Nazwa diety	DIETA PŁYNNA WZMOCNIONA (D12)
Zastosowanie	Dla osób: 1) w ostrych nieżytach żołądkowo-jelitowych; 2) po krwawieniach z przewodu pokarmowego; 3) z chorobami jamy ustnej i przełyku; 4) z trudnościami w połykaniu; 5) z brakami w uzębieniu; 6) z niektórymi chorobami zakaźnymi – według wskazań lekarza.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta płynna wzmocniona jest modyfikacją diety łatwostrawnej; 2) polega ona na modyfikacji konsystencji różnych wersji diet np. diety bogatobiałkowej czy o ograniczonej zawartości łatwo przyswajalnych węglowodanów; 3) główna modyfikacja, poza płynną konsystencją, opiera się na znacznym ograniczeniu ilości błonnika pokarmowego; 4) dieta płynna wzmocniona, w odróżnieniu od diety płynnej dostarcza wystarczającą ilość energii i składników odżywczych do pokrycia pełnego zapotrzebowania organizmu; 5) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczyspospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 6) 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; 7) pokarmy stałe po rozdrobnieniu, powinny być odpowiednio rozcieńczone i zmiksowane w celu nadania posiłkom konsystencji płynnej; 8) 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; 9) temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20–25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C; 10) 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; 11) przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich jakość, termin przydatności do spożycia, sezonowość; 12) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 13) dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku, warzywa i owoce powinny być ugotowane i rozdrobnione; 14) 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; 15) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub roślinne (dozwolone) zamienniki białka zwierzęcego; 16) spożycie ryb, głównie morskich co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 17) 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

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

	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; 18) 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). Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 20) jakość; 21) termin przydatności do spożycia; 22) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: 23) gotowanie tradycyjne lub na parze; 24) duszenie bez wcześniejszego obsmażania. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: 25) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 26) wykluczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej zamiennikami roślinnymi np. mleczkiem kokosowym; 27) wykluczyć dodatek zasmażek do potraw; 28) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 29) ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz ziół i aromatycznych przypraw.	
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 niskiego Przemiału np.: pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana (można nimi lekko zagęszczać zupę lub przygotować płynne kisiele,	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste i żytnie; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze;

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

	2) galaretka płynna (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) ciasta drożdżowe niskosłodzone (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej); 5) ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozmoczone w mleku, herbacie,	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; 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe zdodatkiem cukru; 6) mocne napary kawy i herbaty.
Przyprawy	1) 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; 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 ressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

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

	2) białe pieczywo pszenne i mieszane (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej); 3) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu); 4) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (rozgotowane, przetarte); 5) makarony drobne (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosołu); 6) ryż biały (musi być rozgotowany, przetarty i podany w formie kleików lub przetarty dodany do wywaru z warzyw lub rosołu); 7) suchary (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej).	5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 7) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony grube i pełnoziarniste; 9) ryż brązowy, ryż czerwony; 10) potrawy mączne; 11) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu przetarte w formie zup, ewentualnie z dodatkiem rosołu czy w połączeniu z kleikiem (z wykluczeniem przeciwskazanych); 2) warzywa surowe dozwolone są tylko w formie soku lub rozcieńczonego przecieru.	1) Warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; 2) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; 3) ogórki, papryka, kukurydza; 4) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 5) grzyby; 6) kiszonki: kapusta, ogórki.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane i przetarte w formie zupy ziemniaczanej lub z wywarem z warzyw czy rosołu.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) owoce ugotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej; 2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; 3) klarowne soki owocowe.	1) owoce surowe; 2) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); 3) owoce cytrusowe; 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	1) pozostałe nasiona roślin strączkowych.

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

	rozdrobnione, jeżeli dobrze tolerowane.	
Nasiona, pestki, orzechy	1) mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	1) Wszystkie nasiona, pestki, orzechy; 2) „masło orzechowe"; 3) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) 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 zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem); 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem).	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, panierowane; 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i Słodkowodne (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosołem, przetartą zupą ziemniaczaną, jarzynową lub kleikiem).	1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, panierowane; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane na miękko (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie z wywarem jarzynowym, rosołem, przetartą zupą jarzynową).	1) gotowane na twardo; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru; 2) sery twarogowe chude lub półtłuste, sery twarogowe homogenizowane (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie ze słodką śmietanką).	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) tłuste sery dojrzewające;
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	BEZWZGĘLNIE ZAKAZANE: 1) 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 rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka);	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu;

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

	2) galaretka płynna (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 3) kisiel rozcieńczony (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); 4) ciasta drożdżowe niskosłodzone (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej); 5) ciasta biszkoptowe niskosłodzone, bez dodatku proszku do pieczenia (rozmoczone w mleku, herbacie,	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; 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe zdodatkiem cukru; 6) mocne napary kawy i herbaty.
Przyprawy	1) 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; 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 ressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.