Nazwa diety	Diety o zmienionej konsystencji wg IDDSI (D09)
Zastosowanie	Dla osób: Podstawowe zastosowanie: 1) z zaburzeniami połykania (dysfagią). Rozszerzone zastosowanie 2) z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku); 3) z utrudnionym żuciem i gryzieniem.
Zalecenia dietetyczne	1) diety o zmienionej konsystencji wg IDDSI powinny być modyfikacją diety łatwo strawnej w ich specjalistycznych formach w zależności od chorób współistniejących. Modyfikacja polega na zmianie konsystencji płynów i pokarmów stałych poprzez zastosowanie w przypadku płynów zagęszczaczy opornych na działanie amylazy ślinowej, natomiast w przypadku potraw na odpowiednim wyborze i przygotowaniu produktów zapewniając bezpieczeństwo połykania (np. poprzez miksowanie, blendowanie, przecieranie); 2) wybór bezpiecznych konsystencji płynów i pokarmów stałych wg IDDSI powinien odbywać się na zlecenie lekarza lub zespołu diagnozującego i leczącego zaburzenia połykania (np. lekarza i dietetyka i/lub logopedy) po wcześniejszym wykonaniu diagnostyki; 3) dla każdego chorego należy w zleceniu diety podać rekomendowany poziom płynu i pokarmu stałego (np. IDDSI poziom 2 i IDDSI poziom 5); 4) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 5) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów; 6) dieta o zmienionej konsystencji powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; 7) produkty i potrawy należy podawać w formie przewidzianej dla każdego poziomu IDDSI; 8) wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone); 9) temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka; 10) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite; 11) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki; 12) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru. Płyny powinny być konsystencją dopasowane do stanu klinicznego chorego od poziomu 0-3 wg IDDSI; 13) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory

Źródło: https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

14) dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw gotowanych;
15) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia;
16) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;
17) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
18) 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 (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) 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. Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
19) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);
20) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;
21) w przypadku braku możliwości pokrycia w sposób bezpieczny i efektywny drogą doustną zapotrzebowania na energię i inne składniki konieczne jest zastosowanie wyłącznego żywienia dojelitowego przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych/ (FSMP) z możliwością utrzymania częściowego żywienia drogą doustną (wyłącznie po konsultacji z lekarzem i w miarę możliwości dietetykiem).

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:
22) jakość;
23) termin przydatności do spożycia;
24) sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:
25) gotowanie tradycyjne lub na parze;
26) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
27) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;
28) blendowanie, miksowanie, mielenie, przecieranie.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:
29) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
30) ugotowane danie lub składowe dania powinny być doprowadzone do odpowiedniej konsystencji wg wskazówek dla danego poziomu i podane pacjentowi;
31) w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę, mleko, wywar warzywny;

	32) do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie naturalnych produktów lub zagęszczaczy odpornych na działanie amylazy ślinowej (żywność specjalnego przeznaczenia medycznego); 33) w diecie papkowatej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione; 34) pieczywo bez skórki przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie; 35) sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą; 36) zasadne może być stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego; U osób u których spełnienie zapotrzebowania za pomocą zwykłej żywności nie jest możliwe, zasadne jest jako uzupełnienie zastosować doustną żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, pomiędzy posiłkami lub jako dodatek do posiłku. U osób u których spełnienie zapotrzebowania drogą doustną nie jest możliwe, należy zastosować żywienie dojelitowe przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych (FSMP); 37) wykluczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 38) wykluczyć dodatek zasmażek do potraw; 39) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 40) ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw w formie sproszkowanej, łatwej do połączenia z potrawą.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
		37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En
		22–33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En
		≤ 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En
		113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En
		≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; 2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.:manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska),	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak;

	orkiszowa, jaglana, krakowska połączone z sosami; 5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne podawane wg wskazówek dla danego poziomu; 7) ryż biały podawane wg wskazówek dla danego poziomu.	6) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 7) makarony grube i pełnoziarniste; 8) ryż brązowy, ryż czerwony; 9) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) rozdrobnione (np.przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwskazanych); 2) pomidor bez skóry i pestek przygotowany w odpowiedniej formie.	1) Warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia; 2) Warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; 3) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; 4) ogórki, papryka, kukurydza; 5) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 6) kiszona kapusta; 7) grzyby; 8) surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, Pieczone i podane w odpowiedniej formie.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) dojrzałe rozdrobnione (bez skórki i pestek); 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).	1) Owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia; 2) owoce niedojrzałe; 3) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); 4) owoce w syropach cukrowych; 5) owoce kandyzowane; 6) przetwory owocowe wysokosłodzone; 7) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.	1) pozostałe nasiona roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	-	1) całe nasiona, pestki, orzechy; 2) „masło orzechowe"; 3) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka;	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek;

Źródło: https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

		5) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar. 9) kiełbasy.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane).	1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane na miękko rozdrobnione.	2) gotowane na twardo; 3) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 4) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) serki homogenizowane naturalne 3) niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 5) sery podpuszczkowe; 6) śmietana.
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	1) BEWZGLĘDNIE PPRZECIWWSKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe"; 7) frytura smażalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia) lub zmiksowane z serkiem homogenizowanym.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 5) bawarka; 6) soki warzywne o gładkiej konsystencji; 7) soki owocowe (w	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne napary kawy i herbaty.
	8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	

Źródło: https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

Przyprawy	1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe w formie liści wyłącznie do zastosowania w koszyczku podczas gotowania np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, goździki. Natomiast przyprawy w proszku: cynamon, pieprz ziołowy mogą być dodane i dobrze połączone z potrawą 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Produkty bezwzględnie wykluczone z uwagi na wysokie ryzyko zadławienia

Twarde lub suche konsystencje pokarmowe

Przykłady: orzechy, surowa marchew, skórka pieczeni (np. chrupiąca skórka wieprzowa), twarde bułki z chrupiącą skórką

Włókniste lub twarde konsystencje pokarmowe

Przykłady: stek, ananas

Lepkie konsystencje pokarmowe

Przykłady: cukierki, lizaki, słodycze, kawałki sera, pianki (marshmallows), guma do żucia, kleiste puree ziemniaczane

Chrupiące konsystencje pokarmowe+

Przykłady: skórka pieczeni, chrupiący boczek, niektóre suche płatki śniadaniowe

Chrupkie i kruche konsystencje

Przykłady: surowa marchew, surowe jabłko, popcorn

Ostre lub „kłujące" konsystencje

Przykład: suche chipsy kukurydziane

Konsystencje kruche i suche

Przykłady: suche kruche ciasta, suche ciasteczka, suche herbatniki, suche bułeczki typu scone

Pestki, nasiona i białe części owoców

Przykłady: pestki jabłek, pestki dyni, biała część pomarańczy

Skórki, łuski i zewnętrzne powłoki

Przykłady: łuski grochu, skórka winogron, otręby, łuska babki jajowatej (psyllium)

Źródło: https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

Kości i chrząstki

Przykłady: kości z kurczaka, ości ryb

Pokarmy o kształcie okrągłym lub podłużnym

Przykłady: kiełbaski, winogrona

Konsystencje kleiste lub gumowate

Przykłady: masło orzechowe, rozgotowana owsianka, żelatyna spożywcza, galaretki zawierające konjac, kleiste ciastka ryżowe, cukierki

Konsystencje włókniste

Przykłady: zielona fasolka szparagowa, rabarbar

Konsystencje mieszane: płynno-stałe (mixed thin-thick)

Przykłady: zupa z kawałkami jedzenia, płatki śniadaniowe z mlekiem

Złożone konsystencje pokarmowe (complex textures)

Przykłady: hamburger, hot dog, kanapka, klopsiki z makaronem, pizza

Konsystencje wiotkie (floppy textures)

Przykłady: sałata, cienko pokrojony ogórek, liście młodego szpinaku

Konsystencje soczyste *Przykład: arbuz*

Twarde skórki lub przypieczone warstwy powstałe podczas gotowania lub podgrzewania stwarzają ryzyko zadławienia, ponieważ wymagają dobrej zdolności żucia do rozdrobnienia na mniejsze cząstki, jednocześnie będąc częścią potrawy o innych konsystencjach, które nie zostały zmienione przez obróbkę cieplną.

Źródło: https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

Charakterystyka poszczególnych poziomów IDDSI

Płyny

0 NIEZAGĘSZCZONE

Opis	**Ma właściwości przepływu zbliżone do wody** **Charakteryzuje się szybkim przepływem** **Może być spożywany przez dziecko za pomocą dowolnego rodzaju smoczka, kubka lub słomki — odpowiednio do wieku i umiejętności dziecka**
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	**Zdolność funkcjonalna do bezpiecznego przyjmowania płynów każdego rodzaju**

Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 0 według klasyfikacji IDDSI

Metody testowania płynów

Zobacz dokument *IDDSI Metody testowania* lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/

Test przepływu IDDSI*	• **Pozostaje mniej niż 1 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)**
Przykłady płynów na poziomie 0	Woda, kompot, mleko, sok, herbata

1 ZNIKOMO GĘSTE

Opis/ Charakterystyka	• gęstszy niż woda • wymaga nieco większego wysiłku przy piciu niż płyny o niskiej lepkości • przepływa przez słomkę, strzykawkę, smoczek • podobny pod względem konsystencji do większości dostępnych na rynku preparatów mlekozastępczych typu „antyregurgitacyjne" (AR)
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	• Często stosowany w populacji pediatrycznej jako zagęszczony płyn, który zmniejsza szybkość przepływu, ale nadal może być podawany przez smoczek niemowlęcy. Kwestia możliwości przepływu przez smoczek powinna być oceniana indywidualnie. • Stosowany również u osób dorosłych, u których płyny o niskiej lepkości przepływają zbyt szybko, by można je było bezpiecznie kontrolować. Płyny nieznacznie gęste przepływają nieco wolniej.

Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 1 według klasyfikacji IDDSI

Metody testowania płynów

Zobacz dokument *IDDSI Metody testowania* lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/

Test przepływu IDDSI*	• **Pozostaje 1 do 4 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)**
Przykłady płynów na poziomie 1	Doustne diety medyczne, maślanka, niektóre soki pomidorowe, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 1 wg wskazówek producenta

Źródło:https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

2 LEKKO GĘSTE

IDDSI International Dysphagia Diet Standardisation Initiative

www.iddsi.org

Opis/ Charakterystyka	• **Spływa z łyżki** • **Można go sączyć; szybko spływa z łyżki, ale wolniej niż płyny niezagęszczone (o niskiej lepkości)** • **Wymaga niewielkiego wysiłku przy piciu przez standardową słomkę (średnica standardowej słomki: 0,209 cala lub 5,3 mm)**
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu	• Jeśli płyny o niskiej lepkości przepływają zbyt szybko, by można je było bezpiecznie kontrolować, płyny lekko gęste będą przepływać nieco wolniej • Może być odpowiedni w przypadku nieznacznie obniżonej kontroli języka

Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 2 według klasyfikacji IDDSI

Metody testowania płynów

Zobacz dokument *IDDSI Metody testowania* lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/

Test przepływu IDDSI*	**Pozostaje 4 do 8 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)**
Przykłady płynów na poziomie 2	Doustne diety medyczne zagęszczone przez producenta i oznaczone poziomem IDDSI 2, gładkie koktajle spełniające kryteria dla poziomu 2, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 2 wg wskazówek producenta

Źródło:https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

IDDSI
International Dysphagia Diet Standardisation Initiative
www.iddsi.org

Standardisation initiative



PŁYNNE (pokarmy)
UMIARKOWANIE GĘSTE (płyny)

Opis / Charakterystyka	• **Może być spożywany z kubka** • **Wymaga umiarkowanego wysiłku przy ssaniu przez standardową lub szeroką słomkę (szeroka słomka = 0,275 cala lub 6,9 mm średnicy)** • **Nie nadaje się do formowania, układania warstw ani modelowania na talerzu, ponieważ nie zachowuje kształtu** • **Nie nadaje się do jedzenia widelcem — powoli spływa w porcjach między zębami widelca** • **Może być spożywany łyżką** • **Nie wymaga obróbki w jamie ustnej ani żucia — może być połknięty bezpośrednio** • **Ma gładką konsystencję, bez „cząstek" (grudek, włókien, fragmentów skórki, łupin, cząstek chrząstki lub kości)**
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	• Jeśli kontrola języka jest niewystarczająca do bezpiecznego przyjmowania lekko gęstych (poziom 2), poziom 3 pokarmy płynne/płyny umiarkowanie gęste może być odpowiedni • Zapewnia więcej czasu na kontrolę w jamie ustnej • Wymaga pewnego wysiłku w zakresie przesuwania językiem
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 3 według klasyfikacji IDDSI **Metody testowania płynów** **Zobacz dokument *IDDSI Metody testowania* lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/**	
Test przepływu IDDSI*	**Pozostaje 8 do 10 ml płynu w strzykawce typu slip tip o pojemności 10 ml po 10 sekundach przepływu (zgodnie z instrukcją testu przepływu IDDSI*)**
Przykłady płynów na poziomie 3	Doustne diety medyczne zagęszczone przez producenta i oznaczone poziomem IDDSI 3, gładkie koktajle spełniające kryteria dla poziomu 3, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 3 wg wskazówek producenta, gładkie zupy kremy, pierwsze pokarmy dla niemowląt (np. rzadkie kleiki ryżowe lub rzadkie przeciery owocowe) spełniające kryteria testu przepływu

Źródło:https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

4 PUREE (pokarmy)
BARDZO GĘSTE (płyny)

Opis/ Charakterystyka	• **Zazwyczaj jest spożywany łyżką (możliwe jest również użycie widelca)** • **Nie nadaje się do picia z kubka, ponieważ nie przepływa łatwo** • **Nie można go ssać przez słomkę** • **Nie wymaga żucia** • **Może być wyciskany, układany warstwowo lub formowany, ponieważ zachowuje kształt — jednak w tej formie nie powinien wymagać żucia** • **Wykazuje bardzo powolny ruch pod wpływem siły grawitacji, ale nie powinno być możliwe przelewanie** • **Spada z łyżki w jednej porcji po jej przechyleniu i zachowuje kształt na talerzu** • **Nie zawiera grudek, włókien** • **Nie jest kleisty** • **Płyn nie powinien oddzielać się od części stałej pokarmu**
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu gęstości	• Jeśli kontrola języka jest znacznie ograniczona, ta konsystencja może być najłatwiejsza do kontrolowania • Wymaga mniejszego wysiłku w zakresie przesuwania pokarmu językiem niż konsystencje: mielona i wilgotna (poziom 5), miękka i w rozmiarze kęsa (poziom 6) oraz bez ograniczeń i łatwa do żucia (poziom 7), ale większego niż konsystencja płynna/płyny umiarkowanie gęste (poziom 3) • Nie wymaga gryzienia ani żucia • Zwiększone ryzyko zalegania pokarmu w jamie ustnej i/lub gardle, jeśli konsystencja jest zbyt kleista • Pokarmy wymagające żucia, kontrolowanej manipulacji w jamie ustnej lub formowania kęsa nie są odpowiednie • Ból podczas żucia lub połykania • Braki w uzębieniu, źle dopasowane protezy zębowe
Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dany płyn spełnia kryteria poziomu 4 według klasyfikacji IDDSI **Zobacz dokument *IDDSI Metody testowania* lub https://iddsi.org/framework/drink-testing-methods/**	
Przykłady płynów/pokarmó w na poziomie 4	Doustne diety medyczne zagęszczone przez producenta i oznaczone poziomem IDDSI 4, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 4 wg wskazówek producenta, produkty/potrawy o gładkiej konsystencji doprowadzone do postaci puree

Źródło:https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

Pokarmy stałe

5 MIELONE I WILGOTNE

IDDSI
International Dysphagia Diet Standardisation Initiative
www.iddsi.org

Opis/ Charakterystyka	• **Może być spożywana za pomocą widelca lub łyżki** • **W niektórych przypadkach może być spożywana pałeczkami, jeśli osoba ma bardzo dobrą kontrolę manualną** • **Może być formowana i nabierana (np. w kształcie kulki) na talerzu** • **Miękka i wilgotna konsystencja, bez oddzielającego się płynu** • **Widoczne drobne grudki w strukturze pokarmu** • **Dla dzieci: szerokość cząstek równa lub mniejsza niż 2 mm, długość nie większa niż 8 mm** • **Dla dorosłych: szerokość cząstek równa lub**
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu konsystencji	• Gryzienie nie jest wymagane • Wymagane jest minimalne żucie • Do rozdzielenia miękkich, drobnych cząstek tej konsystencji wystarcza siła języka • Do przesunięcia kęsa w jamie ustnej potrzebna jest siła języka • Ból lub zmęczenie podczas żucia

Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI w celu określenia, czy dana potrawa spełnia kryteria poziomu 5 według klasyfikacji IDDSI

Zobacz dokument *IDDSI Metody testowania* lub https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/

Przykłady pokarmów na poziomie 5	Potrawy podane w postaci mielonej i wilgotnej spełniające kryteria testów oraz rozmiarów cząsteczek 2 x 8 mm w przypadku dzieci i 4 x 15 mm w przypadku dorosłych

Potrawy muszą być przygotowane w oparciu o wytyczne: w przypadku dzieci: cząstki o szerokości nie większej niż 2 mm i długości nieprzekraczającej 8 mm
– W przypadku dorosłych: cząstki o szerokości nie większej niż 4 mm i długości nieprzekraczającej 15 mm

MIĘSO

• Drobno mielone* lub siekane*, miękka konsystencja mielonego mięsa. Można podawać z lekko gęstym, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu

• * Jeśli nie jest możliwe uzyskanie konsystencji drobno mielonej, produkt powinien zostać przetarty na purée

RYBY

• Drobno rozgniecione w lekko, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu

OWOCE

• Podawać w formie drobno posiekanej (zmielonej), rozdrobnionej lub rozgniecionej
• Odsączyć nadmiar soku
• W razie potrzeby podawać w lekko, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu
– Nie powinien oddzielać się żaden rzadki płyn od produktu

WARZYWA

• Podawać w formie drobno posiekanej (zmielonej), rozdrobnionej lub rozgniecionej
• Odsączyć nadmiar płynu
• W razie potrzeby podawać w lekko, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosie lub sosie pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu

PRODUKTY ZBOŻOWE (np. kasze, płatki, owsianka)

• Konsystencja gęsta i gładka z niewielkimi, miękkimi cząstkami
• Tekstura powinna być całkowicie zmiękczona
• Żadne mleko ani płyn nie powinny oddzielać się od produktu; przed podaniem należy odsączyć nadmiar płynu

PIECZYWO

• Nie należy podawać zwykłego, suchego pieczywa, kanapek ani tostów w żadnej formie
• Należy stosować przepis na kanapkę zgodną z poziomem 5 IDDSI (Mielone i wilgotne), dostępny w materiale wideo: https://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqmz18
• Stosować pieczywo uprzednio żelowane („namoczone"), które jest bardzo wilgotne i ma żelową konsystencję na całej grubości kromki

RYŻ, KUSKUS, KOMOSA RYŻOWA (quinoa) i produkty o podobnej konsystencji

• Nie powinny być kleiste ani glutowate
• Po ugotowaniu i podaniu nie powinny mieć postaci sypkiej ani rozdzielać się na pojedyncze ziarenka
• Należy podawać z gładkim, lekko, umiarkowanie lub bardzo gęstym sosem; sos nie powinien oddzielać się od ryżu, kuskusu, komosy ryżowej (lub podobnych produktów). Przed podaniem należy odsączyć nadmiar płynu

Źródło:https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

6 Miękkie i rozmiaru kęsa

IDDSI International Dysphagia Diet Standardisation Initiative www.iddsi.org

Opis/ Charakterystyka	**Można spożywać przy użyciu widelca, łyżki lub pałeczek** **• Można rozgnieść lub rozdrobnić przy użyciu nacisku widelca, łyżki lub pałeczek** **• Do krojenia nie jest wymagany nóż, choć może być użyty pomocniczo do nałożenia porcji na widelec lub łyżkę** **• Produkt powinien być miękki, delikatny i wilgotny w całej objętości, bez obecności oddzielającego się rzadkiego płynu** **• Przed połknięciem wymagane jest żucie** **• Kawałki powinny mieć rozmiar odpowiedni do wieku i umiejętności przetwarzania pokarmu w jamie ustnej:** **– W przypadku dzieci: maksymalnie 8 mm** **– W przypadku dorosłych: maksymalnie 15 mm (czyli 1,5 cm)**
Fizjologiczne uzasadnienie dla tego poziomu konsystencji	• Gryzienie nie jest wymagane • Żucie jest wymagane • Rozmiar kawałków żywności powinien być dostosowany w celu minimalizacji ryzyka zadławienia • Do przesuwania pokarmu i utrzymania go w jamie ustnej podczas żucia i obróbki oralnej wymagana jest siła i kontrola języka • Do przesunięcia kęsa w celu połknięcia wymagana jest siła języka • Ból lub zmęczenie podczas żucia • Braki w uzębieniu, źle dopasowane protezy

Pomimo dostępnych opisów, należy stosować metody testowania IDDSI, aby ocenić, czy produkt spożywczy spełnia wymagania dla poziomu 6 IDDSI.
METODY TESTOWANIA
Zobacz również dokument „IDDSI Metody testowania" lub stronę internetową: https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/

Przykłady pokarmów na poziomie 6	• Potrawy podane w k**awałkach powinny mieć rozmiar odpowiedni do wieku i umiejętności przetwarzania pokarmu w jamie ustnej:** **– W przypadku dzieci: maksymalnie 8 mm x 8 mm** **– W przypadku dorosłych: maksymalnie 15 mm x 15 mm(czyli 1,5 cm x 1,5 cm).** **Przygotowane produkty czy potrawy powinny być łatwe do rozgniecenia widelcem**

Produkty i potrawy powinny być podane w przypadku dzieci w kawałkach o wielkości do 8 mm (maksymalnie 8mm x 8 mm), a w przypadku dorosłych w kawałkach o wielkości do 15 mm (maksymalnie 1,5 cm × 1,5 cm)

Źródło:https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

MIĘSO

- Mięso gotowane, miękkie i kruche, nie większe niż:

- Jeśli nie jest możliwe uzyskanie miękkiej i kruchej konsystencji przy wymiarach 1,5 × 1,5 cm (co należy potwierdzić testem nacisku widelcem lub łyżką), należy podać mięso w formie mielonej i wilgotnej

RYBY

- Gotowane ryby o konsystencji wystarczająco miękkiej, aby można je było rozdzielić na małe kawałki za pomocą widelca, łyżki lub pałeczek, nie większe niż:
- Bez ości i twardej skóry

ZAPIEKANKI / GULASZE / CURRY

- Część płynna (np. sos) musi mieć konsystencję gęstą – zgodnie z zaleceniami klinicznymi
- Może zawierać mięso, ryby lub warzywa, pod warunkiem, że końcowe ugotowane kawałki są miękkie i kruche oraz nie większe niż:
- Bez twardych grudek/włókien

OWOCE

- Podawać w formie rozdrobnionej lub rozgniecionej, jeśli nie można ich pokroić na miękkie kawałki o wielkości odpowiedniej do gryzienia
- Włókniste części owoców są niewskazane
- Należy odsączyć nadmiar soku
- Należy ocenić indywidualną zdolność do radzenia sobie z owocami o wysokiej zawartości wody (np. arbuz), w których sok oddziela się od miąższu podczas żucia

WARZYWA

- Warzywa gotowane na parze lub w wodzie, o końcowej wielkości kawałków:
- Warzywa smażone mogą być zbyt twarde – należy sprawdzić ich miękkość za pomocą testu nacisku widelcem lub łyżką

PRODUKTY ZBOŻOWE (np. płatki śniadaniowe)

- Konsystencja gładka z miękkimi, delikatnymi cząstkami nie większymi niż:
- Tekstura musi być całkowicie zmiękczona
- Nadmiar mleka lub płynu należy odsączyć i/lub zagęścić zgodnie z zaleceniami klinicznymi dotyczącymi poziomu gęstości

PIECZYWO

- Nie należy podawać zwykłego suchego pieczywa, kanapek ani tostów w żadnej formie
- Należy stosować przepis na kanapkę zgodny z poziomem IDDSI 5 (Mielona i wilgotna), dostępny w formie filmu instruktażowego: YouTube – przepis IDDSIhttps://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqmz18

- Można stosować pieczywo uprzednio żelowane („namoczone"), które jest bardzo wilgotne i ma żelową konsystencję na całej grubości kromki

RYŻ, KUSKUS, KOMOSA RYŻOWA (oraz produkty o podobnej konsystencji)

- Nie powinny mieć konsystencji ziarnistej, kleistej ani glutowatej

Łatwe do żucia

Opis	**Zwykłe, codzienne produkty spożywcze o miękkiej i delikatnej konsystencji, odpowiednie dla wieku i etapu rozwojowego** **• Podczas konsumpcji dozwolone są różne metody jedzenia (np. widelcem, łyżką, ręką)** **• Na poziomie 7 nie ma ograniczeń dotyczących wielkości porcji, dlatego produkty mogą mieć różne rozmiary:** **-Mniejsze lub większe niż 8 mm (dla dzieci)** **-Mniejsze lub większe niż 15 mm = 1,5 cm (dla dorosłych)** **• Nie obejmuje produktów twardych, żylastych, gumowatych, włóknistych, ciągnących się, chrupiących, kruszących się, pestek, nasion, włóknistych części owoców, łusek ani kości** **• Może obejmować produkty o „podwójnej konsystencji" lub „mieszanej konsystencji" (np. z płynem), jeśli są bezpieczne również dla poziomu 0 (płynów bardzo rzadkich), zgodnie z decyzją kliniczną. Jeśli płynna część nie jest bezpieczna dla poziomu 0, należy ją zagęścić do poziomu zalecanego przez specjalistę**

Źródło:https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

Fizjologiczne podstawy dla tego poziomu konsystencji	**Wymagania dotyczące spożywania żywności na poziomie 7 (IDDSI – Żywność miękka i odpowiednia rozwojowo)** • Wymaga zdolności do gryzienia miękkich produktów oraz ich żucia i przetwarzania w jamie ustnej przez wystarczająco długi czas, aby uformować miękką, spójną porcję („bolus") gotową do przełknięcia. Nie zawsze wymaga obecności zębów. • Wymaga zdolności do żucia i przetwarzania miękkich/delikatnych produktów bez szybkiego zmęczenia. • Może być odpowiednia dla osób, które mają trudności lub odczuwają ból podczas żucia i połykania twardych lub gumowatych produktów. • Ten poziom może wiązać się z ryzykiem zadławienia u osób, u których klinicznie stwierdzono zwiększone ryzyko zadławienia, ponieważ wielkość kawałków żywności nie jest ograniczona. Ograniczenie wielkości kawałków żywności (np. poziomy 4 – purée, 5 – i wilgotne, 6 – miękkie i w kawałkach) ma na celu minimalizację ryzyka zadławienia. • Poziom ten może być stosowany przez wykwalifikowanych specjalistów w celu nauki rozwojowej lub jako etap przejściowy do produktów wymagających bardziej zaawansowanych umiejętności żucia. • Jeśli osoba wymaga nadzoru podczas jedzenia, przed zastosowaniem tego poziomu konsystencji należy skonsultować się z wykwalifikowanym specjalistą w celu określenia odpowiedniego poziomu konsystencji żywności oraz planu posiłków zapewniającego bezpieczeństwo. • Niektóre osoby mogą spożywać posiłki w sposób niebezpieczny bez nadzoru z powodu problemów z żuciem i połykaniem lub niebezpiecznych zachowań podczas jedzenia. Przykłady takich zachowań to: niedostateczne żucie, wkładanie zbyt dużej ilości jedzenia do ust, zbyt szybkie jedzenie, połykanie dużych kęsów, brak zdolności do samodzielnej oceny umiejętności żucia. • W przypadku indywidualnych potrzeb i wymagań dotyczących nadzoru, należy skonsultować się z klinicystą. • Jeśli wymagany jest nadzór podczas posiłków, ten poziom konsystencji powinien być stosowany wyłącznie na podstawie ścisłych zaleceń i pisemnych wytycznych wykwalifikowanego specjalisty.

MIĘSO

- Gotowane do momentu uzyskania miękkiej i kruchej konsystencji.
- Jeśli nie można uzyskać miękkiej i kruchej tekstury, należy podać w formie mielonej i wilgotnej.

RYBY

- Gotowane ryby o konsystencji wystarczająco miękkiej, aby można je było rozdzielić na małe kawałki bokiem widelca, łyżki lub pałeczek.

ZAPIEKANKI / GULASZE / CURRY

- Mogą zawierać mięso, ryby, warzywa lub ich kombinacje, pod warunkiem, że końcowe kawałki są miękkie i kruche.
- Podawać w sosie o lekko, umiarkowanej lub bardzo gęstej konsystencji ORAZ odsączyć nadmiar płynu.
- Bez twardych cząstek (grudek)

OWOCE

- Muszą być wystarczająco miękkie, aby można je było pokroić lub rozdzielić na mniejsze kawałki bokiem widelca lub łyżki.
- Nie należy stosować włóknistych części owoców (np. biała część pomarańczy).

WARZYWA

- Gotować na parze lub w wodzie do momentu uzyskania miękkiej konsystencji.
- Warzywa smażone mogą być zbyt twarde dla tego poziomu – należy sprawdzić miękkość za pomocą testu nacisku widelcem lub łyżką

PRODUKTY ZBOŻOWE (np. płatki śniadaniowe)

- Podawać w formie o zmiękczonej konsystencji.
- Odsączyć nadmiar mleka lub płynu i/lub zagęścić do poziomu gęstości zalecanego przez specjalistę.

PIECZYWO

- Pieczywo, kanapki i tosty, które można pokroić lub rozdzielić na mniejsze kawałki bokiem widelca lub łyżki, mogą być podawane według uznania specjalisty

RYŻ, KUSKUS, KOMOSA RYŻOWA (i podobne produkty)

- Brak specjalnych zaleceń.

Źródło:https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

7 Bez ograniczeń

IDDSI
International Dysphagia Diet Standardisation Initiative
www.iddsi.org

Opis/ Charakterystyka	• **Zwykłe, codzienne produkty spożywcze o różnych konsystencjach, odpowiednie dla wieku i etapu rozwojowego** • **Do spożycia można stosować dowolną metodę (np. widelcem, łyżką, ręką)** • **Produkty mogą być twarde i chrupiące lub naturalnie miękkie**
Na tym poziomie NIE obowiązują żadne ograniczenia dotyczące konsystencji żywności	• **Na poziomie 7 nie ma ograniczeń dotyczących wielkości porcji, dlatego produkty mogą mieć różne rozmiary:** **- Mniejsze lub większe niż 8 mm (dla dzieci)** **- Mniejsze lub większe niż 15 mm = 1,5 cm (dla dorosłych)** • **Obejmuje produkty twarde, żylaste, gumowate, włókniste, ciągnące się, suche, chrupiące, kruche** • **Obejmuje żywność zawierającą pestki, nasiona, miąższ pod skórką, łuski lub kości** • **Obejmuje produkty o „podwójnej konsystencji" lub „mieszanej konsystencji" (np. z płynem)**
Physiological Rationale for this Level of Thickness	• **Wymagana jest zdolność do gryzienia twardych lub miękkich produktów oraz ich żucia przez wystarczająco długi czas, aby uformować miękką, spójną porcję („bolus") gotową do połknięcia** • **Wymagana jest zdolność do żucia wszystkich konsystencji bez szybkiego zmęczenia** • **Wymagana jest zdolność do usunięcia z jamy ustnej elementów, które nie nadają się do bezpiecznego połknięcia, takich jak kości czy chrząstki** •

METODY TESTOWANIA

- Nie mają zastosowania

Źródło:https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia