VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Informace pro pacienty | IP-ONT-029 | strana 1 z 5 | verze 2
Zpracoval: Bc. Edita Weidenthalerová, Lucie Říhová, DiS |
Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 25.9.2019
Edukační materiál

DIETA MIX

1 Indikace

Tato dieta se podává při onemocněních a úrazech dutiny ústní, při zhoršeném kousání a polykání, po operacích v dutině ústní, při poraněních obličeje, při dysfagiích, dále při onemocnění hltanu a jícnu, např. při zánětech, stenózách a varixech jícnu či poleptání.

2 Charakteristika diety

Dieta je energeticky a biologicky **plnohodnotná**, lze ji tedy používat i dlouhodobě. **Všechny pokrmy jsou upravené do kašovité či tekuté konzistence**. V těchto podobách jsou pro pacienta méně náročné na mechanické zpracování a šetří také horní část trávicího systému.

Při onemocnění diabetem či poruchou glukózové tolerance se výběr potravin řídí zásadami diabetické stravy (dieta MIX/9).

Denní složení MIX stravy: 9 500 kJ 2260 Kcal 80g B 70g T 320g S
Denní složení MIX/9 stravy: 9 500 kJ 2260 Kcal 85g B 75g T 275g S
(Složení diet je upravováno dle individuálních nutričních potřeb každého pacienta.)

Nejdůležitější zásady mixované diety:

- Jídelníček si rozvrhněte do 5 – 6 denních dávek
- Dodržujte časové rozdělení (snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře, popř. II. večeře)
- Dle stavu a možností upravujte konzistenci (**konzistence na lžičku** v podobě soudržného pyré či **konzistence na brčko** ve výsledné podobě sirupovité, tekuté, zcela hladké)
- U pacientů, kteří dlouhodobě potřebují mixovanou úpravu stravy, je vyšší riziko rozvoje **podvýživy**, proto je i v domácím prostředí nutné zvýšeně dbát na dostatečnou pestrost, energetickou vydatnost stravy a obsahu všech potřebných živin
- V případě podvýživy, nedostatečného příjmu stravy, je možné využít **sippingu** z lékárny a doplnit tak potřebný příjem živin, při problémech s polykáním je možno zakoupit speciální zahušťovadla nápojů a pokrmů z lékárny (viz. bod 6)
- **Zajistit dostatečné množství kvalitních bílkovin**
- Nezapomínejte na pravidelné a časté **pití vhodných tekutin**

3 Nevhodné potraviny

Maso – tučná, smažená, s tvrdými kůrkami či pojivem.

Zelenina – tvrdá a dřevnatá zelenina, zelenina s pevnou slupkou a zrníčky.

DIETA MIX

Ovoce – tvrdší ovoce, ovoce se zrníčky, semínky, tuhou slupkou (pokud není toto ovoce upravené strouháním, pasírováním či odstraněním tvrdých částí) – např. kiwi, rebarbora, hroznové víno, jahody, borůvky, brusinky, maliny, ostružiny, fíky, datle, kandované ovoce, sušené ovoce.

Skořápkové plody (pokud nejsou zcela rozmixované)- ořechy, mandle, mák, arašídy atd..

Pečivo s celými zrny a tvrdou kůrkou – celozrnné pečivo, sypané pečivo.

4 Vhodné potraviny

Maso - doměkka a mechanicky upravené (mixované, mleté) telecí, hovězí, skopové, libové vepřové, kuřecí, krůtí, králičí, rybí filety, kapr, pstruh a další ryby, pokud jsou vykostěné (např. sardinky, tuňák, losos).

Uzeniny - podávat pouze výjimečně a v malém množství. Musí být odstraněna případná tužší kůrka. Šunka vysokojakostní vepřová nebo drůbeží prsní, debrecínská, cikánská nebo kladenská pečeně, vysokojakostní drůbeží salám.

Mléko a ml. výrobky: mléko sladké, ochucené**,** kysané mléčné výrobky – acidofilní mléko, jogurtové mléko, kefírové mléko, kefíry, jogurty, smetana, šlehačka, tvaroh a další zakysané mléčné výrobky, sýry – tvarohové, měkké, tavené a tvrdé sýry mechanicky upravené (strouhané, mixované, rozpečené bez vytvoření kůrky).

Vejce: v lehce stravitelné formě – v pokrmech, vaječná sedlina či mlhovina, šetrně připravená míchaná vejce, vaječná pomazánka.

Tuky: čerstvé máslo, kvalitní rostlinné oleje (zejména olivový, řepkový, lněný, konopný) a rostlinné tuky, roztíratelné rostlinné tuky, rybí tuk.

Zelenina: čerstvá, mražená, sterilovaná – zbavená tuhých slupek, do měkka připravená a rozmixovaná (ve formě pyré, kaší, zeleninových či ovocných šťáv, spolu s ovocem nebo mléčným výrobkem lze podávat jako smoothie), avokádo, mrkev, celer, petržel, špenát, květák, brokolice, dýně, mladé kedlubny, cuketa, červená řepa, rajčatová šťáva a protlak, sladký fenykl, jemně sekaný hlávkový či ledový salát, nadrobno krájený polníček, rukola a další listové saláty, okurky jemně nastrouhané, rajčata spařená a zbavená slupek a zrnek.

Ovoce: spíše zralejší, zbavené tuhých slupek a semínek, případně nadrobno krájené, mačkané, pasírované

- jablka, hrušky, banány, meruňky, broskve, blumy, švestkový kompot bez slupky, mango, nektarinky
- za předpokladu mechanické úpravy a zbavení tvrdých částí – kiwi, jahody, borůvky, zahradní a lesní ovoce, citrusy, hroznové víno (bez zrníček)
- ovocné šťávy, džusy, mošty a slazené výrobky z ovoce (džemy, kompoty, kysely)

DIETA MIX

- ovocné šťávy je vhodné ředit vodou, minerální vodou nebo zapíjet neslazenými tekutinami

Semena: v případě odstranění tvrdých slupek a umletí/umixování zcela do hladka jsou ořechy a semena velmi vhodným doplněním jídelníčku. Poskytují kvalitní nenasycené tuky, minerální látky, vitamíny, vlákninu i bílkoviny. Podáváme je nesolené a nejlépe i nepražené, druhy pestře střídáme. V této úpravě jsou vhodným přídavkem do jogurtu, tvarohu nebo obilninové kaše.

Obiloviny, přílohy: bramborová kaše, šťouchané brambory, nastavovaná kaše, bramborové pyré s přídavkem zeleniny (celeru, mrkve, červené řepy, dýně,…), vlasové nudle, těstovinová rýže, rýžové nudle a další druhy drobných těstovin, rýže, krupky, kroupy, obilné vločky, jáhly, pohanka, bulgur, kuskus, quinoa – ve formě příloh, zavářek či kaší, velmi do měkka upravené a umixované, pečivo - veka, toastový chléb světlý, toustový chléb z celozrnné mouky bez celých zrn, piškoty, suchary, vánočka a mazanec bez mandlí, měkký krájený chléb bez kůrek.

Luštěniny: důkladně předem namočené, do měkka upravené, zbavené tužších slupek. Využívají se zejména ve formě polévek a kaší, jsou dobrým zdrojem vlákniny, bílkovin, minerálních látek.

Moučníky: ovocné, zeleninové a mléčné koktejly**,** rosoly, pěny, pudinky**,** obilninové kaše**,** tvarohové a smetanové dezerty, piškotové moučníky s ovocem a tvarohem, nákypy s ovocem.

Polévky: obilninové, luštěninové, krémové, zeleninové, bramborové, vývary.

Zavářky a vložky do polévek: těstoviny, rýže, krupky, krupice, kapání, strouhání, játrová nebo masová zavářka, piškotový svitek, opečená houska, sedliny, vaječná mlhovina, vločky, luštěniny – vše zcela do měkka upravené, či poté rozmixované.

Nápoje: dodržovat pitný režim 1,5 - 2 l/den nejlépe v podobě čisté vody, pramenité a slabě mineralizované přírodní minerální vody bez oxidu uhličitého (neperlivé), vodou ředěné ovocné a zeleninové šťávy, neslazené a nepříliš silné čaje, mléko přírodní, bílá káva, slabé kakao.

V případě problémů s polykáním je možná úprava pomocí speciálních zahušťovadel z lékárny (viz. 6)

5 Technologická úprava

Vhodné je zejména vaření, vaření v páře, dušení, šetrné pečení s častým podléváním. Pokrmy se připravují pod pokličkou, aby se přikrytím zamezilo vytváření tvrdé kůrky. Po tepelné úpravě se jednotlivé složky pokrmu mixují s tekutinou (vývarem, vodou, mlékem apod. dohladka). Výsledná konzistence pokrmu je dle potřeby pacienta.

DIETA MIX

Snažíme se vyhnout takové úpravě, při které vznikají tvrdé kůrky a slupky, tj. zejména smažení a dlouhé nebo prudké pečení, opékání, grilování.

6 Sipping – doplnění živin tekutou klinickou výživou k popíjení

Sipping

Při větší ztrátě hmotnosti nebo při problémech s přirozeným příjmem potravy lze do jídelníčku zařadit tzv. sipping. Jsou to přípravky, které zajišťují hrazení energie a živin, pokud běžná strava nestačí. Sipping má výhodu oproti běžné stravě v tom, že je okamžitě připraven k použití. V lékárně je možno zakoupit širokou škálu druhů a příchutí s definovaným energetickým a bílkovinným obsahem. Přípravky mají definovaný obsah vitamínů i stopových prvků a jsou snadno vstřebatelné. Většina z nich neobsahuje laktózu ani lepek. Jsou určeny k popíjení slámkou nebo ve formě krémů. Na trhu jsou i neutrální verze, které lze přidat např. do pokrmů.

Zahušťovadla

Přípravky v podobě prášku vhodné pro úpravu konzistence stravy či nápojů. ***Např. Nutilis,*** který lze použít přímo k zamíchání (přidání) do studených nebo teplých tekutin (nápojů), nutriční výživy (Nutridrinku), kompletní či doplňkové výživy, polévek, nebo rozmixované stravy pro dosažení žádané konzistence, zejména v případě polykacích potíží.

Nutilis přidejte do tekutiny (nápoje) nebo mixované stravy a dobře rozmíchejte. Na rozmíchání použijte vidličku, metlu či šejkr. Pro dosažení požadované konzistence ponechte stát několik minut. Neovlivňuje chuť zahušťovaného nápoje či pokrmu. Po zahuštění je možno stravu či tekutiny ohřívat, ochlazovat nebo zmrazovat bez ovlivnění konzistence.

7 Příklad jídelního lístku

1.den:

Snídaně: MIX: Ovesná kaše + Mléko + Ovocná přesnídávka.
Přesnídávka: MIX: Termix + Mléko.
Oběd: MIX: Polévka hrášková.
MIX: Kuřecí plátek na zelenině se smetanou. MIX: Bramborová kaše + Mléko.
Svačina: MIX: Jogurtové mléko.
Večeře: MIX: Rizoto s tuňákem a rajčaty (vařená rýže + tuňák + bazalka + rajčata + olivový olej).
II. večeře: Smoothie banán + Borůvky.

2.den

Snídaně: MIX: Jáhlová kaše + Voda + Avokádo + Med.
Přesnídávka: MIX: Jogurt mixovaný s banánem + Mléko + Slunečnicová semínka (rozmixovaná).
Oběd: MIX: Polévka zeleninová s jáhly.
MIX: Kuřecí plátek + šťáva. MIX: Rýžové těstoviny+ Špenát.
Svačina: Ovocný kysel.
Večeře: MIX: Pohanková kaše.
II. večeře: Zeleninové smoothie (mrkev, jablko, červ. řepa).

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ NEMOCNICE V PRAZE
Oddělení nutričních terapeutů |
U Nemocnice 499/2, 128 08 Praha 2 | IČ: 00064165, tel. 224 961 111

Zpracoval: Bc. Edita Weidenthalerová, Lucie Říhová, DiS |
Schválil: Mgr. Lucie Růžičková, vedoucí ONT, dne 25.9.2019
Edukační materiál

DIETA MIX

3.den

Snídaně: MIX: Rýžová kaše s mixovanými meruňkami.
Přesnídávka: MIX: Jablečný kompot + Bílý jogurt + skořice.
Oběd: MIX: Rajská polévka s těstovinou.
MIX: Vepřové maso + Zeleninová omáčka (celer, mrkev, petržel).
MIX: Bramborová kaše + Máslo + Smetana.
Svačina: MIX: Šťáva z červené řepy + lžička olivového oleje.
Večeře: MIX: Dýňový krém s rozvařenou kulatozrnnou bílou rýží.
II. večeře: MIX: Špenát čerstvý + Banán + Sojové mléko.

V případě dotazů kontaktujte nutričního terapeuta Všeobecné fakultní nemocnice v Praze.