



Nazwa diety	Diety o zmienionej konsystencji wg IDDSI (D09)
Zastosowanie	<p>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 .</p>
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none">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; dla każdego chorego należy w3) 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; dieta powinna5) być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów; dieta o6) 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 z wodą na każdym oddziale;

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.

	<p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <p>25) gotowanie tradycyjne lub na parze;</p> <p>26) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;</p> <p>27) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;</p> <p>28) blendowanie, miksowanie, mielenie, przecieranie.</p> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <p>29) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>30) ugotowane danie lub składowe dania powinny być doprowadzone do odpowiedniej konsystencji wg wskazówek dla danego poziomu i podane pacjentowi;</p> <p>31) w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę, mleko, wywar warzywny;</p>	
	<p>32) do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie naturalnych produktów lub zagęszczaczy odpornych na działanie amylazy ślinowej (żywność specjalnego przeznaczenia medycznego);</p> <p>33) w diecie papkowatej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione;</p> <p>34) pieczywo bez skórki przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie;</p> <p>35) sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą;</p> <p>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);</p> <p>37) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>38) wykluczyć dodatek zasmażek do potraw;</p> <p>39) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>40) ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw w formie sproszkowanej, łatwej do połączenia z potrawą.</p>	
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	<ol style="list-style-type: none"> 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), 	<ol style="list-style-type: none"> 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;
	<ol style="list-style-type: none"> orkiszowa, jaglana, krakowska połączone z sosami; płatki naturalne 5) 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. 	<ol style="list-style-type: none"> 6) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: 7) cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony grube i pełnoziarniste; 9) ryż brązowy, ryż czerwony; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone 2) (z wykluczeniem przeciwwskazanych); pomidor bez skóry i pestek przygotowany w odpowiedniej formie. 	<ol style="list-style-type: none"> 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, 4) czosnek, szczypior; ogórki, papryka, kukurydza; 5) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z

		<p>dużą ilością tłuszczu;</p> <p>6) kiszona kapusta;</p> <p>7) grzyby;</p> <p>8) surówki z dodatkiem śmietany.</p>
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone i podane w odpowiedniej formie.	<p>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);</p> <p>2) puree w proszku.</p>
Owoce i przetwory owocowe	<p>1) dojrzałe rozdrobnione (bez skórki i pestek);</p> <p>2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).</p>	<p>1) owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia; owoce</p> <p>2) niedojrzałe; owoce</p> <p>3) ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); owoce w</p> <p>4) syropach cukrowych; owoce</p> <p>5) kandyzowane;</p> <p>6) przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce</p> <p>7) suszone.</p>
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	-	<p>1) całe nasiona, pestki, orzechy;</p> <p>2) „masło orzechowe”;</p> <p>3) wiórki kokosowe.</p>
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;	<p>1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina,</p> <p>2) baranina;</p> <p>3) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli;</p> <p>4) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu;</p> <p>5) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek;</p>
		<p>5) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele;</p> <p>6) pasztety;</p> <p>7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);</p> <p>8) mięsa surowe np. tatar.</p> <p>9) kiełbasy.</p>

Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane).	1) ryby surowe; ryby smażone 2) na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane na miękko rozdrobnione.	1) gotowane na twardo; jaja 2) przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) serki homogenizowane 3) naturalne niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; jogurty, 3) napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; sery podpuszczkowe; 5) śmietana.
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); miękka 2) margaryna; oleje roślinne, 3) np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	1) BEWZGLĘDNI PPRZECIWWSKAZANE: tłuszcze 2) zwierzęce, np.: smalec, słonina, 3) łój; twarde margaryny; masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe”; 7) frytura smaźalnicza.
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; ciasto francuskie; 4) czekolada i wyroby czekoladopodobne.

<p>Napoje</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana; słabe 2) napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 5) bawarka; soki 6) warzywne o gładkiej 7) konsystencji; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 	<ol style="list-style-type: none"> 1) woda gazowana; napoje 2) gazowane; napoje 3) wysokosłodzone; nektary 4) owocowe; wody smakowe z 5) dodatkiem cukru; mocne napary 6) kawy i herbaty.
	<ol style="list-style-type: none"> 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml). 	
<p>Przyprawy</p>	<ol style="list-style-type: none"> 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, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, goździki. Natomiast przyprawy w 2) proszku: cynamon, pieprz ziołowy mogą być dodane i dobrze połączone z potrawą sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosółowe 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.

Udostępnił:

Małopolski Szpital Rehabilitacyjny w Krzeszowicach na podstawie opracowań przekazanych do wiadomości publicznej przez Ministerstwo Zdrowia z dnia 22.12.2025r.

Odpowiednie żywienie pacjentów w szpitalu stanowi integralną część całego procesu leczenia, a właściwa ocena stanu odżywienia i wdrażanie odpowiedniego sposobu żywienia jest istotnym elementem zwiększenia szans chorych na wyzdrowienie i poprawę skuteczności zarówno leczenia zachowawczego, jak i chirurgicznego.

Powyższe wymagania zostały opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu"

