



SZPITAL SPECJALISTYCZNY

w PILE

im. Stanisława Staszica

64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat 67210 62 00
Centrala 67 210 66 66
Fax 67 212 40 85
e-mail sekretariat@szpital.pila.pl
www.szpitalpila.pl

ZALECENIA DIETETYCZNE

Dieta płynna wzmocniona

Dieta płynna wzmocniona jest modyfikacją diety łatwostarwnej, polega ona na modyfikacji konsystencji różnych wersji diet np. diety bogatobiałkowej czy o ograniczonej zawartości łatwo przyswajalnych węglowodanów. Główna modyfikacja, poza płynną konsystencją, opiera się na znacznym ograniczeniu ilości błonnika pokarmowego.

Jest przeznaczona dla osób:

- w ostrych nieżytach żołądkowo-jelitowych;
- po krwawieniach z przewodu pokarmowego;
- z chorobami jamy ustnej i przełyku;
- z trudnościami w połykaniu;
- z brakami w uzębieniu;
- z niektórymi chorobami zakaźnymi – według wskazań lekarza

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:



- 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.
- Pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiednio rozcieńczone i zmiksowane w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej.

- 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.
- Temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20–25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C.
- 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.
- Posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka.
- Tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) 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.
- Stosowane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze; duszenie bez wcześniejszego obsmażania.

PORÓWNANIE DIET O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI

Dieta płynna	Dieta płynna wzmocniona	Dieta papkowata
• Klarowne wywary • Napar z rumianku lub innych ziół łagodzących • Niegazowana woda mineralna • Przetworzona woda • Rozcieńczone	• Budynie • Galaretki płynne • Kisiele • Kleiki z rozgotowanych/przetartych kasz droбноziarnistych, ryżów • Mąki niskiego i średniego przemiału do zagęszczania	• Jabłko pieczone bez skórki • Jaja na miękko • Jajecznic na parze • Kasze droбноziarniste, ryż biały, płatki zbożowe gotowane • Koktajle • Kluski, makaron (pszenny, drobny)

kleik • Rozcieńczone soki owocowe • Słaba herbata	• Mięso gotowane zmiksowane na gładko • Musy • Przeciery • Przetarte, delikatne zupy (np. ziemniaczana, jarzynowa, marchwianka) • Przetarte, gotowane/pieczone owoce • Przetarte, zmiksowane z dodatkiem płynu, gotowane warzywa • Rozmoczone, zmiksowane biszkopty/ pieczywo/ suchary • Serki zmiksowane z mlekiem • Soki • Zmiksowane z płynem jaja na miękko	• Nabiał (mleko, jogurty, twarogi, napoje mleczne) • Owoce gotowane/przetarte • Pasty • Pieczywo miękkie, bez skórki • Puddingi • Puree • Warzywa gotowane – zmielone, przetarte lub drobno posiekane • Warzywa surowe – zielona sałata, pomidory bez skórki i pestek, starta młoda marchew • Zmielone/zmiksowane mięso, ryby, wędliny • Zupy krem
--	--	---

*Źródło: Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE 	wszystkie mąki niskiego przemiału np.: pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana (można nimi lekko zagęszczać zupę lub przygotować płynne kisiele, budynie); białe pieczywo pszenne i mieszane (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej); kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosółu); płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane,	wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; pieczywo pełnoziarniste i żytnie; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy, ryż czerwony; potrawy mączne; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe

	jęczmienne, żytnie, ryżowe (rozgotowane, przetarte); makarony drobne (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu); ryż biały (musi być rozgotowany, przetarty i podany w formie kleików lub przetarty dodany do wywaru z warzyw lub rosołu); suchary (rozmocone w mleku, herbacie, kawie zbożowej).	
ZIEMNIAKI 	ziemniaki, bataty: gotowane i przetarte w formie zupy ziemniaczanej lub z wywarem z warzyw czy rosołu	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE 	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 mielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem); chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (dokładnie mielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem)	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, panierowane; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar
RYBY I PRZETWORY RYBNE 	wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane i dokładnie mielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem)	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, panierowane; ryby wędzone; konserwy rybne w oleju.
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE 	mleko i niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru; sery twarogowe chude lub półtłuste, sery twarogowe homogenizowane (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie ze słodką śmietanką)	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; sery podpuszczkowe; tłuste sery dojrzewające; śmietana kwaśna

JAJA 	gotowane na miękko (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie z wywarem jarzynowym, rosołem, przetartą zupą jarzynową)	gotowane na twardo; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu
TŁUSZCZE 	masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek	BEZWZGĘLNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój; twarde margaryny; masło klarowane; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza
OWOCE 	owoce ugotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej; przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; klarowne soki owocowe	owoce surowe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); owoce cytrusowe; owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone
WARZYWA I PRZETWORY WARZYNNE 	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); warzywa surowe dozwolone są tylko w formie soku lub rozcieńczonego przecieru	warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; ogórki, papryka, kukurydza; warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; grzyby; kiszonki: kapusta, ogórki
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH 	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne rozdrobnione, jeżeli dobrze tolerowane	pozostałe nasiona roślin strączkowych
ORZECHY, PESTKI, NASIONA 	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia w ograniczanych ilościach	wszystkie nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe”; wiórki kokosowe
CUKIER, SŁODYCZE I DESERY 	budyń rozcieńczony bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru; galaretka płynna bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru; kisiel rozcieńczony bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru; ciasta drożdżowe niskosłodzone (rozmoczone w mleku,	słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ciasto francuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne

	herbacie, kawie zbożowej); ciasta biskoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozmoczone w mleku, herbatie, kawie zbożowej)	
NAPOJE 	woda niegazowana; słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; napary owocowe; kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); bawarka; soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)	woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy i herbaty
PRZYPRAWY 	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, imbir, cynamon; sól i cukier w ograniczonych ilościach	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet; sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

*Tabela: *ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA z dnia 12 grudnia 2025 r.

LIETRATURA:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (dostęp z dnia 29.07.2026r.)
2. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, Standardy Żywienia; ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA z dnia 12 grudnia 2025 r.

Opracowała: mgr Oliwia Bardeli, dietetyk

Wydanie I, 30.07.2026r.

Przedstawione zalecenia żywieniowe mają charakter ogólny i edukacyjny oraz nie zastępują indywidualnej porady lekarskiej ani dietetycznej.