



Dieta wysokokaloryczna

Zastosowanie diety

Dieta przeznaczona jest dla pacjentów ze zwiększonym zapotrzebowaniem na białko i energię; pacjentów po operacjach, chorobach przebiegających z wyniszczeniem, pacjentów onkologicznych, w przypadkach w których zdolność do trawienia lub przyswajania pokarmów jest ograniczona oraz w innych przypadkach za wskazaniem lekarza.

Ogólne zalecenia

- Należy spożywać częste, regularne posiłki, 5 razy dziennie, w małych objętościach
- 2/3 białka powinno pochodzić z produktów pochodzenia zwierzęcego, takich jak chude mięsa i wędliny, jaja, mleko, sery
- Potrawy najlepiej gotować w wodzie, na parze, piec pod przykryciem
- Ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem
- Należy wykluczyć całkowicie alkoholu oraz zrezygnować z palenia papierosów
- Ograniczyć potrawy smażone, wędzone, grillowane
- Warzywa i owoce najlepiej spożywać gotowane, bez skórki, w formie przecierów i soków
- Płyny należy spożywać w temperaturze pokojowej
- Unikać produktów o małej zawartości wody, suchych
- Posiłki spożywać regularnie, o tej samej porze, jedząc powoli, dokładnie przeżuwać każdy kęs
- Należy dbać o prawidłowe nawodnienie organizmu i wypijać minimum 1,5-2l niegazowanej wody dziennie
- W celu zwiększenia podaży białka, do potraw można dodawać jogurty wysokobiałkowe, nutridrinki
- Dania takie jak zupy, sosy, desery czy napoje można zagęszczać mlekiem w proszku
- Posiłki warto uzupełniać nutridrinkami bądź dodatkiem odżywek białkowych do potraw.

- Potrawy należy wzbogacać energetycznie poprzez dodatek składników bogatych w tłuszcze, takich jak oleje czy masło.

Produkty niewskazane:

Należy całkowicie zrezygnować z używek, takich jak alkohol i papierosy
Słodyczne ciężkostrawne – tłuste, mocno przetworzone, takie jak czekolady czy kremowe ciasta są ciężkostrawne, dlatego mogą być źle tolerowane. Lżejsze słodyczne, takie jak herbatniki, biszkopty, jabłecznik, sernik, ciasto drożdżowe itp. są dozwolone.

Unikaj sztucznych mieszanek przyprawowych typu maggi, vegeta, kucharek, kostek rosółowych. Zawarty w nich glutaminian sodowy działa drażniąco na układ pokarmowy.

Doustne suplementy pokarmowe wzbogacające dietę:

Mogą one zwiększyć energetyczność diety

ONS: preparaty w płynie - dostępne w aptece bez recepty

Należy pić powoli, małymi łykami przez min 30-60 min

- na bazach preparatów można przygotować własne koktajle, kisiele, galaretki czy inne potrawy (jako część płynna przepisu).
- w przypadku wystąpienia nudności należy dodawać preparaty do jedzenia, będzie on wtedy lepiej tolerowany.
- w przypadku biegunek - upewnić się czy preparat jest pity powoli, można mieszać preparat z produktami zawierającymi np. z kleikiem ryżowym, mało dojrzały bananem.

Diety kompletne w proszku (np. nutramil complex czy IMMAX)

Preparat można dodawać do posiłku (zupy, sosy, ziemniaki, mleko, jogurty, budynie, koktajle) lub rozpuścić w wodzie i wypić.

- Można przyjmować razem z głównymi posiłkami.
- Można dodać do posiłków np. twarożku bez laktozy, jogurtu bez laktozy, jogurtów bez laktozy, jogurtów roślinnych, posiłków obiadowych (zalecany smak neutralny).
- Preparat można dodawać do posiłków (kaszka bezmleczna przygotowanej na mleku roślinnym, kleików ryżowych czy z płatków jaglanych - szczególnie w przypadku biegunki).

IMMAX - (6 łyżek zamiennie z 1 saszetką Nutramilu)

- Preparat można dodawać do posiłków (zupy, budyniu, sosu, ziemniaków, mleka bez laktozy, jogurtów bez laktozy czy roślinnych) lub rozpuścić w wodzie i wypić.
- można przyjmować razem z głównymi posiłkami (do śniadania, obiadu, kolacji).