

Nazwa diety	Dieta płynna wzmocniona (D12/3)
Zastosowanie	Dla osób: 1) w ostrych nieżytach żołądkowo-jelitowych; 2) po krwawieniach z przewodu pokarmowego; 3) z chorobami jamy ustnej i przełyku; 4) z trudnościami w połykaniu; 5) z brakami w uzębieniu; 6) z niektórymi chorobami zakaźnymi – według wskazań lekarza.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta płynna wzmocniona jest modyfikacją diety łatwostrawnej; 2) polega ona na modyfikacji konsystencji różnych wersji diet np. diety bogatobiałkowej czy o ograniczonej zawartości łatwo przyswajalnych węglowodanów; 3) główna modyfikacja, poza płynną konsystencją, opiera się na znacznym ograniczeniu ilości błonnika pokarmowego; 4) dieta płynna wzmocniona, w odróżnieniu od diety płynnej dostarcza wystarczającą ilość energii i składników odżywczych do pokrycia pełnego zapotrzebowania organizmu; 5) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 6) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych, ryb i tłuszczów; 7) pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiednio rozcieńczone i zmiksowane w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej; 8) dieta przeznaczona jest do podaży drogą doustną, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe lub niewystarczające, w ciągu maksymalnie 24 - 48h należy rozpocząć żywienie dojelitowe przez sztuczny dostęp z wykorzystaniem diet przemysłowych (FSMP) lub żywienie pozajelitowe; 9) temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20–25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C; 10) dieta płynna wzmocniona powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; 11) przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich jakość, termin przydatności do spożycia, sezonowość; 12) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 13) dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku, warzywa i owoce powinny być ugotowane i rozdrobnione; 14) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; 15) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub roślinne (dozwolone) zamienniki białka zwierzęcego; 16) spożycie ryb, głównie morskich co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;

17) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi, podgarle, skóry z drobiu, itp.) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć; 18) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 19) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności). <u>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</u> 20) jakość; 21) termin przydatności do spożycia; 22) sezonowość. <u>Stosowane techniki kulinarne:</u> 23) gotowanie tradycyjne lub na parze; 24) duszenie bez wcześniejszego obsmażania. <u>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</u> 25) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 26) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej zamiennikami roślinnymi np. mleczkiem kokosowym; 27) wykluczyć dodatek zasmażek do potraw; 28) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 29) ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz ziół i aromatycznych przypraw.		
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2200-2300 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En 22–33 g/1000 kcal
	W tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	W tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane

Produkty zbożowe	1) wszystkie maki niskiego przemiału np.: pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana (można nimi lekko zagęszczać zupę lub przygotować płynne kisiele, budynie); 2) białe pieczywo pszenne i mieszane (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej); 3) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu); 4) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (rozgotowane, przetarte); 5) makarony drobne (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu); 6) ryż biały (musi być rozgotowany, przetarty i podany w formie kleików lub przetarty dodany do wywaru z warzyw lub rosołu); 7) suchary (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej).	1) wszystkie maki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste i żytnie; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 7) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony grube i pełnoziarniste; 9) ryż brązowy, ryż czerwony; 10) potrawy mączne; 11) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu przetarte w formie zup, ewentualnie z dodatkiem rosołu czy w połączeniu z kleikiem (z wykluczeniem przeciwwskazanych); 2) warzywa surowe dozwolone są tylko w formie soku lub rozcieńczonego przecieru.	1) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; 2) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; 3) ogórki, papryka, kukurydza; 4) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 5) grzyby; 6) kiszonki: kapusta, ogórki.
Ziemniaki, Bataty (w ograniczonych ilościach)	1) ziemniaki, bataty: gotowane i przetarte w formie zupy ziemniaczanej lub z wywarem z warzyw czy rosołu.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) owoce ugotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej;	1) owoce surowe; 2) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); 3) owoce cytrusowe; 4) owoce w syropach cukrowych;

	2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) klarowne soki owocowe.	5) owoce kandyzowane; 6) przetwory owocowe wysokosłodzone; 7) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne rozdrobnione, jeżeli dobrze tolerowane.	1) pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	1) mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	1) wszystkie nasiona, pestki, orzechy; 2) „masło orzechowe”; 3) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem); 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem).	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, panierowane; 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem).	1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, panierowane; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane na miękko (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie z wywarem jarzynowym, rosołem, przetartą zupą jarzynową).	1) gotowane na twardo; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru; 2) sery twarogowe chude lub półtłuste, sery twarogowe homogenizowane (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie ze słodką śmietanką).	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 5) sery podpuszczkowe; 6) tłuste sery dojrzewające; 7) śmietana kwaśna.
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna;	BEZWZGĘLNIE ZAKAZANE:

	3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój, podgarle, skóry z drobiu, 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe”; 7) frytura smaźalnica.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) galaretka płynna (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) ciasta drożdżowe niskosłodzone (rozmoczone w mleku, herbatie, kawie zbożowej); 5) ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozmoczone w mleku, herbatie, kawie zbożowej).	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 5) bawarka; 6) soki warzywne; 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne napary kawy i herbaty.
Przyprawy	1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, imbir, cynamon; 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Płyny i pokarmy stałe



PŁYNNE (pokarmy)
UMIARKOWANIE
GĘSTE (płyny)



Opis / Charakterystyka	- Może być spożywany z kubka - Wymaga umiarkowanego wysiłku przy ssaniu przez standardową lub szeroką słomkę (szeroka słomka = 0,275 cala lub 6,9 mm średnicy) - Nie nadaje się do formowania, układania warstw ani modelowania na talerzu, ponieważ nie zachowuje kształtu - Nie nadaje się do jedzenia widelcem — powoli spływa w porcjach między zębami widelca - Może być spożywany łyżką - Nie wymaga obróbki w jamie ustnej ani żucia — może być połknięty bezpośrednio - Ma gładką konsystencję, bez „cząstek” (grudek, włókien, fragmentów skórki, lupin, cząstek chrząstki lub kości)
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	- Jeśli kontrola języka jest niewystarczająca do bezpiecznego przyjmowania lekko gęstych (poziom 2), poziom 3 pokarmy płynne/płyny umiarkowanie gęste może być odpowiedni - Zapewnia więcej czasu na kontrolę w jamie ustnej - Wymaga pewnego wysiłku w zakresie przesuwania językiem
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 3 według klasyfikacji IDDSI Metody testowania płynów Zobacz dokument IDDSI Metody testowania lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/	
Test przepływu IDDSI*	Pozostaje 8 do 10 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)
Przykłady płynów na poziomie 3	Doustne diety medyczne zagęszczane przez producenta i oznaczone poziomem IDDSI 3, gładkie koktajle spełniające kryteria dla poziomu 3, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczane zagęszczaczem medycznym do poziomu 3 wg wskazówek producenta, gładkie zupy kremy, pierwsze pokarmy dla niemowląt (np. rzadkie kleiki ryżowe lub rzadkie przeciery owocowe) spełniające kryteria testu przepływu Niektóre sosy i sosy pieczeniowe — po potwierdzeniu testem przepływu IDDSI