Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Указания по соблюдению диеты 7 уровня с употреблением продуктов, легких для жевания

Эта информация поможет вам понять, что такое диета 7 уровня с употреблением продуктов, легких для жевания, 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 7 уровня с употреблением продуктов, легких для жевания?

Диета 7 уровня с употреблением продуктов, легких для жевания — это диета, при которой вы едите только мягкие, нежные продукты, требующие минимального пережевывания. Вы можете есть продукты разной текстуры и плотности, в том числе рубленые, молотые и пюрированные.

При соблюдении диеты 7 уровня вам следует исключить такие продукты:

- Твердые, сухие, жесткие, требующие продолжительного жевания или волокнистые продукты, такие как свежий ананас, сырые овощи и орехи.
- Хрустящие и кислые продукты, такие как сырое яблоко и кукурузные чипсы.
- Продукты с волокнистой текстурой и семенами, такие как стручковая фасоль, тыквенные семечки и ревень.

- Липкие или жевательные продукты, такие как карамельные конфеты и сухофрукты.

Почему мне следует придерживаться диеты 7 уровня с употреблением продуктов, легких для жевания?

Возможно, вам придется придерживаться этой диеты, если вы:

- страдаете дисфагией, т. е. у вас проблемы с глотанием;
- испытываете проблемы с пережевыванием твердых продуктов, таких как сухофрукты;
- испытываете проблемы с пережевыванием продуктов, требующих продолжительного жевания, таких как зефир;
- 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 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 часть ногтя 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 7 уровня с употреблением продуктов, легких для жевания?

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 мягкость и размер.

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. • Мороженое, замороженный йогурт, холодный десерт, молочные коктейли и смузи.	• Йогурт с твердыми начинками, например, орехами, кокосом или гранолой. • Любые плавленые сыры с грубыми добавками, которые трудно разжевать, например, орехами.

Белки

Белки, которые следует включить в рацион	Белки, которые следует исключить из рациона
• Красное мясо, включая говядину, свинину и баранину. • Птица, включая курицу и индейку. • Морепродукты, включая рыбу, креветки, омары, моллюски и морские гребешки. • Мясные деликатесы. • Бекон и колбаса, если их легко жевать. • Яйца и заменители яиц, включая киш. • Запеканки с нежным мясом или фаршем. • Однородные ореховые масла • Готовые соевые продукты, такие как тофу или темпе. • Готовые мясные альтернативы, например, вегетарианские бургеры. • Готовые сочные бобовые, такие как сушеная фасоль, чечевица или горох. • Салаты с тунцом, курицей или морепродуктами.	• Жесткое, сухое красное мясо на кости. • Жесткое, сухое мясо птицы и рыбы. • Тяжелые ореховые масла и масла из семян. • Цельные орехи. • Хорошо прожаренный хрустящий бекон.

Овощи

Овощи, которые следует включить в рацион	Овощи, которые следует исключить из рациона
• Все мягкие вареные овощи.	• Все сырые овощи. • Приготовленные овощи, имеющие волокнистую структуру, включая стручковую фасоль, горох и ревень.

Фрукты

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

• Все консервированные и приготовленные фрукты. • Очищенные мягкие свежие фрукты, например, персики, нектарины, киви, мускусная дыня, мускатная дыня и арбуз без семян. • Мягкие ягоды с небольшими семенами, например, клубника. • Авокадо, включая гуакамоле. • Сочный вареный изюм, добавленный в другие блюда.	• Сырые свежие фрукты, которые трудно разжевать или очистить от кожуры, такие как яблоки, груши, чернослив и виноград. • Сухофрукты, фрукты сублимационной сушки и фруктовые закуски. • Волокнистые фрукты, такие как абрикосы, ананас и манго.

Крахмалистые продукты

Крахмалистые продукты, которые следует включить в рацион	Крахмалистые продукты, которые следует исключить из рациона
• Печеный картофель без кожуры. • Все хорошо увлажненные мягкие вареные крупы. • Все хорошо увлажненные хлопья из злаков. • Все крахмалистые продукты, включая кускус, макароны, киноа, рис и дикий рис. • Круассан, обычный бутербродный хлеб и кекс. • Горячие открытые бутерброды с подливой или без нее. • Холодные бутерброды.	• Печеный картофель с кожурой. • Хлеб с толстой корочкой, например, французский хлеб или багеты. • Бутербродный хлеб с орехами или семечками. • Сухие крекеры, чипсы, попкорн и тако. • Попкорн и липкие рисовые лепешки.

Жиры

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

• Сливочное масло, маргарин и растительные масла. • Авокадо • Майонез, сметана, соусы и салатные заправки.	• Все цельные орехи и семена. • Кокосовый орех.

Супы

Супы, которые следует включить в рацион	Супы, которые следует исключить из рациона
• Все супы, кроме тех, которые следует исключить.	• Супы с жестким мясом или недоваренными овощами. • Супы с крупными кусками мяса или овощей. • Непроцеженная густая похлебка с кукурузой или морепродуктами.

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. • Мягкие торты.	• Торты с сухими орехами. • Сухие липкие пирожные, которые трудно разжевать. • Жевательные карамельные и ирисовые конфеты.

Другое

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

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

Пример меню для диеты 7 уровня с употреблением продуктов, легких для жевания

Используйте это примерное меню в качестве идей для приготовления собственных блюд для диеты 7 уровня с употреблением продуктов, легких для жевания.

Меню для диеты 7 уровня с употреблением продуктов, легких для жевания	
Завтрак	• Кукурузные хлопья, размоченные в цельном молоке • Яичница-болтунья • Мягкое печенье • Кофе или чай • Мандарины
Утренний перекус	• Ванильный йогурт • Стакан виноградного сока
Обед	• Тушеная говядина с макаронами • Консервированный фруктовый коктейль с творожной начинкой • Стакан цельного молока • Стакан сока
Полдник	• Обезжиренный творог с мускусной дыней
Ужин	• Мягкая курица с 2 столовыми ложками подливы • Приготовленный картофель • Приготовленная морковь • Консервированные персики, нарезанные кубиками
Вечерний перекус	• Пудинг с клубникой

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 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 7 Easy-to-Chew Diet - Last updated on April 25, 2024
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center