



## (D09) DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI

Dieta o zmienionej konsystencji to sposób żywienia, w którym pokarmy są odpowiednio przetworzone – rozdrobnione, rozgniecione, miksowane lub zagęszczone – tak, by były łatwiejsze do pogryzienia, połknięcia i strawienia. Nie zmieniamy wartości odżywczej posiłków, ale **dostosujemy ich formę do możliwości pacjenta**.

Dieta o zmienionej konsystencji często nie pokrywa pełnego zapotrzebowania na energię i białko. Dlatego zwykle potrzebna jest współpraca z dietetykiem oraz włączenie FSMP (żywności specjalnego przeznaczenia medycznego), czyli aby zapobiec niedożywieniu.

### DOSTOSUJ ILOŚĆ KALORII I PŁYNÓW

**Zapotrzebowanie na energię** zależy od masy ciała, stanu zdrowia oraz poziomu aktywności fizycznej. W uproszczeniu można przyjąć, że u osób dorosłych stosujących dietę o zmienionej konsystencji, zapotrzebowanie energetyczne wynosi zwykle od 25 do 30 kcal/kg masy ciała na dobę.

<p>Dla osób z prawidłową masą ciała <b>zapotrzebowanie energetyczne</b> liczymy na aktualną masę ciała</p> $30 \text{ kcal} \times \text{masa ciała (kg)}$ <p>Przykład: <math>50 \text{ kg} \times 30 = 1500 \text{ kcal/dobę}</math></p>	<p>Przy nadwadze/otyłości <b>zapotrzebowanie energetyczne</b> liczymy na należną masę ciała</p> $\text{Wzrost(cm)} - 100 = \text{należna masa (kg)}$ <p>Przykład: <math>160 \text{ cm} - 100 = 60 \text{ kg}</math> <math>\rightarrow 60 \times 30 = 1800 \text{ kcal/dobę}</math></p>	<p><b>Zapotrzebowanie na płyny</b></p> <p>Spożywaj minimum 30ml płynów / kg masy ciała <i>*chyba że lekarz zaleci inaczej (np. w przypadku ograniczeń płynowych związanych z chorobami nerek lub serca).</i></p>
---	--	--

W niektórych przypadkach, takich jak dysfagia po udarze, choroby nowotworowe, odleżyny, ciężkie rany czy zakażenia, dieta o zmienionej konsystencji może wymagać zwiększenia podaży energii do około **35 kcal/kg m.c./dobę**.



# (D09) DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI

## KONSYSTENCJA I BEZPIECZEŃSTWO POSIŁKÓW

- Dostosuj konsystencję potraw do możliwości połykania – posiłki powinny być **gładkie i jednolite**, bez grudek, włókien, skórek, pestek ani kawałków mogących zwiększyć ryzyko zakrztuszenia.
- **Nie miksuj wszystkich składników razem** – dla lepszej estetyki i smaku blenduj warzywa, ziemniaki, mięso osobno, a następnie układaj je oddzielnie na talerzu.
- Unikaj dodatków mogących prowadzić do zadławienia: grzanek, orzechów, ziaren, twardych elementów w zupach i deserach.
- **Temperatura posiłków powinna być umiarkowana** – zbyt gorące lub zbyt zimne dania mogą obniżać komfort jedzenia i stanowić niebezpieczeństwo w trakcie połykania.

## ZASADY ŻYWIENIA

- Spożywaj **5–6 mniejszych posiłków dziennie o stałych porach** – jedzenie w pośpiechu i w dużych ilościach może prowadzić do problemów trawiennych.
- Każdy posiłek powinien zawierać **źródło białka**, np.: mięso lub ryby, jaja, nabiał, tofu, rośliny strączkowe – podawane w konsystencji dostosowanej do możliwości.
- **Zwiększaj gęstość energetyczną diety** poprzez dodatek: dobrej jakości tłuszczów (oliwa z oliwek, masło, masło orzechowe), śmietanki, żółtek jaj, mleka w proszku, czekolady rozpuszczalnej, żywności specjalnego przeznaczenia medycznego.
- **Unikaj produktów niewskazanych przy dysfagii**, takich jak: ryż „na sypko”, suche ciastka, krakersy, produkty z łuskami, pestkami, orzechy, czysta woda (u niektórych pacjentów wymaga zagęszczenia).
- Najbezpieczniej jeść w **pozycji siedzącej lub ze wzniesionym wezgłowiem**, co sprzyja łatwiejszemu przetykaniu.

## POMYSŁY NA POSIŁKI O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI

- Zupa krem z brokułów + zmiksowany filet z indyka
- Jogurt naturalny + mus z owoców + FSMP
- Koktajl mleczno-bananowy z masłem orzechowym + FSMP
- Purée z batatów + mielony dorsz + mus z dyni
- Kisiel domowy zagęszczony + FSMP





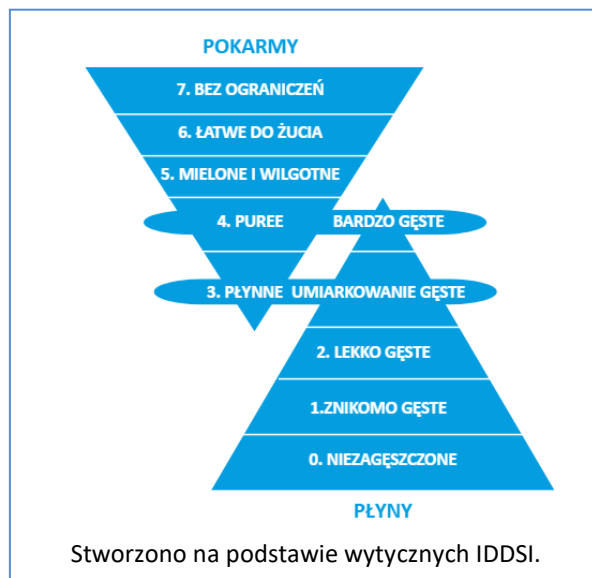
## (D09) DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI

RODZAJ DIETY	KONSYSTENCJA	SKŁADNIKI	PRZYKŁADY
<b>1. Pokarmu gęste / papkowata (mięka, rozdrobniona)</b>	Rozgniecione widelcem, przetarte, miękkie, bez twardych kawałków	Gotowane warzywa i owoce, zmielone mięso, bardzo miękki ryż lub kasza	Puree ziemniaczane, pulpety, gotowana marchewka, banan
<b>2. Pokarmu średnio gęste / miksowana (płynno-papkowata)</b>	Zmiksowana na gładką masę, bez grudek	Całe dania miksowane, z możliwością użycia zagęstników	Krem z warzyw, zupa z mięsem miksowana, koktajl białkowy
<b>3. Pokarmy lekko gęste / płynna zagęszczona</b>	Płyny o gęstości dopasowanej do potrzeb – nie za rzadkie, nie wodniste	Napojów nie rozcieńcza się, tylko zagęszcza – np. specjalnymi preparatami Zbyt duża ilość wody obniża kaloryczność posiłków i może prowadzić do niedożywienia.	Kisiel, koktajl, budyń, zagęszczony sok, gęsta zupa krem

### DIETA PŁYNNA ZAGĘSZCZONA – DODATKOWE INFORMACJE

Dla osób z trudnościami w połykaniu ważne jest spożywanie odpowiednio zagęszczonych płynów – zwykła woda może być niebezpieczna. Napoje powinny mieć gęstość dobraną przez lekarza lub neurologopedę.

W celu zagęszczania płynów używaj przeznaczonych do tego produktów medycznych np.: Nutilis Clear (Nutricia) lub Recomend Zagęszczacz (Activlab). Zawierają one składniki, które nie ulegają rozkładowi pod wpływem amylazy ślinowej, dzięki czemu płyny przetrzymywane w jamie ustnej nie ulegają rozwarstwieniu w odróżnieniu od skrobi.



Więcej informacji znajdziesz w międzynarodowych wytycznych **IDDSI** (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative).



## (D09) DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI

### FSMP – DLACZEGO SĄ TAK WAŻNE?

FSMP, czyli żywność specjalnego przeznaczenia medycznego to gotowe preparaty odżywcze, które pomagają uzupełniać dietę w białko, energię i inne składniki, szczególnie u osób osłabionych, niedożywionych lub z trudnościami w jedzeniu. Ich stosowanie w okresie osłabienia, rekonwalescencji lub ryzyka niedożywienia **jest kluczowe dla poprawy stanu zdrowia i zapobiegania pogorszeniu odżywienia.**

### DODATKOWE INFORMACJE

- Pij powoli (30–60 minut na butelkę), najlepiej między posiłkami.
- Zazwyczaj zaleca się 2-3 butelki na dobę, jednak warto dostosować spożycie do własnych potrzeb.
- Nie gotuj ani nie podgrzewaj w mikrofali.
- Możesz stosować jako dodatek do posiłków.
- W razie dolegliwości – skontaktuj się z lekarzem lub dietetykiem

#### Przykładowe preparaty FSMP:

- Nutricia: Nutridrink, Nutridrink Protein, Diasip
- Fresenius Kabi: Fresubin Energy, Fresubin Protein Drink
- Nestlé: Resource 2.0, Resource Diabet Plus
- Olimp Labs: Nutramil Complex, Nutramil Protein
- Activlab: Recomed koktajle odżywcze, Recomed Protein zupy krem

Jeśli mimo modyfikacji diety oraz włączenia FSMP nie udaje się pokryć co najmniej 60% zapotrzebowania energetycznego i białkowego przez 5–7 dni, należy skonsultować się z lekarzem prowadzącym lub rodzinnym w celu rozważenia wdrożenia żywienia dojelitowego.

#### PIŚMIENNICTWO:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2024.
2. Sobotka L, red. Podstawy żywienia klinicznego. 4. wyd. polskie. Warszawa: Wydawnictwo Scientifica; 2013.
3. Szostak-Węgierek D. Żywnie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, wyd. 2, 2021.
4. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021.
5. Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.  
[chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.iddsi.org/images/Publications-Resources/TestingCards/ReferenceCard/Polish/ReferenceCardFunnelPolish25Mar2025.pdf](https://www.iddsi.org/images/Publications-Resources/TestingCards/ReferenceCard/Polish/ReferenceCardFunnelPolish25Mar2025.pdf)
6. Kłęk S, Budnik-Szymoniuk M, Cebulski W, Czuczwar M, Grabowska-Woźniak E, Koczur-Szozda E. Standardy żywienia dojelitowego i pozajelitowego. Kraków: Wydawnictwo Scientifica; 2019.