Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Информация о загущении жидкостей

Эта информация поможет вам понять, как и зачем загущать жидкости. В ней также перечислены жидкости, которые следует включать в рацион и исключать тем, кто может употреблять только густую жидкость.

Зачем нужно загущать жидкости?

Загущение жидкости требуется при дисфагии. Дисфагия — это проблемы с жеванием или глотанием. Более густые жидкости снижают риск подавиться или закашляться во время питья.

Редкие жидкости, такие как вода и молоко, быстро проходят через горло. Это может сделать их небезопасными. Более густые жидкости медленнее проходят через горло. Их легче контролировать и безопаснее глотать. Употребление более густых жидкостей также снижает риск подавиться или закашляться жидкостью во время питья.

Как загустить жидкость?

Вы будете добавлять в жидкости ингредиент, который называется загустителем. Примерами загустителей являются SimplyThick® и Thick and Easy®.

Существуют различные уровни густоты. Ваш логопед подскажет вам, какая густота подходит именно вам. Напишите свою густоту в строке ниже.

Густота моих жидкостей составляет:

_____

Если у вас есть вопросы или вы хотите записаться на прием к логопеду, позвоните по телефону 212-639-5856.

Где можно купить загуститель?

Вы можете купить загуститель в местной аптеке (например, Walgreens или CVS) или онлайн (например, на Amazon). Эти средства продаются без рецепта.

Сколько загустителя нужно добавить в жидкость?

Для жидкостей требуется разное количество загустителя. Например, некоторые коктейли уже имеют нужную густоту. Но вам может понадобиться

добавить загуститель в другие напитки, чтобы довести их до нужной густоты. Соблюдайте инструкции, прилагаемые к загустителю.

Обязательно загущайте жидкости до уровня, рекомендованного вашей лечащей командой. Соблюдайте инструкции, приведенные в разделе «Как проверить густоту жидкости?», чтобы убедиться, что жидкость загустела до нужного уровня.

Можно ли добавлять загуститель в любую жидкость?

Нет. Продукты, которые при комнатной температуре становятся редкими, нельзя загустить. Ниже приведены их примеры.

- Мороженое
- Замороженный йогурт
- Фруктовое мороженое
- Коктейли с замороженным соком
- Желе, например Jell-O®

Также лучше избегать добавления загустителя в очень горячие жидкости, т. к. это повышает риск ожога полости рта. Прежде чем добавлять загуститель, подождите, пока они остынут.

Каковы различные уровни густоты жидкости?

Международная инициатива по стандартизации диеты при дисфагии (International Dysphagia Diet Standardisation Initiative, IDDSI) разработала шкалу для описания густоты жидкостей. Ваш логопед подскажет вам, какой густоты должна быть жидкость. Существуют различные уровни густоты.

Уровень 1: Слегка густая жидкость

Эти жидкости:

- Немного гуще, чем вода.
- Легко всасываются через стандартную соломинку.

Уровень 2: Умеренно густая жидкость

Эти жидкости:

- Можно пить из чашки.
- С некоторым усилием всасываются через стандартную соломинку.

Жидкости уровня 2 раньше называли густыми нектарами.

Уровень 3: Густая жидкость

Эти жидкости:

- С некоторым усилием всасываются через широкую соломинку.
- Невозможно быстро проглотить. Вы будете удерживать жидкость во рту языком, прежде чем проглотить.
- Можно пить из чашки или с ложки.

Жидкости уровня 3 раньше называли медово-густыми жидкостями.

Как я могу проверить густоту моих жидкостей?

Вы можете проверить густоту жидкости, проведя тест на текучесть. Для этого выполните действия, указанные ниже. Обязательно проверяйте густоту каждой жидкости, которую вы пьете.

1. Подготовьте все необходимое. Вам потребуется:
    - 2 шприца вместимостью 10 мл
    - Секундомер, таймер или часы. Вы можете использовать таймер на своем смартфоне.
2. Извлеките поршень из 1 шприца (см. рисунок 1).

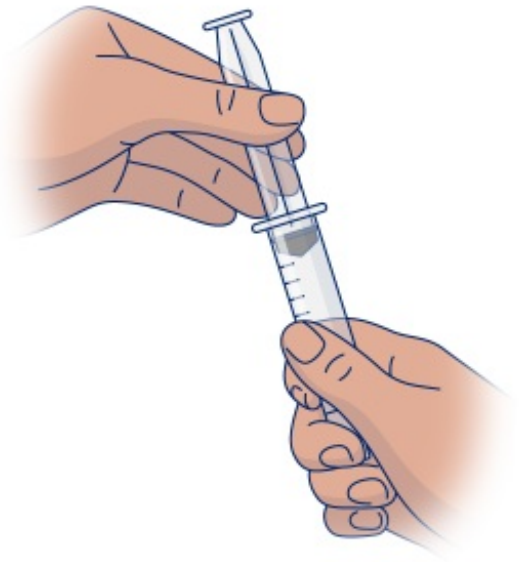

Рисунок 1. Извлеките поршень из шприца

3. Закройте конец шприца пальцем.
4. Налейте в шприц 10 мл вашей жидкости. Для удобства вы можете сделать это с помощью другого шприца (см. рисунок 2).

Рисунок 2. Налейте в шприц 10 мл жидкости

5. Уберите палец с конца шприца и одновременно

запустите секундомер (см. рисунок 3).

Рисунок 3.
Уберите палец с конца шприца

6. Подождите 10 секунд, затем снова закройте конец шприца пальцем, чтобы жидкость не вытекала (см. рисунок 4).

Рисунок 4.
Закройте конец шприца через 10 секунд

7. Проверьте, сколько жидкости осталось в шприце.
    - **Уровень 1: Слегка густая жидкость**, если через 10 секунд в шприце остается 1–4 мл.

- **Уровень 2: Умеренно густая жидкость**, если через 10 секунд в шприце остается 4–8 мл.
- **Уровень 3: Густая жидкость**, если через 10 секунд в шприце остается не меньше 8 мл.

Что можно пить при соблюдении диеты, состоящей только из густых жидкостей?

Ваш логопед может порекомендовать вам придерживаться диеты с употреблением только густой жидкости. Это означает, что употребление редких жидкостей, обычной пищи, мягкой или пюреобразной пищи не рекомендуется. Ваш логопед подскажет вам, какой густоты должна быть жидкость.

Ниже указаны напитки, которые следует включать и исключать при соблюдении диеты с употреблением только густой жидкости. Не забывайте проверять густоту жидкостей с помощью теста на текучесть.

Молоко и молочные продукты

Молоко и молочные продукты, которые следует включить в рацион	Молоко и молочные продукты, которые следует исключить из рациона

• Загущенное молоко. • Загущенное искусственное молоко, например, миндальное или овсяное молоко. • Загущенные молочные коктейли. • Загущенный эггног. • Загущенные жидкие пищевые добавки, такие как Carnation Breakfast Essentials® и Ensure®.	• Все остальное, включая молоко и молочные коктейли, которые не загущены. • Все виды мороженого, замороженный йогурт и холодный десерт. • Все жидкие пищевые добавки, которые не загущены. • Йогурт, заварной крем и пудинг. • Сыры.

Мясо и его заменители

Мясо и его заменители, которые следует включить в рацион	Мясо и его заменители, которые следует исключить из рациона
• Мясо и его заменители не разрешены.	• Все мясо и его заменители.

Хлеб и злаковые продукты

Хлеб и злаковые продукты, которые следует включить в рацион	Хлеб и злаковые продукты, которые следует исключить из рациона

• Сваренные и протертые горячие каши (такие как овсянка, пшеничные и рисовые хлопья). Добавляйте жидкость, например, воду или молоко, чтобы разбавить их до нужной густоты.	• Другой хлеб и злаковые продукты.

Супы

Супы, которые следует включить в рацион	Супы, которые следует исключить из рациона
• Загущенный бульон или бульонный отвар. • Загущенные, протертые и пюрированные овощные супы и крем-супы.	• Все остальные супы, включая супы с кусочками мяса, овощей и других мягких продуктов, таких как макароны и рис. • Супы и бульоны, которые не загущены.

Жиры

Жиры, которые следует включить в рацион	Жиры, которые следует исключить из рациона
• Растопленное сливочное масло, маргарин, сливки и масла, используемые в кулинарии и смешиваемые с загущенными жидкостями.	• Все другие жиры.

Напитки

Напитки, которые рекомендуется включить в рацион	Напитки, которых стоит избегать
• Загущенный кофе. • Загущенный чай. • Загущенная вода. • Загущенные газированные (шипучие) напитки. • Загущенный горячий шоколад. • Другие жидкости с добавлением загустителя.	• Все напитки, которые не загущены.

Фрукты

Фрукты, которые следует включить в рацион	Фрукты, которые следует исключить из рациона
• Загущенные нектары. • Загущенные соки.	• Все фруктовые соки и нектары, которые не загущены.

Овощи

Овощи, которые следует включить в рацион	Овощи, которые следует исключить из рациона
• Загущенные овощные соки, такие как V8 Splash® или томатный сок.	• Все овощные соки, которые не загущены.

Сладости и десерты

Сладости и десерты, которые следует включить в рацион	Сладости и десерты, которые следует исключить из рациона
• Сиропы и сахар, смешанные с другими продуктами.	• Желе, например, Jell-O® • Фруктовое мороженое без молока. • Фруктовое мороженое. • Фруктовый лед. • Замороженный фруктовый сок. • Все другие сладости и десерты.

Другое

Другие продукты, которые следует включить в рацион	Что еще следует исключить
• Нет.	• Не употребляйте острые или кислые продукты, если у вас язвы во рту.

Примерное меню для диеты с употреблением только густой жидкости

Используйте это примерное меню в качестве идей для приготовления собственных блюд при соблюдении диеты с употреблением только густой жидкости.

Меню для диеты с употреблением только густой жидкости

Завтрак	• Горячая каша, например, Cream of Wheat®, с загущенным молоком • Стакан загущенного сока • Чашка загущенного кофе
Утренний перекус	• Загущенный Ensure®
Обед	• Загущенный суп консоме • Стакан загущенной воды • Чашка загущенного чая
Полдник	• Стакан загущенного молока
Ужин	• Загущенный крем-суп • Стакан загущенного сока • Загущенный Carnation Breakfast Essentials®
Вечерний перекус	• Загущенный эггног

Контактная информация

Если у вас есть вопросы или вы хотите записаться на прием к клиническому врачу-диетологу, звоните по телефону 212-639-7312.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center