albo mielone np. w postaci białej kiełbasy (bez skóry), kotletów mielonych z kremowym, gładkim sosem

wędliny - paszтет, kiełbasa paszтетowa lub inne w postaci pasty

ryby gotowane lub pieczone na miękko bez oś

owoce i wyroby z owoców - bardzo miękkie owoce świeże np. banan, miękka gruszka

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

dżemy - bez (kawałków) pestek, marmolada, powidła, Nutella, miód

potrawy z jaj - wilgotna jajecznicą, miękki omlet

Opracowanie:

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

© Fundacja TRANGO dostępne na www.polykanie.pl