ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Указания по соблюдению диеты 5 уровня с употреблением измельченных сочных продуктов

Эта информация поможет вам понять, что такое диета 5 уровня с употреблением измельченных сочных продуктов 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 диета 5 уровня с употреблением измельченных сочных продуктов?

Диета 5 уровня с употреблением измельченных сочных продуктов — это диета, при которой вы едите только продукты, которые:

- являются мягкими и сочными;
- не требуют особого разжевывания;
- легко разминаются языком;

- нарезаны на очень мелкие кусочки или измельчены.

Измельчение означает дробление, резку или нарезку продуктов на очень мелкие кусочки. Размер измельченных кусочков не должен превышать 4 миллиметра (0,16 дюйма). Это примерно как расстояние между зубцами стандартной столовой вилки. Некоторые продукты трудно измельчить до такого размера.

Чтобы пища была сочной, добавляйте в нее жидкость. Вы можете добавить любую жидкость, включая воду, молоко, бульон или соус.

Если вам сложно измельчить продукты, можно сделать пюре с помощью блендера или кухонного комбайна. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Указания по соблюдению пюрированной диеты 4 уровня* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-to-follow-level-4-pureed-diet).

Почему мне следует придерживаться диеты 5 уровня с употреблением измельченных сочных продуктов?

Возможно, вам придется придерживаться диеты с употреблением измельченных сочных продуктов, если

вы:

- страдаете дисфагией, т. е. у вас проблемы с глотанием;
- не можете кусать пищу;
- испытываете боль при пережевывании пищи;
- испытываете проблемы при пережевывании пищи;
- устаете при пережевывании пищи.

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

Вы можете проверить густоту и консистенцию продукта, проведя 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.

Тест с помощью вилки

1. Возьмите часть продукта вилкой.
2. Убедитесь, что кусочки пищи помещаются между

зубцами вилки (см. рисунок 1). По размеру они не должны превышать это расстояние, которое составляет примерно 4 мм (0,16 дюйма).

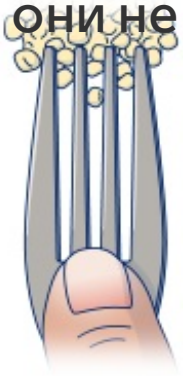


Рисунок 1. Тест с помощью вилки

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.

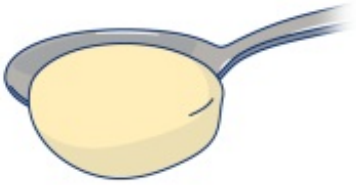


Рисунок 2. Наклонный тест с помощью ложки

Он должен легко соскальзывать с ложки, почти не оставаясь на ней (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.

Проверка надавливанием вилкой

Положите вилку на продукт. Большим пальцем надавите на вилку (см. рисунок 3). Ваш продукт является достаточно мягким, если он полностью раздавлен и не возвращается в исходную форму.

Что я могу есть при соблюдении диеты 5 уровня с употреблением измельченных сочных продуктов?



Рисунок 3. Проверка надавливанием вилкой

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. • Творог в виде пюре. • Сыр рикотта. • Сырные соусы, тертые сыры и сливочный сыр. • Сметана. • Мороженое, замороженный йогурт, холодный десерт, молочные коктейли и смузи.	• Йогурт с твердыми начинками, например, орехами или кокосом. • Твердые сыры и сыры с орехами, фруктами и семечками. • Кусочки сыра любого размера.

Овощи

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

• Хорошо приготовленные и нежные овощи, измельченные или пюрированные, такие как морковь, свекла, масляный орех или желудевая тыква. Если хотите, их можно подавать с однородным густым соусом или жидкостью. • Горох, горох и кукуруза с мягкой кожицей в белом соусе. Их можно смешивать с тушеным мясом и супами. • Мелко нарезанный или сливочный шпинат. • Овощные заварные кремы.	• Все сырые овощи, включая салат-латук. • Приготовленные овощи размером более 4 мм. • Приготовленные овощи, которые имеют волокнистую, жесткую или твердую консистенцию, например, жареные овощи или кожица баклажана. • Семена овощей.

Белки

Белки, которые следует включить в рацион	Белки, которые следует исключить из рациона
• Красное мясо, такое как говядина, свинина и колбаса, без кожицы и оболочки. • Птица, например, курица и индейка, без кожи и костей. • Морепродукты, такие как рыба, креветки, омары,	• Мясо или птица цельными порционными кусками. • Курица, индейка или рыба с костями. • Мясо с кожицей или оболочкой, такое как хот-доги, сосиски и сардельки. • Жесткие сорта мяса, такие

моллюски и морские гребешки.
- Яйца и заменители яиц (в идеале пюрированные).
- Соевые продукты, такие как тофу или темпе.
- Сочные бобовые, такие как вареная фасоль и чечевица. Их можно подавать с густым и однородным соусом или подливкой.
- Готовые сочные мясные альтернативы, такие как вегетарианские бургеры с растительным белком и сосиски на растительной основе. Их можно подавать с густым и однородным соусом или подливкой.
- Запеканки с небольшими кусочками мяса, фаршем или нежным мясом. Их можно подавать с густым и однородным соусом или подливкой.
- Салат с курицей, яйцом или тунцом, можно с хорошо измельченными сырыми овощами.

как стейк и бекон, даже если они измельчены.
- Жареное мясо.
- Цельные орехи и семена.

• Однородное ореховое масло, добавляемое в разрешенные продукты.	

Фрукты

Фрукты, которые следует включить в рацион	Фрукты, которые следует исключить из рациона
• Консервированные и приготовленные фрукты. • Мягкие, очищенные от кожуры свежие фрукты, такие как персики, киви, нектарины, мускусная и мускатная дыня. • Мягкие ягоды с небольшими семенами, например, клубника. • Однородное яблочное пюре, пюре из фруктов, фруктовое детское питание. • Спелые бананы • Авокадо, включая гуакамоле. В них можно добавить жидкость или сделать однородный соус.	• Кусочки мягких фруктов размером более 4 мм или фрукты, подаваемые с излишками сока. • Свежие фрукты с кожицей или семенами, трудными для жевания, такие как виноград, яблоки и груши. • Фрукты с волокнистой мякотью, такие как ревень и свежий ананас. • Свежие фрукты с высоким содержанием воды, в которых при разжевывании сок отделяется от твердой части, например, арбуз. • Сухофрукты, фрукты сублимационной сушки и фруктовые закуски.

Крахмалистые продукты

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

• Все готовые горячие каши, хорошо увлажненные и мягкие без лишней жидкости.
• Хорошо увлажненные хлопья из злаков без лишней жидкости.
• Взбитое или однородное картофельное пюре
• Кексы, оладьи, вафли и печенье, которые подаются сочными. Эти продукты лучше всего подавать в виде пюре.
• Эти блюда должны подаваться с густым и однородным соусом, который не отделяется от блюда:
  ◦ Рис, кускус и киноа, которые не слипаются.
  ◦ Длиннозерный рис, например, жасминовый или басмати.
  ◦ Мягкие вареные измельченные макароны.
  ◦ Мягкие цельные злаки, например, ячмень и полба.
	• Хлеб или тост.
	• Сухие крекеры, чипсы, попкорн и тако.

Жиры

Жиры, которые следует включить в рацион	Жиры, которые следует исключить из рациона
• Сливочное масло, маргарин, растительные масла, сливки, майонез, сметана и соусы.	• Цельные орехи и семена. • Кокосовый орех.

Супы

Супы, которые следует включить в рацион	Супы, которые следует исключить из рациона
• Отвар или бульон. • Супы с мелкими кусочками продуктов размером не больше 4 мм.	• Супы с кусочками мяса или хрустящими овощами размером более 4 мм.

Сладости и десерты

Сладости и десерты, которые следует включить в рацион	Сладости и десерты, которые следует исключить из рациона

• Однородный пудинг, однородный заварной крем и взбитые начинки. • Мороженое, фруктовое мороженое или фруктовый лед. • Желе (например, Jell-O®), ароматизированный фруктовый лед и фруктовое мороженое. • Чизкейк «Нью-Йорк» без корочки. • Торты, пироги с мягкой корочкой и выпечка без орехов и сухофруктов. Они должны подаваться сочными и измельченными, чтобы соответствовать требованиям к размеру. Эти продукты лучше всего подавать в виде пюре.	• Сладости и десерты с кокосом, орехами или сухофруктами. • Батончики с гранолой, протеиновые и энергетические батончики. • Торты и пироги с твердой корочкой. • Жевательные, хрустящие или леденцовые конфеты • Хрустящее печенье

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 диеты 5 уровня с употреблением измельченных сочных продуктов

Используйте это примерное меню в качестве идей для приготовления собственных блюд для диеты 5 уровня с употреблением измельченных сочных продуктов.

Меню для диеты 5 уровня с употреблением измельченных сочных продуктов	
Завтрак	• Стакан апельсинового сока • Каша Cream of Wheat® с молоком и сахаром • Пюрированный омлет с маргарином
Утренний перекус	• Заварной крем

Обед	• Измельченная камбала со сливочным соусом • Мягкие, хорошо приготовленные макароны • Пюре из шпината • Желе, например, Jell-O • Пюре из банана • Чай с сахаром
Полдник	• Карамельный десерт
Ужин	• Суп с лапшой и курицей • Мясной фарш с подливкой • Пюре из сладкого картофеля • Пюре из стручковой фасоли • Готовое пюре из персиков • Чай с сахаром • Фруктовое мороженое без молока
Вечерний перекус	• Carnation Breakfast Essentials®

Как планировать питание при соблюдении диеты 5 уровня с употреблением измельченных сочных продуктов

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 продукта питания или напитка.

Советы по питанию дома

Вы можете изменить большинство продуктов в соответствии со своими потребностями путем их измельчения или пюрирования. Если продукты нельзя измельчить, сделайте из них пюре.

Кухонные принадлежности, которые помогут вам приготовить пищу

Некоторые кухонные принадлежности могут облегчить

приготовление пищи в домашних условиях.

- **Толкушка**: используйте толкушку или вилку для измельчения мягких продуктов, таких как бананы, авокадо и картофель.
- **Нож**: нарежьте продукты ножом на мелкие кусочки размером не больше 4 мм.
- **Кухонный комбайн**: с его помощью удобно крошить, резать ломтиками, кубиками, 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 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 и смешивайте.

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