ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Указания по соблюдению пюрированной диеты 4 уровня

Эта информация поможет вам понять, что такое пюрированная диета 4 уровня и как ее соблюдать, а также как проверить густоту продукта. В ней также перечислены продукты, которые следует включать и исключать при соблюдении этой диеты.

Что такое пюрированная диета 4 уровня?

Пюрированная диета 4 уровня — это употребление только тех продуктов, которые не нужно кусать или пережевывать. При соблюдении этой диеты вы будете размягчать и увлажнять продукты питания перед их употреблением, чтобы облегчить их проглатывание.

Пюрированные продукты:

- Являются однородными, мягкими и сочными.
- Обычно можно есть ложкой.
- Сохраняют свою форму на ложке.

- Имеют очень слабую текучесть.
- Невозможно всасывать через соломинку.

Как я могу пюрировать пищу, соблюдая диету 4 уровня?

Вы можете использовать блендер, кухонный комбайн или другой кухонный прибор, чтобы сделать продукты однородными. Некоторые идеи представлены в разделе «Кухонные принадлежности, которые помогут вам приготовить пищу» этого ресурса.

Добавьте жидкость в блендер или кухонный комбайн, чтобы ваши продукты были однородными, мягкими, сочными и не содержали комочков. Вы можете добавить следующие жидкости:

- Вода
- Бульон
- Подливы
- Соусы
- Сок
- Молоко
- Йогурт

Добавьте столько жидкости, чтобы продукт стал однородным, но не слишком водянистым или жидким. Обязательно проверяйте густоту блюда, прежде чем его есть. Прочитайте статью «Как убедиться, что

густота моих продуктов является правильной?» (How can I make sure my food is the right thickness?), чтобы узнать, как это сделать.

Почему мне следует придерживаться пюрированной диеты 4 уровня?

Возможно, вам придется придерживаться пюрированной диеты, если вы:

- страдаете дисфагией, т. е. у вас проблемы с глотанием;
- перенесли операцию в полости рта;
- утратили чувствительность в отдельных зонах полости рта, таких как губы или язык;
- испытываете проблемы с движением отдельных зон полости рта.

Как убедиться, что густота и консистенция моих продуктов является правильной?

Вы можете проверить густоту и консистенцию продукта, проведя капельный тест с помощью вилки и наклонный тест с помощью ложки. Выполните действия, описанные в этом разделе.

Консистенция продукта может меняться в зависимости от температуры и способа его приготовления.

Проверяйте продукт непосредственно перед его употреблением, чтобы убедиться, что его густота является правильной.

Капельный тест с помощью вилки

1. Возьмите часть продукта вилкой.
2. Проверьте, не проваливается ли продукт сквозь зубцы вилки.



Рисунок 1. Капельный тест с помощью вилки

Пюрированный продукт 4 уровня не должен протекать через вилку (см. рисунок 1). Небольшое количество может упасть, но продукт не должен капать без остановки.

Наклонный тест с помощью ложки

1. Возьмите часть продукта ложкой. Продукт должен сохранять форму на ложке.
2. Слегка наклоните ложку.
3. Проверьте, соскальзывает ли с нее продукт.

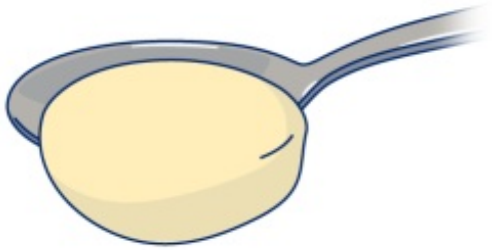


Рисунок 2. Наклонный тест с помощью ложки

Он должен легко соскальзывать (см. рисунок 2). Допускается слегка ударить ложкой, чтобы продукт упал на тарелку. Ваш продукт слишком густой, если он

прилипает к ложке или не падает с наклоненной ложки.

Что можно есть при соблюдении пюрированной диеты 4 уровня?

Ниже указаны некоторые продукты, которые можно есть при соблюдении этой диеты, а также некоторые продукты, которые вам следует исключить из рациона.

В эти таблицы включены не все продукты, которые можно употреблять во время этой диеты. Можно есть и другие продукты, если вы проверили их размер и консистенцию.

Если вам трудно глотать жидкости, ваш логопед может порекомендовать вам загущать жидкости. Если вам нужно загустить жидкости, ознакомьтесь с материалом *Информация о загущении жидкостей* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/about-thickening-liquids).

Молоко и молочные продукты

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

• Однородный йогурт. • Питьевой йогурт. • Пюрированный творог. • Сыр рикотта. • Плавленый или пюрированный сыр, используемый в качестве соуса или ингредиента в любых разрешенных продуктах. • Взбитый сливочный сыр и сметана, используемые в качестве приправы к разрешенным продуктам. • Мороженое, замороженный йогурт, холодный десерт, молочные коктейли и смузи.	• Йогурт с комочками, орехами, семечками, кусочками фруктов, кокосом или гранолой. • Сыр, который не плавится и не превращается в пюре в разрешенных продуктах.

Белки

Белки, которые следует включить в рацион	Белки, которые следует исключить из рациона

• Пюре из мяса, курицы, рыбы и морепродуктов (таких как креветки, омары, моллюски и гребешки). • Пюрированные холодные белковые салаты, например, с курицей, тунцом или яйцом, без лука и сельдерея. • Детское питание из птицы или мяса. • Пюрированные яйца и заменители яиц. • Пюрированные однородные увлажненные бобы, например, вареная фасоль или чечевица. • Однородный хумус. • Однородное ореховое масло, добавляемое в разрешенные продукты.	• Белковая непюрированная пища с комочками. • Цельные орехи и семена.

Овощи

Овощи, которые следует включить в рацион	Овощи, которые следует исключить из рациона

• Пюре из отварных овощей. • Овощное детское питание • Взбитое или однородное пюре из картофеля без кожуры. Можно использовать любой картофель. • Однородный томатный соус без семян.	• Все сырые овощи. • Жареные овощи, из которых невозможно сделать пюре однородной консистенции без комочков.

Фрукты

Фрукты, которые следует включить в рацион	Фрукты, которые следует исключить из рациона
• Пюре из фруктов. • Фруктовое детское питание. • Однородное яблочное пюре. • Однородное пюре из чернослива без комочков. • Авокадо, смешанное с однородным гуакамоле и разрешенными продуктами.	• Фрукты с клетчаткой или волокнистые фрукты, из которых невозможно сделать пюре однородной консистенции без комочков, например, ананас. • Сухофрукты, фрукты сублимационной сушки и фруктовые закуски.

Крахмалистые продукты

Крахмалистые продукты, которые следует включить в рацион	Крахмалистые продукты, которые следует исключить из рациона

• Пюре из мягких горячих круп без комочков (например, Cream of Wheat®, Cream of Farina®, Cream of Rice®, овсянка и кукурузная крупа). • Взбитое или однородное картофельное пюре • Пюре из макаронных изделий, рисовое пюре.	• Зернистый или клейкий рис. • Сухие вареные каши с комочками или семенами.

Жиры

Жиры, которые следует включить в рацион	Жиры, которые следует исключить из рациона
• Сливочное масло, растительные масла, маргарин, сливки, майонез и соусы. Вы можете использовать их в процессе приготовления пищи или в качестве ингредиента в разрешенных продуктах.	• Цельные орехи и семена. • Кокосовый орех.

Супы

Супы, которые следует включить в рацион	Супы, которые следует исключить из рациона

• Отвар или бульон. • Все протертые или пюрированные супы.	• Все остальные непротертые супы с комочками.

Сладости и десерты

Сладости и десерты, которые следует включить в рацион	Сладости и десерты, которые следует исключить из рациона
• Однородный пудинг и заварной крем. • Мороженое, фруктовое мороженое или фруктовый лед. • Желе (например, Jell-O®), ароматизированный фруктовый лед, фруктовое мороженое и взбитые начинки.	• Все другие сладости и десерты.

Другое

Другие продукты, которые следует включить в рацион	Что еще следует исключить

• Соль, перец, кетчуп, горчица, травы и специи. • Желе, джемы и варенье без косточек. • Мед, сахар и сахарозаменители. • Все сиропы, включая шоколадный и кленовый.	• Желе, джемы и варенье с косточками.

Пример меню для пюрированной диеты 4 уровня

Используйте это примерное меню в качестве идей для приготовления собственных пюрированных блюд для диеты 4 уровня.

Меню для пюрированной диеты 4 уровня	
Завтрак	• Апельсиновый сок • Горячая каша с молоком, маргарином и сахаром • Пюрированный творог
Утренний перекус	• Ensure®

Обед	• Протертый гороховый суп-пюре • Пюре из камбалы • Пюре из макарон • Пюре из шпината • Желе, например Jell-O® • Детское питание с манго • Чай с сахаром
Полдник	• Карамельный десерт
Ужин	• Чашка куриного бульона • Пюре из курицы • Пюре из сладкого картофеля • Детское питание со стручковой фасолью • Детское питание со сливой • Чай с сахаром • Фруктовое мороженое без молока
Вечерний перекус	• Carnation Breakfast Essentials®

Как планировать питание при соблюдении пюрированной диеты 4 уровня

Менять свои привычки в питании бывает довольно сложно. Лучше всего планировать питание заранее. Это поможет вам обеспечить достаточное количество правильных продуктов во время приема пищи.

Ниже приводится ряд вопросов, которые вам стоит обдумать, планируя свое питание.

- Где вы будете есть? Вы будете есть дома, в ресторане, на работе или в чужом доме?
- Если вы едите в ресторане, можете ли вы позвонить туда заранее и заказать специальные блюда?
- Будет ли у вас кухня и холодильник? Сможете ли вы вскипятить воду? Сможете ли вы воспользоваться микроволновой печью? Сможете ли вы воспользоваться блендером или кухонным комбайном?
- Можете ли вы взять с собой термос с приготовленной и готовой к употреблению едой? Термос — это емкость для сохранения температуры напитка или другой жидкости, а также для продуктов питания.

Советы по питанию дома

Вы можете приготовить пюре из самых разных продуктов, поместив их в блендер с небольшим количеством жидкости. Вы можете использовать воду, бульон, подливы, соусы, сок, молоко или йогурт. Добавляйте жидкость до тех пор, пока блюдо не приобретет нужную консистенцию и густоту.

Кухонные принадлежности, которые помогут вам приготовить пищу

Некоторые кухонные принадлежности могут облегчить

приготовление пищи в домашних условиях.

- **Блендер**: используйте блендер для всех видов продуктов, включая мясо, овощи и фрукты. Возможно, вам придется добавить жидкость, чтобы придать блюду нужную консистенцию. Блендеры отлично подходят для приготовления супов и коктейлей.
  - Magic Bullet® и Nutribullet® представляют собой небольшие блендеры, которые не занимают много места.
  - Vitamix® и Ninja® — блендеры большего размера, с помощью которых можно пюрировать продукты.
- **Погружной блендер**: его можно использовать для быстрого измельчения любимых супов прямо в кастрюле. Кроме того, с его помощью можно размягчать хорошо приготовленные продукты в небольшой миске на 1 или 2 порции.
- **Кухонный комбайн:** с его помощью удобно крошить, резать ломтиками, измельчать или пюрировать продукты. Он бывает разных размеров. Если вы, как правило, готовите только 1 порцию еды, купите небольшой комбайн.
- **Сетчатый дуршлаг или сито**: его можно использовать для протирания фруктов и овощей, но не мяса. Он

стоит недорого и удобен для приготовления 1 порции, а также не требует электричества. Но приготовление пищи с использованием дуршлага может занять больше времени, чем при использовании других перечисленных здесь кухонных принадлежностей.

Советы по питанию в ресторанах

Ешьте в ресторанах, предлагающих различные виды блюд и учитывающих особенности диеты. Во многих заведениях блюда пюрируют или приготовят в соответствии с вашими потребностями. Позвоните заранее и поговорите с управляющим или шеф-поваром. Их готовность помочь может приятно вас удивить.

Советы по питанию вне дома

К питанию вне дома относится и еда на работе или в гостях у друзей. Ниже приводятся советы о том, как брать еду с собой:

- Купите измельчитель или маленький кухонный комбайн. Если он является электрическим, убедитесь, что вы сможете его подключить к электросети в месте, куда вы собираетесь.
- Купите термос. Приготовьте суп или кашу и возьмите с собой.

- Узнайте, есть ли там, куда вы собираетесь, микроволновая печь. Вы можете приготовить еду дома и заморозить ее в порционных контейнерах для микроволновой печи или пакетиках Zip-Loc®. Возьмите еду с собой в термосумке (сохраняющей пониженную температуру) и разогрейте ее, когда проголодаетесь.
- Заморозьте супы или пюрированные продукты в лотке для льда. Заверните лоток в фольгу или пищевую пленку, чтобы предотвратить обморожение. Когда проголодаетесь, возьмите 2-3 кубика для перекуса или большее количество - для основного приема пищи.

Советы по увеличению калорийности вашего рациона

- Ешьте понемногу 6–8 раз в день вместо того, чтобы делать 3 основных приема пищи.
- Добавляйте 2–4 столовых ложки консервированного кокосового молока или сливок в смузи, коктейли, хлопья из злаков или йогурты, чтобы увеличить их калорийность. Вы также можете добавлять его в пюрированные продукты, чтобы увеличить калорийность блюда, сделать его вкус более насыщенным, а само блюдо — более сочным.
- Делайте выбор в пользу кремообразных супов, а не

супов на прозрачном бульоне.

- Ешьте пудинги и заварные кремы, а не желатиновые десерты, такие как Jell-O.
- Добавляйте в блюда соусы, подливы, сливочное или растительное масло.
- Пейте фруктовые коктейли или фруктовые смузи с добавлением йогурта или мороженого.
- Сделайте кубики льда из молока или фруктового нектара. Добавляйте этот высококалорийный лед в смузи или используйте его для охлаждения коктейлей. По мере таяния он будет делать ваши напитки более калорийными.
- Пейте высококалорийные напитки, например, цельное молоко, молочные коктейли или пастеризованный яичный эггног.
- Используйте пищевые добавки, такие как Ensure® или Boost®, в качестве питательной и высококалорийной жидкой основы для смузи и молочных коктейлей.
- Добавляйте мед в смузи, чай, йогурт, каши, молочные коктейли или мороженое.
- Добавляйте в блюда сметану, продукт Half and Half, густые сливки или цельное молоко. Такую смесь можно добавлять в картофельное пюре, соусы, подливы, каши и хлопья из злаков, супы и запеканки.

- Добавляйте авокадо в блюда или смузи и смешивайте блендером.
- Добавляйте ореховые масла, например, арахисовое, в коктейли и смузи.

Советы по увеличению белка в вашем рационе

- Добавляйте пюре из тофу в вареные овощи, супы или смузи. Вы также можете есть тофу вместо курицы или мяса, если у вас есть проблемы с употреблением животного белка.
- Добавляйте пюрированные вареные яйца в супы, бульоны и к приготовленным овощам.
- Используйте полножирный греческий йогурт без наполнителей в смузи, сливочных соусах или вместо сметаны.
- Используйте белковый порошок без добавок, например, сухой сывороточный или гороховый белок, в напитках и коктейлях.
- Добавьте полножирный сыр рикотта, чтобы сделать блюдо более сочным, калорийным и богатым белком.
- Добавляйте творог в смузи или в пюрированные фрукты.

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