Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Указания по соблюдению диеты 6 уровня с употреблением мягких измельченных продуктов

Эта информация поможет вам понять, что такое диета 6 уровня с употреблением мягких измельченных продуктов, и как ее соблюдать, а также как проверить размер и густоту продукта. В ней также перечислены продукты, которые следует включать и исключать при соблюдении этой диеты.

Что такое диета 6 уровня с употреблением мягких измельченных продуктов?

Диета 6 уровня с употреблением мягких измельченных продуктов — это диета, при которой вы едите только продукты, которые являются:

- мягкими;
- нежными;
- сочными;

- легкими для пережевывания и глотания;
- легкими для разделения вилкой без необходимости использования ножа.

Размер кусочков не должен превышать 1,5 см на 1,5 см (примерно 0,5 дюйма на 0,5 дюйма). Это примерно размер ногтя большого пальца.

Некоторые продукты может быть трудно подавать в таком размере. Если вы не можете размягчить продукт и уменьшить его размер, его можно измельчить и увлажнить. Измельчение означает дробление, резку или нарезку продуктов на очень мелкие кусочки. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Указания по соблюдению диеты 5 уровня с употреблением измельченных сочных продуктов* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/how-to-follow-level-5-minced-and-moist-diet).

Почему мне следует придерживаться диеты 6 уровня с употреблением мягких измельченных продуктов?

Возможно, вам придется придерживаться диеты 6 уровня с употреблением мягких измельченных продуктов, если вы:

- страдаете дисфагией, т. е. у вас проблемы с глотанием;
- не можете кусать, но можете разжевывать пищу, чтобы проглотить;
- испытываете боль при пережевывании пищи;
- испытываете проблемы при пережевывании пищи;
- страдаете от отсутствия зубов;
- пользуетесь зубными протезами, которые плотно не зафиксированы.

Как убедиться, что мои продукты являются достаточно мягкими?

Вы можете проверить мягкость продукта, надавив на него вилкой. 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 он является достаточно мягким.

Проверка надавливанием вилкой или ложкой

Положите вилку или ложку на продукт. Большим пальцем нажимайте на вилку или ложку, пока ноготь не

побелеет (см. рисунок 1). Ваш продукт является достаточно мягким, если он полностью раздавлен и не возвращается в исходную форму. Продукт также должен легко разделяться на части вилкой или ложкой.

Рисунок 1. Проверка надавливанием вилкой или ложкой

Что я могу есть при соблюдении диеты 6 уровня с употреблением мягких измельченных продуктов?

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.

При соблюдении этой диеты старайтесь есть сочную пищу. Чтобы сделать продукты сочными, добавляйте в них небольшое количество жидкости:

- Вода

- Бульон
- подливы;
- Соусы
- Сок
- Молоко или продукт Half and Half
- йогурт;

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

• Йогурт • Творог и сыр рикотта. • Сливочный сыр и сметана. • Кусочки сыра размером не больше 1,5 см на 1,5 см (примерно 0,5 дюйма на 0,5 дюйма). • Мороженое, замороженный йогурт, холодный десерт, молочные коктейли и смузи.	• Йогурты с орехами или кокосом. • Твердые или сухие сыры размером более 1,5 см на 1,5 см (примерно 0,5 дюйма на 0,5 дюйма).

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, моллюски и морские гребешки. • Яйца и заменители яиц, включая киш. • Соевые продукты, такие как тофу или темпе.	• Мясо, размер которого превышает разрешенный размер. • Курица, индейка или рыба с кожей или костями. • Колбаса с кожицей или в оболочке. • Цельные орехи и семена.

• Сочные бобовые, такие как вареная фасоль и чечевица. • Готовые сочные мясные альтернативы, такие как вегетарианские бургеры с растительным белком и сосиски на растительной основе. • Запеканки с мягкими кусочками мяса, фаршем или нежным мясом, нарезанные и поданные под любым соусом. • Салат с курицей, яйцом или тунцом без сырых овощей. • Однородные ореховые масла.	

Овощи

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

• Мягкие овощи, приготовленные на пару или отварные. • Горох, горох и кукуруза с мягкой кожицей в белом соусе. Их можно смешивать или добавлять в рагу и супы.	• Все сырые овощи, включая салат-латук. • Жареные овощи. • Приготовленные овощи, которые имеют волокнистую, жесткую или твердую консистенцию, например, жареные овощи или кожица баклажана.

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. • Авокадо, включая гуакамоле.	• 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 хорошо увлажненные мягкие вареные крупы без лишней жидкости. • Хорошо увлажненные хлопья из злаков без лишней жидкости. • Блюда из макарон и картофеля. • Печеный картофель без кожуры. • Кускус, киноа или рис с густым гладким соусом. • Кексы и пирожные, хорошо увлажненные и нарезанные кубиками.	• Обычный бутербродный хлеб. • Бутербродный хлеб с орехами и семечками. • Круассаны. • Горячие открытые бутерброды с соусом или подливой или без них. • Холодные бутерброды. • Сухие крекеры, чипсы, попкорн и тако. • Печеный картофель с кожурой.

Жиры

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

Супы

Супы, которые следует включить в рацион	Супы, которые следует исключить из рациона
• Пюрированные супы или супы с небольшими мягкими кусочками, размер которых не превышает 1,5 см на 1,5 см.	• Супы с кусочками продуктов, размер которых превышает 1,5 см на 1,5 см.

Сладости и десерты

Сладости и десерты, которые следует включить в рацион	Сладости и десерты, которые следует исключить из рациона
• Пудинг, заварной крем и взбитые начинки. • Мороженое, фруктовое мороженое или фруктовый лед. • Чизкейк «Нью-Йорк» без корочки. • Желе (например, Jell-O®), ароматизированный фруктовый лед и фруктовое мороженое. • Торты, пироги с мягкой корочкой и выпечка без орехов и сухофруктов.	• Торты с влажными или сухими орехами. • Жевательные карамельные и ирисовые конфеты.

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 6 уровня с употреблением мягких измельченных продуктов

Это меню поможет вам придумать и свои собственные блюда для диеты 6 уровня с употреблением мягких измельченных продуктов.

Меню для диеты 6 уровня с употреблением мягких измельченных продуктов	
Завтрак	• Овсяная крупа • Нарезанная яичница-болтунья • Мандарины, нарезанные кусочками • Стакан молока
Утренний перекус	• Ванильный йогурт • Стакан виноградного сока

Обед	• Сочная тушеная говядина с кубиками картофеля и моркови • Порезанный фрукт • Стакан яблочного сока
Полдник	• Рисовый пудинг
Ужин	• Сочная курица, нарезанная кубиками, с подливой и пастой ризони • Приготовленная порезанная морковь • Порезанные консервированные персики • Стакан кокосового молока
Вечерний перекус	• Фруктовое мороженое с нарезанной кубиками клубникой

Советы по увеличению калорийности вашего рациона

- 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 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.

How To Follow a Level 6 Soft and Bite-Sized Diet - Last updated on June 5, 2025

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center