

Dieta płynna

Dieta płynna ma zastosowanie w chorobach jamy ustnej i przełyku (zapalenie, rak, zwężenie przełyku, żylaki) oraz po niektórych zabiegach chirurgicznych.

Dieta płynna powinna dostarczyć wszystkich składników pokarmowych.

Potrawy należy sporządzać tak, aby nie drażniły zmienionego chorobowo przełyku lub jamy ustnej mechanicznie, chemicznie i termicznie. Powinny być łatwostrawne, ubogie w błonnik pokarmowy, bez ostrych przypraw i używek, o temperaturze ok. 37°C.

Dieta na 2000kcal powinna mieć objętość 2000-2500ml, a objętość jednego posiłku nie powinna przekraczać 500ml.

Potrawy przyrządzane są metodą gotowania, a po ugotowaniu, aby otrzymać konsystencję płynną-przecierane lub miksowane. Potrawy można wzbogacać mlekiem w proszku lub preparatami przemysłowymi.

Zalecenia:

1. Biszkopty, suchary namocz i zmiksuj.
2. Kasze stosuj w formie kleików.
3. Sery miksuj z mlekiem lub słodką śmietaną.
4. Jaja zagotuj i zmiksuj z mlekiem lub zupą.
5. Żółtka dodawaj do zup i kleików.
6. Mięso, ziemniaki, warzywa miksuj z zupą.
7. Warzywa i owoce planuj w formie przecierów lub soków.

Nazwa produktu lub potrawy	Produkty/potrawy zalecane	Produkty/potrawy niezalecane
Produkty zbożowe	Biszkopty, suchary, kasze (kasza manna, kukurydziana) i ryż w formie kleików	Pieczywo razowe, żytnie, świeże, chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi, grube makarony, zapiekanki z kasz, knedle, naleśniki, kluski ziemniaczane
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie, mleko w proszku, serek homogenizowany	Sery żółte i topione, sery pleśniowe, ser typu Feta, serki typu Fromage, przetwory mleczne przekwaszone
Jaja	Jaja gotowane, żółtka	Jaja na surowo, smażone w tradycyjny sposób z dodatkiem smalcu, boczku itp.
Mięso, wędliny, ryby	Chude mięso (cielęcina, królik, schab, wołowina), chudy drób bez skóry (filet z piersi indyka, kurczaka), chude ryby (dorsz, szczupak, morszczuk, mintaj, sola, sandacz, flądra, tuńczyk, pstrąg, lin, okoń)	Tłuste mięso (baranina, karkówka, schab wieprzowy z przerostami tłuszczu), tłusty drób (skrzydełka, kaczka, gęś), wędliny, tłuste ryby (śledź, węgorz, łosoś, sardynka, tłusty karp, sum, tołpyga), potrawy smażone,



	Zalecane w umiarkowanych ilościach: tłuste ryby (makrela, łosoś)	nierozdrobnione
Tłuszcze	Oleje roślinne (olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek), margaryny miękkie, masła z dodatkiem olejów roślinnych Zalecane w umiarkowanych ilościach: masło, śmietana	Kwaśna śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane zmiksowane z zupą	Gotowane w całości, pieczone, smażone
Warzywa	Gotowane, przetarte lub zmiksowane, w postaci soków	Warzywa kapustne, cebulowe, papryka, ogórki, sałata zielona, brukiew, rzepa, wszystkie w całości
Owoce	Gotowane, przetarte lub zmiksowane, w postaci soków	Gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce całe surowe, owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	-	Wszystkie
Cukier, desery i słodczyce	Cukier, miód, kompoty przetarte, płynne kisiele	Czekolada, chałwa, orzechy
Przyprawy	Przyprawy łagodne np. koper zielony, pietruszka, majeranek, lubczyk, rozmaryn, rzeżucha, sok z cytryny, wanilia, cynamon, cukier, sól, goździki	Ostre przyprawy np. pieprz, ostra papryka, musztarda, ocet, liść laurowy, ziele angielskie, chili, curry, gałka muszkatołowa, gorczyca, maggi, kostki rosółowe
Zupy	Kleiki, krupniki, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych, ze słodką śmietaną	Kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, grzybowa, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku
Napoje	Słaba herbata, bawarka, kawa zbożowa z mlekiem, mleko, herbaty owocowe, napary z ziół (np. rumianku, mięty, melisy), soki owocowe i warzywne, wody mineralne niegazowane	Mocna herbata, mocna kawa, kakao, czekolada płynna, napoje alkoholowe, wody i słodkie napoje gazowane

**Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych w diecie płynnej na 2000kcal**

L.p.	Grupa produktów	Jednostka miary	Ilość produktu
1.	Produkty zbożowe	g	160
	kasze (manna, kukurydziana, jęczmienna), ryż, mąka	g	160
2.	Ziemniaki	g	75-100
	Warzywa	g	350
	warzywa bogate w witaminę C	g	100
	warzywa bogate w β -karoten	g	100
	pozostałe warzywa	g	150
	Suche nasiona roślin strączkowych	g	-
	Owoce	g	300
3.	Mleko i produkty mleczne	g	850-900
	mleko płynne pełne	g	600
	Mleko w proszku	g	40
4.	Mięso, ryby, jaja	g	175
	mięso, drób bez kości	g	160
	Jaja (żółtko)	g	15
5.	Tłuszcze	g	45
	zwierzęce (masło, śmietana)	g	20
	roślinne (olej, oliwa, margaryna miękka)	g	25
6.	Cukier i słodcyce	g	60

Zachęcamy również do skorzystania z zaleceń z zakresu dietoterapii i dietoprofilaktyki Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej

Link dostępu - <https://odieciewgabinecie.pzh.gov.pl>

Opracował: Kierownik Sekcji Żywności
Lidia Marcejan

Bibliografia:
Dietetyka Żywnienie zdrowego i chorego człowieka
Helena Ciborowska, Anna Rudnicka
PZWL Wydawnictwo Lekarskie Wydanie IV 2018 r.

Wydanie III
2025-07-16