

Питание при затрудненном глотании.

1. Если тяжело глотать твердую пищу – разрежьте пищу на мелкие кусочки, или воспользуйтесь блендером, измельчителем. Употребляйте пищу в виде пюре, суфле, супов-пюре, соков, взбитых яиц. Мясо желательно перемолоть в фарш не менее 2 раз для более мягкой консистенции или измельчить в пюре. Отдавайте предпочтение пище вязкой или густой консистенции, согретой до комфортной температуры. При приготовлении доводите продукты до наиболее мягкого состояния, что облегчает их пережевывание и переваривание.
2. Питание не менее 5 раз в день. При снижении аппетита или если объем порции менее 200-250 г. старайтесь потреблять пищу чаще, каждые 1,5-2 часа не большими порциями. Общее количество потребляемой пищи в день не менее 1500 кг.
3. Восстановите питьевой режим: пить воду в течение дня не менее 1,5 л. в теплом виде между приемами пищи, маленькими глотками (если нет иных рекомендаций по ограничению воды). При употреблении жидкости воспользуйтесь соломинкой.
4. Если отмечаете за последние 3 мес. быструю потерю массы тела, отсутствие аппетита, уменьшение потребляемых порций, отвращение к пище богатой белком, трудность глотания твердой пищи (соответственно снижение объема потребляемых порций) - проконсультируйтесь с лечащим врачом о необходимости назначения курса специализированного энтерального питания.
5. Не менее 3 раз в день употребляйте пищу богатую белком, перед употреблением измельчить: мясо (фарш, котлеты, запеканки, суфле), птица (в блюдах из фарша), рыба, морепродукты (если нет аллергических реакций), яйца, молочные продукты (молоко, молочные напитки, творог, йогурты и т.д), творог; при хорошей

переносимости растительные белки: фасоль, чечевица, нут, маш, горох, соя и другие.

6. В каждый прием пищи добавляйте углеводы: крупы (манка, овсянка, кукуруза, крупы из молотого зерна), макаронные изделия, овощи (картофель, морковь, свекла, все виды капусты, кабачок, тыква и другие), фрукты, ягоды, сахар. Натуральные соки, бананы, фруктовые пюре, арбуз, консервированные фрукты, фруктовые и ягодные напитки (морсы, компоты, кисели и другие)
7. Не забывайте добавлять в блюда жиры: сливочное масло натуральное, топленое масло, растительные масла (оливковое, подсолнечное, льняное, рапсовое, кунжутное и другие масла), авокадо, рыбий жир, сало. Масла добавляйте в готовые блюда. Ограничьте маргарин и гидрогенизированные масла.
8. Готовьте «влажные» блюда, пользуйтесь различными соусами, что поможет облегчить глотание.
9. Избегайте вредных привычек.

Врач - диетолог ГБУЗ НО «НОКОД»

Татьяна Николаевна Жаровская

t.zharovskaya@mail.ru