

Doporučený jídelníček při dysfagii

Dieta je určena osobám s poruchami polykání nebo mechanického zpracování potravy, například při velmi špatném chrupu, komplikovaných zlomeninách čelistí, po některých úrazech a operačních výkonech v obličeji a dutině ústní. Konzistenci (hustotu) stravy je nutné upravovat podle individuálních potřeb každého pacienta. Pokrmy je vhodné na talíři dozdobit pro zlepšení chuti k jídlu (přízdoba může být i v pevné konzistenci, pak není konzumována). Pokrmy podáváme pokud možno po větším počtu menších porcí podle potřeb a tolerance pacienta, protože menší porce rovněž zvyšují chuť k jídlu.

Snažíme se servírovat zvláště maso, omáčku i přílohu. Používáme barevné ovoce, zeleninu a koření k dosažení i barevně pestřejších pokrmů. U hustších konzistencí tvarujeme do ozdobných tvarů – kopečky, pusinky apod. Jako přílohy lze používat nejen bramborovou kaši, ale také do hladka mixované a tvarované brambory, těstoviny i rýži, kuskus, jáhly, kukuřičnou polentu, brambory lze mixovat se zeleninou nebo např. červenou čočkou apod. Maso můžeme mixovat s částí omáčky k dosažení ideální konzistence. Také obilné kaše, mléčné výrobky, kysely a pudinky můžeme podávat zdobené mixovaným ovocem, smetanou, šlehačkou a podobně. Vždy dbáme na zcela hladké rozmixování, případně u některých potravin ještě pasírujeme přes síto.

1. týden

Pondělí:

S: kaše ovesná jablko-skořice do měkka uvařená v mléce (150 ml), mixovaná s ½ jablečné přesnídávky (na 2 porce 1 přesnídávka); zdobení: porce do hladka mixovaných slunečnicových semínek

O: polévka zeleninová s jáhly mixovaná; karbanátek rybí s celerem (do tvaru kopečku tvarován až na talíři, jinak soudržné pyré); bramborová kaše, přízdoba kudrnka

SV: jogurtový pohár – mixované máslové sušenky, bílý (příp. smetanový) jogurt, mixované ovoce (podáváme servírované v průhledném obalu ve vrstvách, můžeme dozdobit kouskem ovoce)

V: vepřová pečeně protýkaná MIX (se lžičkou řepk. oleje, tvar do kopečku, případně doředit troškou omáčky); omáčka: mrkvové a hráškové pyré (na talíři servírované vedle sebe); příloha brambory MIX s máslem a mletou paprikou sladkou, tvarované do kopečku

2.V: mixovaný tvaroh se sladkou paprikou, zvláště podáváme mixované suchary (mohou být ochucené, např. Bake rolls)

Úterý

S: lučina šunková (případně doředit mlékem); zvláště mix knackebrot 40 g; přízdoba kapie

SV: přesnídávka

O: MIX – polévka květáková krémová s bramborem, muškátovým oříškem a smetanou; vepřové maso MIX (příp. s trochou oliv. oleje na zjemnění, při potřebě ředění mix s omáčkou); omáčka smetanová papriková; příloha kuskus mixovaný

SV: podmáslí

V: haše masová, bramborová kaše, kudrnka

2.V: pudink vanilkový, zdobený mixovaným ovocem

Středa:

S: MIX – žervé paprikové s mlékem; zvlášť suchar mixovaný

SV: jogurt ovocný

O: MIX – polévka z červené čočky mix, dochucená mletou kurkumou; mixovaný karbanátek se sýrem (bez obalování), upravený do kopečku; mix brambory se špetkou mleté papriky a sušeného česneku a se lžičkou rajského protlaku

SV: MIX – pudink s tvarohem čokoládový (přízdoba šlehačka)

V: MIX – vepřová pečeně debrecínská MIX; zvlášť bramborová kaše hladká

2. V: MIX – rajčatový salát (loupaná mix rajčata se špetkou soli, lžičkou ol.oleje, bazalkou), porce dýňové semínko hladce mixované

Čtvrtek:

S: MIX – kaše Nomina jáhlová s mlékem, posypaná kakaem

SV: smetana kysaná 100 g (zdobená lžičkou džemu bez kousků)

O: MIX – polévka rajčatová s těstovinou MIX; hovězí maso MIX; omáčka svíčková; příloha brambory s máslem MIX, přízdoba kudrnka

SV: MIX – jablečný rosol se šlehačkou (jablka vařená se skořicí a hřebíčkem, do hladka mixovaná, zahuštěná pudinkovým práškem)

V: MIX – masová haše (kopeček) se špenátem; kuskus MIX

2.V: ochucené mléko

Pátek:

S: kaše ovesná malina (vařená do měkka ve 150 ml mléka) mixovaná

SV: jogurt bílý

O: MIX – polévka bramborová; krůtí maso pečené na kmíně mixované se lžičkou olivového oleje; omáčka – jemné dýňové pyré s mrkví a zázvorem; příloha: bramborová kaše/mixované brambory, kudrnka.

SV: MIX – krupicové flameri s mixovanou ovocnou polevou (jahody, višně, hruška apod.)

V: MIX – vepřové na kmíně mix; přelitě šťávou z masa; brambory s máslem mix, přízdoba

2.V: MIX – džus, případně zahuštěný

Sobota:

S: termizovaný sýr mixovaný s mlékem, zvlášť mixované česnekové Bake rolls 40 g;

SV: termix

O: polévka hrášková lisovaná; krutonové sypání (mixované krutony nebo mix opečená houska); vepřová pečeně mix, mrkvové pyré s máslem, smetanou a špetkou koriandru; přízdoba červená řepa

SV: kefirové mléko čokoládové

V: MIX – krupicová kaše s jablky a skořicí, zdobení kakao sladké

2.V: MIX – tvaroh ochucený; piškotové sypání

Neděle:

S: MIX – porce Nutrikaše čokoládová

SV: přesnídávka

O: MIX – polévka brokolicová s muškátovým květem a bílým pepřem, zdobení lžička kysané smetany; hovézí po řecku mix; omáčka ze šťávy a zeleniny mix; rýže kopeček mix

SV: smoothie tvarohovo-meruňkové (mléko, tvaroh, kompot nebo čerstvé meruňky); porce slunečnicové semínko hladce mixované

V: MIX – vepřové po pražsku mix; omáčka ze šťávy a zeleniny; těstoviny mix

2.V: krupicový dezert (mix do hladka, pokud není hladký)

2. týden

Pondělí:

S: pudinkový krém s tvarohem čokoládový; zvlášť porce 50 g zcela rozmixovaných piškotů; porce hladce mixovaných ořechů na ozdobení

SV: bílý jogurt

O: MIX – polévka fazolová mix; treska se sýrem mix; bramborová kaše s troškou špenátu pro barvu; přízdoba kapie

SV: ochucené jogurtové mléko, zvlášť mixované cornflakes

V: MIX – haše masová, zdobení kapie; bramborovo–celerové pyré

2.V: banánové smoothie

Úterý

S: Nutrikaše jahoda

SV: jogurt ovocný, zdobený mixovaným ovocem

O: MIX – polévka zeleninová s kapáním; haše kuřecí s bílky, houbová omáčka se smetanou mix; kuskus mix;

SV: MIX – vanilkový pudink s jablky a skořicí

V: MIX – jemné masové krokety (směs na krokety, ale upraveno do měkka bez kůrky, tvarováno do kopečku) s rajskou omáčkou; příloha těstoviny MIX s máslem (kopeček)

2.V: kefirové mléko

Středa:

S: MIX – tvarohová pomazánka provensálská (s protlakem a provensál. bylinkami), 40 g suchar MIX; porce dýňové semínko hladce mix

SV: přesnídávka jablečná

O: MIX – polévka indická z červené čočky; hovězí maso mix; svíčková omáčka; rýže mix s tymiánem (kopeček)

SV: MIX – jogurt na pití Kunín; obilné kuličky slazené mixované (zvlášť)

V: MIX – vepřové přírodní mix; přelité omáčkou z brokolice, šťávy z masa a smetany (špetka bílého pepře); bramborová kaše mix

2.V: MIX – kysel ovocný mix

Čtvrtek:

S: MIX – domácí „Pacholík“ s karamellem; zvlášť MIX slazené „snídaňové cereálie“ 40 g;

SV: přesnídávka

O: MIX – polévka bramborová na kyselo; čevapčiči směs (maso mleté s přidáním lžičky hořčice, připravovaná do měkka a hladce mixovaná, tvarovaná do kopečku); brambory s máslem a sladkou paprikou mix (kopeček); přízdoba červ. řepa

SV: MIX – jogurtové mléko

V: MIX – hovězí na divoko mix; přelité šťávou a zeleninou mix; rýže mix kopeček

2. V: MIX - kapiové žervé s jogurtem MIX + zvlášť 40 g MIX suchar

Pátek:

S: MIX – lučina jarní mix s mlékem; Bake rolls nebo suchar mix 40 g

SV: přesnídávka nebo mixované ovoce

O: MIX – polévka cizrnová mix; vepřové po selsku mix; špenát; bramborová kaše

SV: MIX – banánovo-broskvové smoothie (broskve kompot); porce lněné semínko mix

V: MIX – boloňská omáčka mix; těstoviny kopeček mix

2.V: okurkový salát MIX

Sobota:

S: MIX – porce ovesná kaše čokoládová (příprava se 150 ml mléka, vařené do měkka, mixované s 50 ml kysané smetany)

SV: ovocný koktejl (směs ovoce dle sezóny, se lžící do hladka mixovaných ořechů nebo semínek)

O: MIX – polévka kmínová s vejcem; pečené kuřecí stehno s provensál. koř. Mix (zjemněné máslem, mixované se šťávou z kuřete); brambory mix se lžičkou rajského protlaku

SV: MIX – jogurt ovocný; cornflakes mix 40 g

V: MIX – haše masová; kaše bramborová s mrkví; přízdoba kapie

2. V: žervé přírodní mix s mlékem; 20 g Bake rolls česnekové sypání

Neděle:

S: jogurtovo-žloutkový krém s mixovaným ovocem; piškoty mix 40 g zvlášť

SV: přesnídávka nebo mix. ovoce

O: MIX – polévka rajčatová se smetanou; vepřové maso mix; omáčka ze šťávy a zeleniny; rýže kopeček (vařená s hřebíčkem a cibulí) mix

SV: MIX – tiramisu (možno použít rumovou trest') (u řidších konzistencí kávový koktejl s banánem a kakaem na ozdobu)

V: Treska na másle mix; bramborová kaše s dýní mix, kudrnka

2.V: MIX – tavený sýr šunkový s mlékem mix; suchar 40 g mix.

Receptury pro inspiraci:

Polévky:

MIX - polévka zeleninová krémová s kari

150 g jarní zeleninové směsi

50 g brambor

100 ml polotučného mléka nebo rostlinného mléka natural (pro vegetariány)

lžička oleje (7g)

špetka soli

1/2 lžičky kari

Brambor očistíme, nakrájíme na kostičky a spolu se zeleninou krátce orestujeme na rozpáleném oleji. Přidáme kari a ještě minutu restujeme. Zalijeme malým množstvím vody (150 ml), osolíme a pod pokličkou vaříme do měkka. Přidáme 100 ml mléka nebo rostlinného nápoje a mixujeme dohladka, v případě potřeby přisolíme. Výsledná konzistence má být hladká. Ředit je možno mlékem nebo smetanou.

MIX - polévka z červené čočky

80 g červené čočky (váha v suchém stavu)

50 g mrkve mražené

1 rajče

1/2 cibule

stroužek česneku

10 g oleje

1 malá rovná lžička kari

špetka soli

smetana na ředění

Rajské jablko spaříme a oloupeme. Čočku propláchneme, necháme okapat. V hrnci rozežřejeme olej, přidáme nejmenší nakrájenou cibuli a rozmačkaný česnek, orestujeme do sklovita. Přidáme kari a necháme asi minutu restovat. Přidáme čočku, krájené rajče, mrkev, zalijeme vodou, osolíme a pod pokličkou dusíme asi 20 minut, dokud není čočka měkká. Pokud je potřeba, přisolíme a dohladka rozmixujeme, v případě potřeby zředíme smetanou.

Hlavní jídlo+přílohy:

Příloha: bramborovo-zeleninový krém

150 g brambor

150 g zeleninové směsi pod svíčkovou (mrkev, celer, petržel)

100 ml - 150 ml mléka nebo rostlinného mléka natural

sůl špetka

10 g másla

Brambory se zeleninou uvaříme do měkka, s mlékem, máslem a solí umixujeme zcela dohladka.

MIX - kuskus s rajčaty a cuketou

90 g kuskusu

100 g cukety

100 g rajčat

malá cibule

2x sůl špetka

1 lžička papriky sladké

špetka sušeného oregána

10 ml oleje

Cuketu očistíme, rajčata spaříme a oloupeme, obojí nakrájíme na kostičky. Cibuli nasekáme na drobno a na oleji dozlatova osmahneme, přidáme papriku a po chvíli přidáme i nakrájená rajčata a cuketu. Osolíme, přidáme oregáno, podlijeme malým množstvím vody a dusíme pod pokličkou asi 15 minut. Poté přidáme kuskus a ještě asi minutu dusíme. Odstavíme a necháme 5 minut pod pokličkou dojít. Umixujeme zcela dohladka, ředíme vodou.

MIX - tofu na rajčatech

120 g tofu
2 rajčata
provensálské koření 1 lžička
sůl špetka
cibule malá
olej 10 g

Rajčata spaříme a oloupeme. Cibuli nakrájíme nadrobno a na oleji orestujeme do sklovita. Přidáme rajčata pokrájená na kostičky, osolíme, okořeníme a vaříme 10 minut. Poté přidáme na kostičky pokrájené tofu a společně ještě 10 minut vaříme. Rozmixujeme dohladka, v případě potřeby dosolíme. Pokud bude potřeba naředit, ředíme rostlinným mlékem. Podáváme s bramborovou kaší nebo mixovaným bramborem.

MIX - bretaňské fazole

300 g fazolí konzervovaných
1 cibule
10 g rostlinného oleje
1 lžice hladké mouky
50 g rajského protlaku
1 stroužek česneku
špetka cukru
špetka

soli

Fazole scedíme. Cibuli nakrájíme nadrobno a zpěníme na oleji. Zaprášíme moukou a krátce osmahneme. Přidáme fazole, rajský protlak, česnek, cukr, sůl, podle potřeby zředíme vodou. Vše důkladně rozmícháme a za občasného míchání na mírném plameni vaříme asi 15-20 minut. Pokud je potřeba, dochutíme a dohladka rozmixujeme, v případě potřeby zředíme vodou.

MIX - tofu uzené s brokolicí

120 g tofu uzeného
140 g brokolice (mražené či čerstvé)
sůl špetka

Brokolici uvaříme do měkka. Rozmixujeme dohladka s uzeným tofu, osolíme, naředíme částí vody, ve které se vařila brokolice a znovu rozmixujeme. Podáváme zvlášť od bramborové kaše/ mixovaných brambor.

MIX - Brambory s tymiánem:

300 g brambor vařených
špetka soli
lžička mletého tymiánu
lžička oleje (7 g)

Vařené brambory uvaříme do měkka, dohladka umixujeme se solí, jemně umletým tymiánem a olejem. V případě potřeby ještě zředíme vodou.

MIX - Mrkvové tofu

120 g tofu marinovaného
100 g mrkve mražené
7 g oleje
50 ml smetany sladké
špetka kari a koriandru
sůl špetka

Na oleji zpěníme kari a koriandr. Tofu pokrájíme na kostičky a spolu s mrkví, solí, kořením a olejem podusíme s 50 ml smetany do měkka. Hladce umixujeme, lze ředit smetanou či mlékem.