



Zalecenia żywieniowe dla pacjentów żywionych przez sondę

Opis diety

Dieta do żywienia przez zgłębnik lub przetokę powinna mieć tak dobraną konsystencję, aby nie wystąpiły trudności w jej podawaniu. Pokarm musi przechodzić swobodnie przez zgłębnik. Dieta powinna zapewnić pacjentowi odpowiednią podaż energii oraz wszystkich niezbędnych składników odżywczych, które warunkują prawidłowe funkcjonowanie organizmu. Posiłki powinny być dobrze tolerowane przez chorego (nie mogą dawać uczucia rozpierania w nadbrzuszu, bólu i wzdęcia brzucha, wywoływać nudności, wymiotów, biegunek lub zaparcie). Do żywienia przez zgłębnik można wykorzystać dietę płynną wzmocnioną lub dietę przemysłową.

Ogólne zalecenia

- Wartość energetyczna diety powinna być ustalana indywidualnie, zależnie od masy ciała, wieku, płci, rodzaju schorzenia. Waha się w granicach 1600-2400 kcal i więcej.
- Jeden mililitr pożywienia powinien zawierać 1 kcal, czasem 0,8-0,9 kcal. Przy mniejszym stężeniu objętość pożywienia zwiększa się, co jest niepożądane.
 - Większe stężenia pokarmu mogą powodować biegunkę lub uniemożliwić podawanie przez sondę,
 - Białko zawarte w diecie dostarcza 16-20% energii, a czasami do 24%,
 - Tłuszcz pokrywa zapotrzebowanie energetyczne w 30-35%,
 - Węglowodany dostarczają 44-54% kilokalorii.
- Temperatura posiłków powinna wynosić około 37°C,

- Jednorazowa porcja powinna wynosić 200-300 ml pokarmu,
- Posiłki powinny być spożywane regularnie,
- Ostatni posiłek należy spożywać 3-4 godziny przed snem.
- Po każdej porcji posiłku należy przepłukać zgłębnik wodą (20-40ml)
- Co 4-6 godzin chory powinien wypłukać jamę ustną. Każdego dnia chory powinien trzykrotnie umyć zęby. Nie należy stosować płukanek z alkoholem, który wysusza śluzówkę jamy ustnej.
- Dietę można podać, gdy jest pewność, że końcówka zgłębnika/gastrostomii jest prawidłowo położona.
- Pacjent powinien zająć pozycję półleżącą/półsiedzącą w trakcie żywienia dietą przez zgłębnik i przez co najmniej pół godziny po jego zakończeniu- ułatwi to pasaż pokarmu przez żołądek.
- Po podaniu leków nie powinno się podawać soków oraz mleka.

Przygotowanie posiłków

- Wszystkie posiłki w diecie powinny mieć konsystencję płynną-pokarmy po ugotowaniu są przecierane lub miksowane.
- Produkty, z których przyrządza się posiłki powinny być świeże, pieczywo należy namoczyć i zmiksować, kasze podawać w formie kleików,
- sery zmiksować z mlekiem lub śmietanką,
- jaja zgotować; zmiksować z mlekiem lub zupą,
- żółtka dodawać do zup, kleików (podawać po zgotowaniu),
- mięso ziemniaki, warzywa podawać zmiksowane w zupie,
- warzywa i owoce podawać w formie przecierów,
- potrawy można wzbogacać mlekiem w proszku lub preparatami przemysłowymi.

Lista produktów dozwolonych

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	Herbata biała, zielona, owocowa, ziołowa, wody mineralne	Alkohol, napoje gazowane

Produkty zbożowe	Kasze w formie kleików, mąka, suchary, biszkopty, bułka pszenna	Pieczycwo świeże, żytnie, razowe, z różnymi dodatkami, makarony, kasze grube nieprzetarte
Mięso, podroby, drób	Chude mięsa (cielęcina, wołowina, schab, kurczak i indyk bez skóry) chuda szynka, polędwica,	Tłuste gatunki mięs (baranina, wieprzowina, kaczki, gęsi), tłuste wędliny, tłuste ryby (węgorz, sum)
Ryby i owoce morza	Chude ryby (dorsz, leszcz, sola, płastuga, szczupak, sandacz, morszczuk, mintaj, okoń, w ograniczonej ilości ryby tłuste morskie: makrela, łosoś	Surowe ryby
Nabiał i jaja	Mleko, ser biały homogenizowany, jaja gotowane, żółtka jaja, słodka śmietanka,	Przekwaszone mleko, sery żółte, sery topione, jaja na surowo, kwaśna śmietana
Tłuszcze	Masło, olej rzepakowy, oliwa z oliwek	Smalec, słonina
Warzywa i owoce	Ziemniaki, warzywa i owoce gotowane, przetarte lub zmiksowane, soki owocowo-warzywne,	Warzywa kapustne, warzywa cebulowe, papryka, ogórki, suche nasiona roślin strączkowych, brukiew, rzepa, wszystkie warzywa surowe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce całe surowe, owoce suszone
Słodycze i orzechy	Miód, kompoty przetarte, płynne kisiele	Orzechy, chałwa, czekolada, kakao
przyprawy	Łagodne przyprawy (sok z cytryny, cukier, sól, jarzynka, koperek, wanilia, cynamon)	Ostre przyprawy

Przykładowy jadłospis:

Posiłek mleczny:

mleko 2 % tłuszczu (300g), ryż (50g), cukier (20g), olej (10g), mleko w proszku (20g)

Posiłek mięsny: mięso kurczaka (80g), marchew (40g), pietruszka korzeń (15g), seler (15g), ziemniaki (50g), kasza jęczmienna (40g), śmietana 18% (20g), olej (10g), cukier (10g)

Posiłek mleczny z jajkiem i sokiem jabłkowym lub pomarańczowym: mleko 2% (300g), kasza kukurydziana (40g), żółtko jaja (15g), cukier (20g), owoce (250g), masło (10g), mleko w proszku (20g)

Posiłek mięsny z sokiem pomidorowym: mięso wołowe (80g), marchew (40g), pietruszka korzeń (15g), seler (15g), ziemniaki (25g), pomidor (250g), kasza manna (40g), oliwa (5g), masło (5g), cukier (10g)

Uwaga ! Wszystkie posiłki przygotowane z wymienionych produktów należy poddać obróbce termicznej, zmiksować i rozcieńczyć, aby nadać im konsystencję płynną.