



Narodowe Centrum
Edukacji Żywieniowej



Centrum
Dietetyczne Online



Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej



DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI

Dieta o zmienionej konsystencji stanowi istotny element postępowania żywieniowego u osób, które z różnych przyczyn mają trudności z przyjmowaniem pokarmów w formie stałej. Najczęściej stosuje się ją u pacjentów z dysfagią, czyli zaburzeniami połykania, które mogą dotyczyć zarówno fazy ustnej, gardłowej, jak i przełykowej. Dysfagia może być następstwem chorób neurologicznych, nowotworowych, urazów, zabiegów chirurgicznych, a także procesu starzenia się organizmu. Dieta o zmienionej konsystencji jest także czasowo wykorzystywana u pacjentów po operacjach bariatrycznych.

Trudności z połykaniem nie tylko obniżają komfort spożywania posiłków, ale również zwiększają ryzyko zachłyśnięcia, aspiracji (zassania) pokarmu do dróg oddechowych, a w konsekwencji zapalenia płuc czy niedożywienia. Właściwe dostosowanie konsystencji potraw i płynów do indywidualnych możliwości pozwala zwiększyć bezpieczeństwo żywienia oraz ułatwia utrzymanie odpowiedniego stanu odżywienia.

Dieta

Dieta o zmienionej konsystencji może obejmować różne formy posiłków – od dań miękkich i rozdrobnionych, poprzez papkowate, aż po płynne – w zależności od stopnia nasilenia dysfagii i zaleceń zespołu terapeutycznego. Pomocnym narzędziem w zakresie komponowania takiej diety jest Międzynarodowy Schemat Standaryzacji Diet o Zmienionej Konsystencji – IDDSI (*International Dysphagia Diet Standardisation Initiative*). Schemat IDDSI wprowadza spójny system poziomów (od 0 do 7), opisujący zarówno konsystencję płynów, jak i stałych produktów spożywczych – od wody i napojów przez pokarmy papkowate aż po łatwe do pogryzienia potrawy. Dzięki temu można precyzyjnie dobrać odpowiedni poziom diety do stopnia dysfagii, co zwiększa bezpieczeństwo i komfort jedzenia.

Celem takiej diety jest nie tylko zapewnienie bezpieczeństwa połykania, ale również utrzymanie wartości odżywczej posiłków oraz jak najwyższej atrakcyjności smakowej i wizualnej, co ma istotne znaczenie dla zachowania apetytu i jakości życia.



Najważniejsze zalecenia żywieniowe

- 1 Diety o zmienionej konsystencji wg IDDSI powinny być modyfikacją diety łatwo strawnej. Modyfikacja ta polega na zmianie konsystencji płynów i pokarmów stałych. W przypadku płynów stosuje się zagęszczacze oporne na działanie śliny, dzięki czemu nie zmieniają konsystencji w jamie ustnej. Natomiast w przypadku potraw o konsystencji stałej należy wybrać odpowiednie produkty i przygotować je poprzez miksowanie, blendowanie, przecieranie.
- 2 Wartość energetyczna i odżywcza diety powinna być dostosowana do zapotrzebowania i stanu fizjologicznego pacjenta.
- 3 Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana (kompletna) i urozmaicona pod względem udziału grup produktów spożywczych: warzyw i owoców, produktów zbożowych, ziemniaków, mleka i produktów mlecznych, mięsa i ryb oraz tłuszczów.
- 4 Dieta o zmienionej konsystencji powinna opierać się na spożyciu świeżych produktów i potraw.
- 5 Wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone).
- 6 Zaleca się spożywanie posiłków o umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku. Należy unikać spożywania potraw bardzo gorących i bardzo zimnych.
- 7 Posiłki powinny być nieobfite, podawane 4–6 razy dziennie, w regularnych odstępach czasu.
- 8 Dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki.
- 9 Niezbędny jest dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do tej ilości nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw gotowanych.
- 10 Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, jaja, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny znajdować się w każdym posiłku. Należy wybierać chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne, a 1-2 razy w tygodniu mięso zastąpić rybami i co najmniej raz w tygodniu dozwolonymi nasionami roślin strączkowych. Mięso czerwone należy spożywać okazjonalnie, nie więcej niż 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) ograniczyć do ilości tak małych, jak to możliwe.
- 11 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.
- 12 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 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.



- 13 Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: jakość, termin przydatności do spożycia, sezonowość.
- 14 Zalecane techniki kulinarne to: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, blendowanie, miksowanie, mielenie, przecieranie.

Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków

- 1 Ugotowane danie lub składowe dania powinny być doprowadzone do odpowiedniej konsystencji wg. wskazówek dla danego poziomu.
- 2 W przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę, mleko, wywar warzywny.
- 3 Do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie naturalnych produktów lub zagęszczaczy odpornych na działanie śliny.
- 4 W diecie papkowatej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione.
- 5 Pieczywo bez skórki przed zмикsowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie.
- 6 Sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zмикsowane z mlekiem, wodą lub z zupą.
- 7 Zasadne może być stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego (FSMP ang. *Food for Special Medical Purpose*). U osób u których spełnienie zapotrzebowania za pomocą zwykłej żywności nie jest możliwe, należy jako uzupełnienie zastosować doustną żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, pomiędzy posiłkami lub jako dodatek do posiłku.

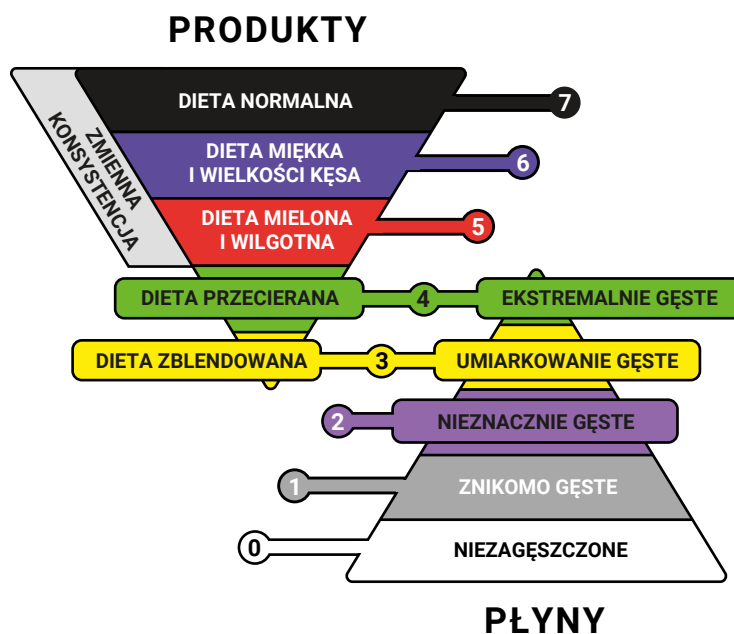
Praktyczne wskazówki odnośnie do spożywania posiłków

- 1 W czasie spożywania posiłków/karmienia istotne jest przyjęcie właściwej pozycji. Zaleca się przybrać pozycję siedzącą. Głowa powinna być skierowana na wprost, a broda lekko obniżona.
- 2 Posiłki należy spożywać w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu, pobierając małe kęsy pokarmowe/małe łyki.
- 3 W czasie spożywania posiłków należy ograniczyć bodźce zewnętrzne oraz rozmowy.
- 4 W przypadku pojawienia się kaszlu, zmęczenia, itp. należy wstrzymać karmienie.

Produkty bezwzględnie wykluczone z uwagi na wysokie ryzyko zadławienia

PRODUKTY	PRZYKŁADY
Twarde lub suche konsystencje pokarmowe	orzechy, surowa marchew, skórka pieczeni (np. chrupiąca skórka wieprzowa), twarde bułki z chrupiącą skórą
Włókniste lub twarde konsystencje pokarmowe	stek, ananas
Lepkie konsystencje pokarmowe	cukierki, lizaki, słodycze, kawałki sera, guma do żucia, kleiste puree ziemniaczane
Chrupiące konsystencje pokarmowe	skórka pieczeni, chrupiący boczek, niektóre suche płatki śniadaniowe
Chrupkie i kruche konsystencje	surowa marchew, surowe jabłko, popcorn
Ostre lub „kłujące” konsystencje	suche chipsy kukurydziane
Konsystencje kruche i suche	suche kruche ciasta, suche ciasteczka, suche herbatniki
Konsystencje sypkie	zioła suszone, kakao, cukier puder
Pestki, nasiona i białe części owoców	pestki jabłek, pestki dyni, biała część pomarańczy
Skórki, łuski i zewnętrzne powłoki	łuski grochu, skórka winogron, otręby, łuska babki jajowatej (psyllium)
Kości i chrząstki	kości z kurczaka, ości ryb
Pokarmy o kształcie okrągłym lub podłużnym	kielbaski, winogrona
Konsystencje kleiste lub gumowate	masło orzechowe, rozgotowana owsianka, żelatyna spożywcza, galaretki, kleiste ciastka ryżowe, cukierki
Konsystencje włókniste	zielona fasolka szparagowa, rabarbar
Konsystencje mieszane: płynno-stałe	zupa z kawałkami jedzenia, płatki śniadaniowe z mlekiem
Złożone konsystencje pokarmowe	hamburger, hot dog, kanapka, klopsiki z makaronem, pizza
Konsystencje wiotkie	sałata, cienko pokrojony ogórek, liście młodego szpinaku
Konsystencje soczyste	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.



Schemat przedstawiający konsystencję pokarmów i płynów według IDDSI (ang. *International Dysphagia Diet Standardization Initiative*).

Charakterystyka poszczególnych poziomów IDDSI

PŁYNY

0 NIEZAGĘSZCZONE

- ma właściwości przepływu zbliżone do wody.
- przykłady płynów na poziomie 0: woda, kompot, mleko, sok, herbata

1 ZNIKOMO GĘSTE

- gęstsze niż woda; wymagają nieco większego wysiłku przy picu niż płyny niezagęszczone; przepływają przez słomkę, strzykawkę, smoczek.
- przykłady płynów na poziomie 1: doustne diety medyczne, maślanka, niektóre soki pomidorowe, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 1.



2

NIEZNACZNIE GĘSTE

- można je saczyć; szybko spływają z łyżki, ale wolniej niż płyny niezagęszczone; wymagają niewielkiego wysiłku przy piciu przez standardową słomkę.
- przykłady płynów na poziomie 2: gładkie koktajle, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 2.

PŁYNY I PRODUKTY

3

UMIARKOWANIE GĘSTE (płyny) I DIETA ZBLENOWANA

- umożliwiają spożywanie z kubka; wymagają umiarkowanego wysiłku przy ssaniu przez standardową lub szeroką słomkę; nie nadają się do formowania, układania warstw ani modelowania na talerzu, ponieważ nie zachowują kształtu; nie nadają się do jedzenia widelcem - powoli spływają w porcjach między zębami widelca; mogą być spożywane łyżką; nie wymagają obróbki w jamie ustnej ani żucia – mogą być połknięte bezpośrednio; mają gładką konsystencję, bez „cząstek” (grudek, włókien, fragmentów skórki, łupin, cząstek chrząstki lub kości).
- przykłady płynów na poziomie 3: gładkie koktajle, płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 3, gładkie zupy kremy, pierwsze pokarmy dla niemowląt (np. rzadkie kleiki ryżowe lub rzadkie przeciery owocowe), niektóre sosy i sosy pieczeniowe.

4

EKSTREMALNIE GĘSTE I DIETA PRZECIERANA

- zazwyczaj są spożywane łyżką, możliwe jest również użycie widelca; nie nadają się do picia z kubka, ponieważ nie przepływają łatwo; nie można ich ssać przez słomkę; nie wymagają żucia; mogą być wyciskane, układane warstwowo lub formowane, ponieważ zachowują kształt - jednak w tej formie nie powinny wymagać żucia; wykazują bardzo powolny ruch pod wpływem siły grawitacji, ale nie powinny być możliwe przelewanie; spadają z łyżki w jednej porcji po jej przechyleniu i zachowują kształt na talerzu; nie zawierają grudek, włókien; nie są kleiste; płyny nie powinny oddzielać się od części stałej pokarmu.
- przykłady płynów/pokarmów na poziomie 4: płyny tj. herbata, mleko, woda zagęszczone zagęszczaczem medycznym do poziomu 4, produkty/potrawy o gładkiej konsystencji doprowadzone do postaci puree.



PRODUKTY

5

DIETA MIELONA I WILGOTNA

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; grudki łatwo rozplaszczają się pod naciskiem języka.

Potrawy muszą być przygotowane w oparciu o wytyczne:

- mięso: drobno mielone lub siekane (jeśli nie jest możliwe uzyskanie konsystencji drobno mielonej, produkt powinien zostać przetarty na purée), miękka konsystencja mielonego mięsa. Można podawać z lekko gęstym, umiarkowanie gęstym lub bardzo gęstym, gładkim sosem lub sosem pieczeniowym, z odprowadzeniem nadmiaru płynu.
- 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, 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 zmiękczone. 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. Stosować pieczywo uprzednio 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 je 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.



6

DIETA MIĘKKA I WIELKOŚCI KĘSA

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; produkt powinien być miękki, delikatny i wilgotny w całej objętości, bez obecności oddzielającego się rzadkiego płynu; przed połknięciem wymagane jest żucie.

Potrawy muszą być przygotowane w oparciu o wytyczne:

- mięso: mięso gotowane, miękkie i kruche.
- ryby: gotowane ryby o konsystencji wystarczająco miękkiej, aby można je było rozdzielić na małe kawałki za pomocą widelca, łyżki lub pałeczek; 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; 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: gotowane na parze lub w wodzie, warzywa smażone mogą być zbyt twarde.
- produkty zbożowe (np. płatki zbożowe): konsystencja gładka, 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. Można stosować pieczywo uprzednio 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.

7

DIETA NORMALNA

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; obejmuje produkty twarde, żylaste, gumowate, włókniste, ciągnące się, suche, chrupiące, kruche; obejmuje żywność zawierającą pestki, nasiona, miąższ pod skórą, łuski lub kości; obejmuje produkty o „podwójnej konsystencji” lub „mieszanej konsystencji” (np. z płynem).



Praktyczne przykłady posiłków miękkich do indywidualnego dostosowania konsystencji

- **Zupa mleczna miksowana na gładką masę**

Schemat: mleko pełnotłuste + produkt zbożowy (np. kasza manna, kasza kukurydziana, ryż) + dodatek tłuszczowy (np. masło, żółtko jaja)

- **Zupa krem warzywna** (np. dyniowa, pomidorowa, brokułowa) z dodatkiem tłuszczowym (np. masło, olej rzepakowy, oliwa z oliwek)

- **Zupa warzywno-mięsna miksowana na gładką masę**

Schemat: woda lub bulion + włoszczyzna + mięso + ziemniaki lub produkt zbożowy (np. kasza, ryż, makaron) + dodatek tłuszczowy (np. masło, olej rzepakowy, oliwa z oliwek)

- **Produkty mleczne pełnotłuste** (np. jogurt naturalny śmietankowy, jogurt grecki, jogurt bałkański, maślanka, kefir, zsiadłe mleko, serek homogenizowany)

- **Posiłki mleczne zmiksowane na gładką masę**

Schemat: serek homogenizowany naturalny + słodka śmietanka lub mleko + opcjonalnie miód lub konfitura lub roztopiona czekolada gorzka

Schemat: twaróg tłusty + słodka śmietanka + opcjonalnie owoce (np. jagody, morele bez skórki, borówki amerykańskie, banany, mango, awokado)

Schemat: płatki owsiane błyskawiczne gotowane na wodzie + produkt mleczny + owoce lub mus owocowy

- Budyń na mleku pełnotłustym z opcjonalnym dodatkiem masła

- Kisiel owocowy

- Mus owocowy

- Jajecznica na parze lub jajko na miękko z dodatkiem masła miksowane na gładką masę

- Koktajl owocowy

Schemat: produkt mleczny pełnotłusty + owoc (np. banan, mango, brzoskwinia) + produkt zbożowy (np. płatki owsiane błyskawiczne)

- Ciasto drożdżowe lub biszkopty rozmoczone w mleku/herbacie

- Purée ziemniaczane lub warzywne z masłem i śmietanką

- Smoothie miksowane na gładką masę z owoców (np. banan, morela, awokado, arbuzy, melon), rozcieńczone z wodą

- Pulpety mielone mięsne lub rybne w sosie (np. pomidorowym, koperkowym), rozdrobnione widelcem

- Produkty mączne np. kopytka, kluski lane, kluski kładzione, kluski leniwe

- Potrawy miękkie mączne: pyzy, pierogi z wody (np. z mięsem, serem, ziemniakami i serem), naleśniki

Praktyczne sposoby na zwiększanie kaloryczności posiłków

- dodatek produktów o wysokiej gęstości energetycznej, takich jak: masło, olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek, starty ser żółty, mąka orzechowa (orzechy zmiksowane w młynku do kawy), mleko kokosowe, słodka śmietanka

- zagęszczanie potraw mąką pszenną i ziemniaczaną, płatkami zbożowymi, żółtkiem jajka, serem mascarpone, ricottą lub zmiksowanym mięsem

Bibliografia:

1. The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative 2019 @ <https://iddsi.org/>.

2. Włodarek D., Lange E.: Dieta łatwostrawna o zmienionej konsystencji [w:] Włodarek D., Lange E. (red.), Współczesna dietoterapia, Warszawa 2023, s. 196-202.

ZAPRASZAMY DO CENTRUM DIETETYCZNEGO ONLINE



Centrum
Dietetyczne
Online



Chcesz wiedzieć więcej?

Skorzystaj z bezpłatnej porady dietetycznej online na stronie

cdo.pzh.gov.pl

