



Mazowiecki Szpital Specjalistyczny im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce

ZALECENIA W ZABURZENIACH POŁYKANIA

1. Pamiętaj, aby spożywać posiłki lub karmić chorego w pozycji siedzącej, jednocześnie ustabilizowanej tak, aby zapobiec osuwaniu. Taką pozycję zachowaj na 30 minut po spożyciu posiłku.
2. Pamiętaj, aby posiłki spożywać/karmić chorego małą łyżeczką, a nie łyżką stołową, gdyż mniejsze porcje są łatwiej połykane.
3. Nie używaj łyżeczek plastikowych, ponieważ wielu chorych ma tendencję do ich zagryzania, a połknięcie pokruszonego plastiku może być niebezpieczne.
4. Do napoju użyj odpowiedniego kubka z wyciętym otworem na nos, co pozwoli na picie bez odchyłania głowy do tyłu. Sprawdź tu się również słomka do picia.
5. Dostosuj konsystencję potraw oraz wypijanych płynów do stanu dysfagii (zaburzeń połykania) chorego.
6. Tempo spożycia posiłku i wielkość kęsów dostosuj do indywidualnych możliwości. Każdą następną porcję posiłku spożyj lub podaj dopiero wtedy, gdy w ustach nie będzie jedzenia.
7. Spożywaj/podawaj od 4-6 posiłków dziennie, małych objętościowo, ale bardziej kalorycznych. Spożywaj/podawaj je co 3-4 godziny, pamiętając, aby posiłki nie były zbyt gorące, ani zbyt zimne, dzięki czemu jedzenie nie będzie uciążliwe, a śluzówka układu pokarmowego nie zostanie podrażniona.
8. Spożywaj/podawaj posiłki miękkie, rozdrobnione, o gładkiej konsystencji, co ułatwi połykanie. Pamiętaj jednak, że pomimo zmienionej konsystencji posiłki muszą dostarczać wszystkich niezbędnych składników odżywczych o odpowiedniej kaloryczności.
9. Zadbaj o właściwą atmosferę podczas spożywania posiłków. Jedzenie w pośpiechu i roztargnieniu nie działa z korzyścią na chorego.
10. Zadbaj o dostarczenie odpowiedniej ilości warzyw i owoców. Dostarczą one wielu cennych składników odżywczych, które wpływają korzystnie min. na pracę układu odpornościowego.
11. Spożywaj gotowane warzywa w formie puree lub przetartej (marchew, kalafior, brokuły, kalarepa, cukinia, szpinak itp. oraz ziemniaki, bataty, gotowane owoce). Jeśli masz umiarkowaną dysfagię i średnie ryzyko zachłyśnięcia warzywa te mogą być surowe-tarte lub rozdrobnione, bez skórki i pestek jak banan, gruszka, brzoskwinia, morele, gruszki, jabłka, borówki itp.
12. Zrezygnuj ze szparagów, pora, cebuli, kapusty, rabarbaru, owoców cytrusowych.
13. Produkty zbożowe spożywaj lub podawaj choremu w postaci papki. Doskonale sprawdzi się tu ryż, drobne kasze (manna, kus kus, jęczmienna drobna, jaglana itp.) np. z dodatkiem sosów, pszenne pieczywo bez skórki, biszkopty uprzednio namoczone w mleku, naparze herbaty lub bulionie.
14. Unikaj nierozdrobnionych makaronów, ryżu, kasz gotowanych na sypko, chleba ze skórka, pieczywa pełnoziarnistego.



15. Jako dodatek do pieczywa wykorzystaj pasty/pasztesy np. mięsne, warzywne, pastę z jaj, z ryb. Doskonale sprawdzą się tu również twarogi, dżemy bez kawałków owoców oraz pestek, miód.
16. Pozostałe produkty mleczne spożywaj/podawaj w formie budyniu bądź musu o kremowej konsystencji.
17. Mięsa, ryby spożywaj/podawaj miękkie rozdrobnione, zmielone do puree, z dodatkiem sosu.
18. Nie podawaj/spożywaj suchego, ciągnącego mięsa, granulowanego twarogu, sera żółtego, jogurtu z kawałkami owoców itp.
19. Pamiętaj, aby zupy spożywać/podawać jako zupy kremy o gładkiej konsystencji bez dodatku nasion, pestek, grzanek.
20. Aby zwiększyć wartość odżywczą i energetyczną, gotuj lub duś potrawy z odrobiną tłuszczu, zachowasz wtedy największą ich wartość. Do potraw już zmiksowanych śmiało możesz dodać oliwy z oliwek, masła, śmietanki, dzięki czemu pokarm łatwiej będzie formował się w kęsy, co znacznie ułatwi połykanie. Dodatkowo tak przygotowany posiłek będzie bardziej kaloryczny.
21. Nie spożywaj/podawaj zup tradycyjnych, surówek.
22. Nie rezygnuj z deserów, urozmaicaj i zwiększaj kaloryczność twojej diety. Zadbaj o ich gładką konsystencję. Mogą to być: kisiele owocowe bez kawałków owoców, owocowe galaretki bez wsadu, lody bez kawałków owoców lub innych dodatków, jogurty/kefiry/maślanka bez kawałków owoców.
23. W razie potrzeby (np. gdy krztusisz się/chory krztusi się przy spożyciu posiłków) po konsultacji z lekarzem możesz włączyć specjalistyczne preparaty zagęszczające pokarmy. Pozwolą uzyskać pożądaną dla ciebie/ pacjenta konsystencję potrawy. Mogą zostać dodane do płynu, zupy, kremu czy przecieru w ilości umożliwiającej otrzymanie odpowiedniej gęstości (mus, nektar, budyń).

Indywidualne zalecenia każdy pacjent otrzymuje podczas pobytu w Oddziale. Powyższe zalecenia są ogólne i mogą różnić się w zależności od indywidualnych potrzeb i warunków zdrowotnych. W celu ustalenia indywidualnej diety należy skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem.

Twój najwierniejszy lekarz to Twoja wiedza. Czuwa nad Twoim zdrowiem przez całe Twoje życie. Jak dobry jest ten lekarz? To już zależy od Ciebie.
(Mariusz Deluga)

**OPRACOWANIE:
Dietetyk-Kierownik Sekcji Żywienia
mgr Agata Szczepanek**



**Mazowiecki Szpital Specjalistyczny
im. dr. Józefa Psarskiego w Ostrołęce**