



Innovative tools for **D**iets oriented to
Education and **hE**alth improvement
in **D**ysphagia condition

Intelektu produktas 1: Metodologija, skirta suaugusiųjų švietėjams

3 skyrius

DIETOS IR MITYBOS KOREKCIJA GYDANT DISFAGIJĄ

Galutinė versija

Spalis 2022

Turinys

<i>3 skyriaus struktūra</i>	3
<i>Paskaita 3.1. Mitybos pagrindai, susiję su disfagija</i>	7
3.1.1. Mitybos būklė ir disfagija	7
3.1.2. Pacientų, sergančių disfagija, mitybos poreikiai	8
3.1.2.1. Teisingas energijos balansas	8
3.1.2.2. Tinkamas makroelementų suvartojimas.	9
3.1.2.3. Vitaminų ir mineralų mitybos normos	15
3.1.2.4. Optimalus biologiškai aktyvių junginių - fitocheminių medžiagų – tiekimas	18
3.1.3. Nepakankamos mitybos diagnozės svarba esant disfagijai	19
3.1.3.1. Pacientų, sergančių disfagija, nepakankama mityba	19
3.1.3.3. Pacientų, sergančių disfagija, nepakankamos mitybos valdymas	26
<i>Vertinimo testas</i>	26
<i>Plačiau skaitykite:</i>	28
<i>Paskaita 3.2. Subalansuota disfagijos dieta</i>	30
3.2.1. Disfagijos dietos kriterijai	30
3.2.2. Maisto produktų pasiskirstymas subalansuotoje mityboje	31
3.2.3. Tinkamos mitybos užtikrinimas	35
3.2.4. Maisto produktai ir ingredientai, skirti dietoms su disfagija	36
3.2.4.1. Rekomenduojami ir netinkami maisto produktai ir sudedamosios dalys	36
3.2.4.2. Disfagijos dieta gali būti pritaikyta trimis lygiais	39
3.2.5. Subalansuoti meniu šablonai	44
3.2.6. Patiekalų gamyba	48
3.2.7. Naudojami papildomi produktai	49
<i>Vertinimo testas</i>	52

3 skyriaus struktūra

E-mokymo kurso struktūra	
Pavadinimas	UNIT 3. DIETOS IR MITYBOS KOREKCIJA GYDANT DISFAGIJĄ
Skyriaus santrauka	Šiame skyriuje daugiausia dėmesio skiriama mitybos pagrindams, subalansuotai mitybai, specialiems mitybos poreikiams, pakeistos tekstūros valgiaraščiams ir maisto papildams sergant disfagija.
Skyriaus struktūra	
Mokymo tikslai: -Suprasti pagrindinės mitybos ir dietos svarbą sergant disfagija; -išmokti sudaryti subalansuotą dietą, kad būtų užtikrinta tinkama žmonių, sergančių disfagija, mitybos būklė.	
Žinios • Suteikti žinių apie pagrindinius mitybos ir dietos principus esant disfagijai. • Suteikti žinių apie maisto papildus • Farmakologinio gydymo geroji praktika esant disfagijai	
Gebėjimai • Kritinis mąstymas • Bendravimas • Bendradarbiavimas • Skaitmeninis raštingumas • Savarankiškumas	
Kompetencijos • Supratimas apie mitybos ir subalansuotos mitybos svarbą. • Žinios apie maisto papildus, padedančius gydyti disfagiją. • Žinios apie tekstūrą keičiančio valgiaraščio svarbą. • Žinios apie maisto papildų rūšis. • Farmakologinio gydymo disfagijos atveju valdymas.	
Turinys (3 valandos)	Paskaita 3.1. Mitybos pagrindai, susiję su disfagija Paskaita 3.2. Subalansuota disfagijos dieta
Šaltiniai	• DRV Finder tutorial: https://www.youtube.com/watch?v=-0ww-QI9GO8 • How To Complete 'MUST': https://www.youtube.com/watch?v=oOT7GHfieMQ • What are food-based dietary guidelines?: https://www.youtube.com/watch?v=o9Vf5ZveXo • DRV Finder. EFSA. 2019. https://multimedia.efsa.europa.eu/drfs/index.htm • Protein. Harvard - School of Public Health. 2022. https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein/ • Added sugar. Harvard - School of Public Health. 2022. https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/added-sugar-in-the-diet/

	• Sugar. American Heart Association. 2022. https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar • Fiber. Harvard - School of Public Health. 2022. https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/fiber/ • Fats and cholesterol. Harvard - School of Public Health. 2022. https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/ • Fats. American Heart Association. 2022. https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats • Marengo K. Hydrating foods: The top 20 and their benefits. Medical News Today. 2019. https://www.medicalnewstoday.com/articles/325958 • Lykstad J, Sharma S. Biochemistry, Water Soluble Vitamins. [Updated 2022 Mar 9]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538510/ • Reddy P, Jialal I. Biochemistry, Fat Soluble Vitamins. [Updated 2021 Sep 20]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534869/ • Morris AL, Mohiuddin SS. Biochemistry, Nutrients. [Updated 2022 May 8]. In: StatPearls [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2022. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554545/ • Vitamin and Mineral Supplement Fact Sheets. National Institutes of Health - Office of Dietary Supplements. https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/ • National Research Council (US) Committee on Diet and Health. Minerals. In: Diet and Health: Implications for Reducing Chronic Disease Risk. Washington (DC): National Academies Press (US); 1989. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK218735/ • Ueshima J, Momosaki R, Shimizu A, Motokawa K, Sonoi M, Shirai Y, Uno C, Kokura Y, Shimizu M, Nishiyama A, Moriyama D, Yamamoto K, Sakai K. Nutritional Assessment in Adult Patients with Dysphagia: A Scoping Review. Nutrients. 2021 Feb 27;13(3):778. doi: 10.3390/nu13030778. • Rodd BG, Tas AA, Taylor KDA. Dysphagia, texture modification, the elderly and micronutrient deficiency: a review. Crit Rev Food Sci Nutr. 2021 Apr 27;1-17. doi: 10.1080/10408398.2021.1913571. • da Silva DCG, de Sá Barreto da Cunha M, de Oliveira Santana A, Dos Santos Alves AM, Pereira Santos M. Malnutrition and nutritional deficiencies in children with cerebral palsy: a systematic review and meta-analysis. Public Health. 2022 Apr;205:192-201. doi: 10.1016/j.puhe.2022.01.024. • Huppertz V, Guida S, Holdoway A, Strilciuc S, Baijens L, Schols JMGA, van Helvoort A, Lansink M, Muresanu DF. Impaired Nutritional Condition After Stroke From the Hyperacute to the Chronic Phase: A Systematic Review and Meta-Analysis. Front Neurol. 2022 Feb 1;12:780080. doi: 10.3389/fneur.2021.780080.
--	---

	• Chen KC, Jeng Y, Wu WT, Wang TG, Han DS, Özçakar L, Chang KV. Sarcopenic Dysphagia: A Narrative Review from Diagnosis to Intervention. <i>Nutrients</i>. 2021 Nov 12;13(11):4043. doi: 10.3390/nu13114043. • Skipper A, Coltman A, Tomesko J, Charney P, Porcari J, Piemonte TA, Handu D, Cheng FW. Adult Malnutrition (Undernutrition) Screening: An Evidence Analysis Center Systematic Review. <i>J Acad Nutr Diet</i>. 2020 Apr;120(4):669-708. doi: 10.1016/j.jand.2019.09.010. • Skipper A, Coltman A, Tomesko J, Charney P, Porcari J, Piemonte TA, Handu D, Cheng FW. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Malnutrition (Undernutrition) Screening Tools for All Adults. <i>J Acad Nutr Diet</i>. 2020 Apr;120(4):709-713. doi: 10.1016/j.jand.2019.09.011. • Malnutrition Universal Screening Tool. Malnutrition Advisory Group. A Standing Committee of BAPEN. 2011. https://www.bapen.org.uk/pdfs/must/must_full.pdf • Isautier JMJ, Bosnić M, Yeung SSY, Trappenburg MC, Meskers CGM, Whittaker AC, Maier AB. Validity of Nutritional Screening Tools for Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. <i>J Am Med Dir Assoc</i>. 2019 Oct;20(10):1351.e13-1351.e25. doi: 10.1016/j.jamda.2019.06.024. • Wu XS, Miles A, Braakhuis AJ. Texture-Modified Diets, Nutritional Status and Mealtime Satisfaction: A Systematic Review. <i>Healthcare (Basel)</i>. 2021 May 24;9(6):624. doi: 10.3390/healthcare9060624. • A guide to completing the Mini-Nutritional Assessment-Short Form (MNA®-SF). Nestlé Nutrition Institute. https://www.mna-elderly.com/sites/default/files/2021-10/mna-guide-english-sf.pdf • MNA® Forms. Nestlé Nutrition Institute. https://www.mna-elderly.com/mna-forms • Becker PJ, Gunnell Bellini S, Wong Vega M, Corkins MR, Spear BA, Spoede E, Hoy MK, Piemonte TA, Rozga M. Validity and Reliability of Pediatric Nutrition Screening Tools for Hospital, Outpatient, and Community Settings: A 2018 Evidence Analysis Center Systematic Review. <i>J Acad Nutr Diet</i>. 2020 Feb;120(2):288-318.e2. doi: 10.1016/j.jand.2019.06.257. • Becker PJ, Brunet-Wood MK. Pediatric malnutrition screening and assessment tools: Analyzing the gaps. <i>Nutr Clin Pract</i>. 2022 Oct;37(5):1088-1104. doi: 10.1002/ncp.10793. • WHAT IS STAMP? Central Manchester and Manchester Children's University Hospitals NHS Trust. 2008. https://www.stampscreeningtool.org/what-is-stamp-training • Food and Nutrition Technical Assistance III Project (FANTA). 2016. Nutrition Assessment, Counseling, and Support (NACS): A User's Guide—Module 2: Nutrition Assessment and Classification, Version 2. Washington, DC: FHI 360/FANTA. https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/NACS-Users-Guide-Module2-May2016.pdf • Calculate Your Body Mass Index. National Heart, Lung and Blood Institute. https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm
--	--

	- Thompson FE & Subar AF. Dietary Assessment Methodology. In: Nutrition in the Prevention and Treatment of Disease. 4th edition. 2017. Elsevier Inc. doi: http://dx.doi.org/10.1016/B978-0-12-802928-2.00001-1 https://epi.grants.cancer.gov/dietary-assessment/Chapter%201_Coulston.pdf - The Food Pyramid: A Dietary Guideline in Europe. EUFIC. 2009. https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-based-dietary-guidelines-in-europe - Healthy Eating Plate. Harvard - School of Public Health. 2022. https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/ - Fundación Dieta Mediterránea. https://dietamediterranea.com - Medi-Lite. https://www.medi-lite.com/medilite_eng/story_html5.html - Portion information. EUFIC. https://www.eufic.org/en/healthy-living/category/portion-information
Vertinimas (20 minučių)	<i>Vertinimo testas (13 klausimų, už kiekvieną teisingai atliktą užduotį skiriamas 1 taškas)</i>
Pagrindinės koncepcijos	- Mitybos ir hidratacijos būklė - Subalansuota - Angliavandeniai - Mityba - Praturtinimas - Riebalai - Skaidulinės medžiagos - Vaisiai - Grūdai - Netoleravimas - Makroelementai - Mikroelementai - Mityba - Baltymai - Papildai - Daržovės - Vegetariškas maistas

Paskaita 3.1. Mitybos pagrindai, susiję su disfagija

Ko išmoksiu šioje paskaitotoje?

Šios paskaitos tikslas - suteikti žinių apie mitybą esant disfagijai.

Mokymosi rezultatai

- Suprasti mitybos svarbą esant disfagijai.
- Žinoti specifinius pacientų, sergančių disfagija, mitybos reikalavimus.
- Nustatyti pacientų, sergančių disfagija, netinkamą mitybą.

3.1.1. Mitybos būklė ir disfagija

Optimali mitybos būklė - tai visų maistinių medžiagų tiekimas tinkamomis proporcijomis, kad būtų patenkinti asmens poreikiai, siekiant geriausio darbingumo ir kuo ilgesnio gyvenimo esant gerai sveikatai.

Mitybos būklės gerinimas yra galingas veiksnys, padedantis užkirsti kelią ligoms ir jas gydyti bei palaikyti gerą gyvenimo kokybę.

Atsižvelgiant į tai, kad reguliariai vartojamas modifikuotas ir (arba) mažiau maistinių medžiagų turintis maistas, taip pat į sunkumus toleruojant didelius skysčių kiekius, disfagija sergantiems pacientams kyla ypač didelė nepakankamo makro- ir mikroelementų suvartojimo rizika.

Todėl suaugusieji gali patirti neigiamą energijos balansą, dėl kurio nuolat mažėja jų svoris, didėja sarkopenijos, nepakankamo skysčių suvartojimo ir mikroelementų trūkumo rizika. Kalbant apie vaikus, tokia situacija gali sukelti nuolatinę, plataus masto žalą jų augimui, vystymuisi ir gerovei.

Taip pat reiktų atkreipti dėmesį į psichologines disfagijos pasekmes. Pacientai mano, kad padidėjusi priklausomybė nuo slaugytojo valgymo metu ir nauji maitinimo būdai yra žeminantys ir trikdančios, dėl to gali sumažėti apetitas, atsirasti depresija, nerimas ar baimė valgymo metu, todėl mažėja svoris ir didėja mitybos nepakankamumas.

Iš tikrųjų yra gerai užfiksuota, kad dehidratacija ir nepakankama mityba, daugiausia nepakankama mityba, yra susijusi su nediagnozuota arba negydoma disfagija.

Dėl nepakankamos mitybos mažėja sisteminė raumenų masė ir atrofuojasi rijimui naudojami raumenys, o tai galiausiai lemia disfagijos būklės pablogėjimą.

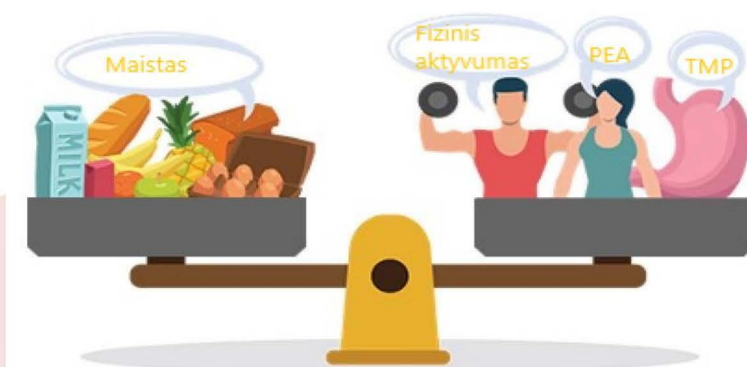
Veiksmingas mitybos valdymas yra labai svarbus, norint išlaikyti gerą mitybos būklę arba panaikinti mitybos nepakankamumą. Pirmasis žingsnis siekiant sudaryti tinkamus mitybos priežiūros planus yra mitybos įvertinimas.

Mitybos valdymo tikslai:

- Palaikykite ir užtikrinkite tinkamą mitybą ir hidrataciją;
- Pagal logopedo rekomendacijas taikyti teisingą ir saugią dietą su pakeista tekstūra;
- Maksimaliai padidinti maistinių medžiagų suvartojimą, užtikrinant saugų valgymą, t. y. siekiant išvengti aspiracijos ir užspringimo.
- Nustatyti, ar reikia maisto papildų ir (arba) maisto papildymo.

3.1.2. Pacientų, sergančių disfagija, mitybos poreikiai

3.1.2.1. Teisingas energijos balansas



Šaltinis: <https://www.activehealth.sg/eat-better/resources/energy-balance>

- Energijos suvartojimas: kalorijų skaičius maiste reiškia tame maiste sukauptos energijos kiekį.
- Energijos sąnaudos: Jūsų kūnas naudoja kalorijas:

Fizinis aktyvumas: vaikščiojimas, mąstymas, darbas, sportas ir pan.

Pagrindinė medžiagų apykaitos norma (PEP): gyvybiškai svarbios fiziologinės funkcijos, tokios kaip kvėpavimas, širdies darbas ir kt.

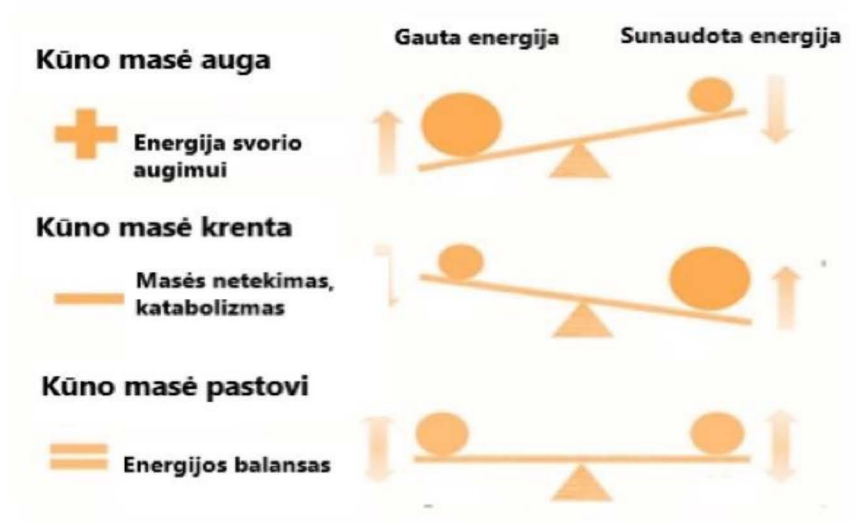
Terminis maisto poveikis (TMP): maisto virškinimas ir įsisavinimas.

- Teisingas energijos balansas:
 - Suaugusieji: Vidutiniškai suaugusiam žmogui kasdien reikia apie 2000 kilokalorijų, kad išlaikytų savo svorį, tačiau šis kiekis priklauso nuo amžiaus, lyties ir fizinio aktyvumo lygio.
 - Vaikai: Jiems reikia energijos, reikalingos tinkamam augimui ir vystymuisi.

Ar norite sužinoti ES rekomenduojamas maisto normas? Apsilankykite:

<https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm>

- Konkrečios situacijos: Kai kurioms ligoms gydyti reikia suvartoti daugiau energijos, kad geriau pasveiktų.



(Šaltinis: gauta iš Canva Pro)

3.1.2.2. Tinkamas makroelementų suvartojimas.

Makroelementai:

- Makroelementai yra:
 - Baltymai
 - Glikeminiai angliavandeniai
 - Maistinės skaidulos
 - Riebalai
 - Vanduo
- Jie dominuoja maisto produktų sudėtyje, todėl jų kasdien suvartojama gramais.
- Pagrindinės baltymų, riebalų ir glikeminių angliavandenių funkcijos organizme yra energinė ir struktūrinė. Maistinės skaidulos ir vanduo laikomi reguliuojančiomis maistinėmis medžiagomis.
- Apsilankykite <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> susipažinti su ES mitybos referencinėmis vertėmis.

○ Baltymai

- Su maistu gaunami baltymai yra azoto ir nepakeičiamųjų aminorūgščių šaltinis, kurių organizmui reikia audinių augimui ir palaikymui.
- Pagrindiniai baltymų šaltiniai gali būti augalinės ir gyvūninės kilmės.
- Gyvūniniai baltymai yra visaverčiai baltymai, kuriuose yra visų nepakeičiamųjų aminorūgščių ir kurie laikomi didelės biologinės vertės baltymais (DBV).
- Augaliniai baltymai yra nepilnaverčiai baltymai, su maistu gaunamos tik kelios nepakeičiamosios aminorūgštys, ir laikomi mažos biologinės vertės (MBV) baltymais.
- Baltymų papildymas - tai kai MBV baltymai derinami kartu: vartojant du MBV baltymus, galima kompensuoti kiekvieno iš jų trūkstamas aminorūgštis, todėl gaunamas DBV baltymas, t. y. ankštiniai ir grūdai. Taip pat baltymai gali būti papildomi valgant pakankamą kiekį DBV ir MBV baltymų, t. y. pieną su duona.



(Šaltinis: gauta iš Canva Pro)

Ar norite daugiau sužinoti apie baltymus? Apsilankykite:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/protein/>

- *Glikeminiai angliavandeniai*
 - Jie yra pagrindinis energijos šaltinis, kuris organizmo ląsteles aprūpina gliukoze.
 - Paprastieji angliavandeniai - cukrus: Jie greitai virškinami ir absorbuojami žmogaus plonojoje žarnoje.
 - Maisto produktai, kurių sudėtyje yra cukrų, yra linkę turėti didesnę glikemijos indeksą. Su maistu gaunamų cukrų kiekiai turėtų būti nedideli, pageidautina, kad jie būtų gaunami iš maistinių medžiagų turinčių maisto produktų, t. y. vaisių ir vaisių kokteilių.



(Šaltinis: gauta iš Canva Pro)

- Sudėtiniai angliavandeniai - krakmolai: Jie lėčiau virškinami ir įsisavinami žmogaus plonajame žarnyne, todėl yra geresnis energijos šaltinis, ypač kai šiuose maisto produktuose yra ir maistinių skaidulų. Pagrindiniai angliavandenių ir skaidulų šaltiniai turėtų būti kruopos, košės, šakniavaisių ir ankštinių daržovių košės.

Ar norite daugiau sužinoti apie cukrų? Apsilankykite:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/added-sugar-in-the-diet/>
<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar>

o Maistinės skaidulos:

- Angliavandeniai, kurių negali suvirškinti žmogaus plonosios žarnos, įskaitant nekrakmolo polisacharidus (celiuliozę, hemiceliuliozę ir pektinus), atsparų krakmolą, atsparius oligosacharidus ir ligniną.
- Nustatyta, kad maistinės skaidulos yra svarbios žarnyno veiklai (pvz., vidurių laisvinimui). Kai kurios maistinių skaidulų rūšys taip pat mažina su maistu gaunamų riebalų ir glikeminių angliavandenių absorbciją.
- Tai viena sudėtingiausių maistinių medžiagų, nes natūraliai riešutuose ar grūduose esančias skaidulines medžiagas pacientams, sergantiems disfagija, gali būti sunku vartoti. Tačiau vaisiai ir daržovės taip pat yra maistinių skaidulų šaltiniai.



(Šaltinis: <https://pixabay.com/>)

Ar norite daugiau sužinoti apie maistines skaidulas? Apsilankykite:

<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/carbohydrates/fiber/>

o **Riebalai:**

- Riebalai yra daugiausiai kalorijų turintis makroelementas.
- Sotieji ir transriebalai kambario temperatūroje paprastai yra kieti. Natūraliai aptinkami gyvūninės kilmės maisto produktuose, jie taip pat labai populiarūs (ypač) perdirbtuose maisto produktuose. Sviestas, lajus, kiaulės taukai, kokosų ir palmių aliejus yra gausūs sočiųjų riebalų šaltiniai. Jų, kaip ir cholesterolio, vartojimą reikėtų riboti.



(Šaltinis: <https://pixabay.com/>)

Ar norite daugiau sužinoti apie „blogus“ riebalus? Apsilankykite:
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/what-should-you-eat/fats-and-cholesterol/>

- Nesotieji riebalai, kurie kambario temperatūroje yra skysti, laikomi "geraisiais" riebalais, nes jie atlieka daug naudingų funkcijų, daugiausia širdies ir kraujagyslių srityje.
 - o Daugiausia reikėtų vartoti mononesočiųjų riebalų. Riešutai, avokadai, alyvuogių aliejus yra oleino rūgšties, kurios maiste yra daugiausia mononesočiųjų riebalų rūgščių, šaltiniai.
 - o Polinesočiųjų riebalų. Svarbiausios polinesočiosios riebalų rūgštys yra būtinos mitybos požiūriu, todėl jų mityba yra privaloma:
 - Omega 3 riebalų rūgštys: alfa-linoleno rūgštis (ALR), eikozapentaeno rūgštis ir dokozaheksaeno rūgštis (EPR ir DHR)
 - Omega 6 riebalų rūgštys: linolo rūgštis (LA)



(Šaltinis: <https://pixabay.com/>)

Polinesočiosios riebalų rūgštys laikomos ne tik energijos šaltiniu, bet ir reguliuojančiomis medžiagomis, nes jos yra svarbių imunomoduliuojančių junginių pirmtakės.



(Šaltinis: <https://pixabay.com/>)

Ar norite daugiau sužinoti apie riebalus? Apsilankykite:

<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/fats>

Ar žinote ...?

Be tų, kurie yra maisto produktų sudedamosios dalys, riebalai gali būti patiekiami kaip padažai arba vartojami įmaišyti į sutrintą maistą, taip ne tik padidinant suvartojamos energijos kiekį, bet ir pagerinant skonį.



(Šaltinis: <https://pixabay.com/>)



Šaltinis: <https://www.pexels.com/>

o **Vanduo:**

- Beveik kiekvienoje žmogaus kūno ląstelėje yra vandens: vanduo sudaro 79 % raumenų, 73 % smegenų ir net 31 % kaulų. Bendras kūno svoris gali sudaryti 45-65 % vandens.



Šaltinis: sukurta su Canva Pro

- Vanduo yra būtinas beveik visoms organizmo funkcijoms. Jis padeda atkurti skysčius, prarastus vykstant medžiagų apykaitai, kvėpuojant, prakaituojant ir šalinant atliekas. Be to, jis ypač svarbus termoreguliacijai. Galiausiai jis sutepa sąnarius ir audinius, palaiko sveiką odą ir yra būtinas tinkamam virškinimui.
- Žmogus be maisto gali išverti apie tris savaites, tačiau be vandens paprastai išveria tik tris-keturias dienas.
- Nepamirškite, kad apie 20 % viso suvartojamo vandens gauname ne iš gėrimų, o iš daug vandens turinčių maisto produktų, pavyzdžiui, vaisių ir daržovių.



Šaltinis: <https://pixabay.com/>

Ar norite sužinoti koks maistas turi daug vandens? Apsilankykite:
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/325958>

UŽDUOTIS APIE MAKROELEMENTUS:

Pabandyk panaudoti Maistinių referencinių verčių paiešką ir atsakyk į klausimą

Koks būtų rekomenduojamas makroelementų suvartojimas 20 m. merginai?



Pasižiūrėk instrukcijas video: <https://www.youtube.com/watch?v=-0ww-QI9G08>

3.1.2.3. Vitaminų ir mineralų mitybos normos

○ Mikronutrientai:

- Mikronutrientai yra:
 - Vitaminai:
 - Vandenyje tirpūs vitaminai
 - Riebaluose tirpūs vitaminai
 - Mineralai
 - Makromineralai
 - Mikromineralai arba mikroelementai
- Mikroelementai - tai neenerginės maistinės medžiagos, tačiau jos yra būtinos sveikam vystymuisi, ligų prevencijai ir gerai savijautai, nes dažniausiai atlieka reguliuojamųjų junginių funkcijas.
- Mikroelementų organizmui reikia nedideliais kiekiais (miligramais ar net mikrogramais), tačiau jų būtina gauti su maistu, nes žmogaus organizmas negali jų sintetinti (arba tik nepakankamais kiekiais).
- Nėra vieno maisto produkto, kuriame būtų visų žmogui būtinų vitaminų ir mineralinių medžiagų.
- Apsilankykite <https://multimedia.efsa.europa.eu/drvs/index.htm> susipažinti su ES nustatytais referencinėmis mitybos vertėmis.

○ Vitaminai:

- 13 organinių medžiagų, atliekančių daugybę skirtingų reguliacinių funkcijų, laikomos vitaminais. Vitaminai atlieka svarbų vaidmenį daugelyje žmogaus organizmo biocheminių funkcijų ir yra būtini komponentai optimaliai sveikatai palaikyti.
 - Vandenyje tirpūs vitaminai: Jiems būdingas gebėjimas ištirpti vandenyje. Todėl paprastai jie lengviau pasisavinami plonojoje žarnoje, jų atsargos

organizme yra labai ribotos, o nepanaudoti kiekiai ir (arba) jų metabolitai pašalinami su šlapimu.

- Yra 9 vandenyje tirpūs vitaminai: B grupės vitaminai: tiaminas, riboflavinai, niacinas, pantoteno rūgštis, biotinas, vitaminas B6, foliatai ir vitaminas B12, vitaminas C.

BE CAREFUL

Nors organizme yra sukaupta vandeny tirpių vitaminų atsargų, jų pastoviai reikia gauti su maistu, kad nebūtų trūkumo.

Ar norite daugiau sužinoti apie vandeny tirpius vitaminus? Apsilankykite:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK538510/>
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>

- Riebaluose tirpūs vitaminai: A - retinolis, D - cholekalciferolis, E - tokoferolis ir K.

Jie ištirpsta riebaluose. Dėl mažo tirpumo hidrofilinėse terpėse organizmas juos absorbuoja plonojoje žarnoje į naujai susidarancias mices. Be to, jiems reikalingi specifiniai transportavimo organizme būdai ir jie linkę kauptis audiniuose.

BE CAREFUL

Kadangi jie saugomi audiniuose, nebūtina gauti reguliariai. Jų perteklius gali būti tiksiškas

Retinolio yra gyvulinės kilmės maiste, tačiau augalinės kilmės maisto produktuose esančius karotinoidus organizmas gali paversti retinoliu.

Cholekalciferolis gali būti sintetinamas odoje veikiant ultravioletiniams spinduliams.

Žarnyno bakterijų sintetinamą vitaminą K gali panaudoti organizmas.

Ar norite daugiau sužinoti apie riebaluose tirpius vitaminus? Apsilankykite:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534869/>
<https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>

- *Mineralai:*

- Tai neorganinės medžiagos, atliekančios struktūrines skeleto ir minkštųjų audinių funkcijas ir reguliuojančias funkcijas, įskaitant nervų ir raumenų impulso perdavimą, kraujo krešėjimą, deguonies pernešimą ir fermentinį aktyvumą.
- Makromineralai: Kalcis, magnis, fosforas ir elektrolitai - natris, kalis ir chloridas - laikomi pagrindiniais makroelementais.
- Mikromineralai arba mikroelementai: Geležis, cinkas, varis, jodas, selenas laikomi svarbiausiais mikroelementais.

BE CAREFUL

Visi mineralai yra būtini, tai reiškia, kad juos reikia gauti su maistu norint turėti pakankamą kiekį organizme.

Ar norite daugiau sužinoti apie mineralus? Apsilankykite:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554545/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK218735/>

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>

Ar žinote, kad...?

- Geriausias būdas gauti reikiamą vitaminų ir mineralų kiekį - valgyti įvairų maistą.
- Kai kurių mikroelementų yra nedaugelyje maisto produktų, t. y. gyvūnų, bet ne augalų maisto produktuose natūraliai yra vitamino B12.



Šaltinis: <https://www.clinicabaviera.com/>

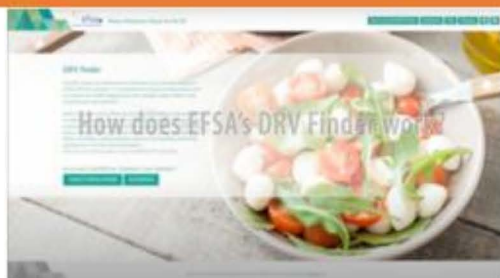
Ar norite daugiau sužinoti apie mikronutrientus? ?

Visit: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/list-VitaminsMinerals/>

Pabandyk panaudoti Maistinių referencinių verčių paiešką ir atsakyk į klausimą

UŽDUOTIS APIE MIKROELEMENTUS:

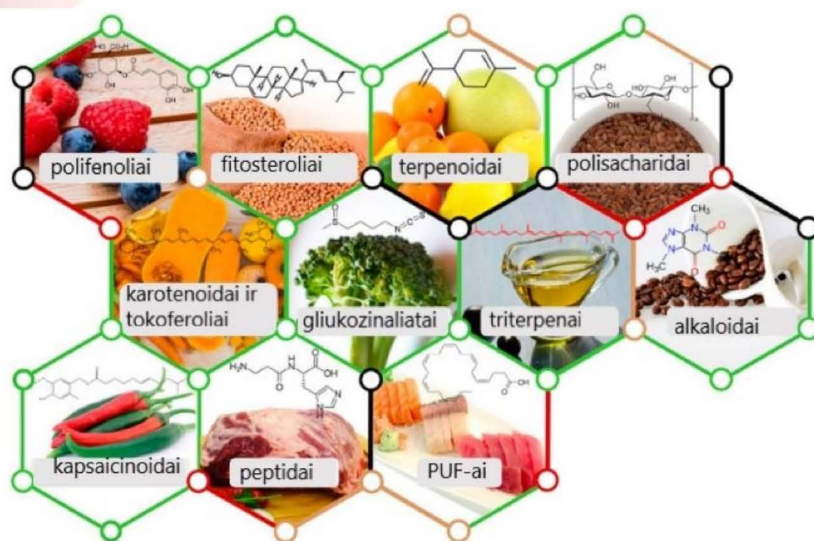
Koks būtų rekomenduojamas mikroelementų suvartojimas 70 m. vyrui?



Pasižiūrėk instrukcijas video: <https://www.youtube.com/watch?v=0ww-QI9GO8>

3.1.2.4. Optimalus biologiškai aktyvių junginių - fitocheminių medžiagų – tiekimas

Tai įdomūs natūralios kilmės junginiai, daugiausia esantys augalinės kilmės maisto produktuose (todėl jie vadinami fitocheminėmis medžiagomis), kurie nelaikomi maistinėmis medžiagomis.



Šaltinis: Câmara JS, Albuquerque BR, Aguiar J, Corrêa RCG, Gonçalves JL, Granato D, et al. Food Bioactive Compounds and Emerging Techniques for Their Extraction: Polyphenols as a Case Study. Foods 2021, 10, 37. <https://doi.org/10.3390/foods10010037>

- Manoma, kad biologiškai aktyvūs junginiai daugiausia lemia šių augalinės kilmės maisto produktų ir gėrimų apsauginę naudą sveikatai, kuri nėra susijusi su jų maistine verte.

- Šios fitocheminės medžiagos, priklausančios didelei ir įvairiai cheminių junginių grupei, taip pat lemia augalinių maisto produktų spalvą, skonį ir kvapą, pavyzdžiui, mėlynių tamsų atspalvį, brokolių kartumą ir česnakų aštrų kvapą.
- Tyrimai rodo, kad maisto produktų, kuriuose gausu fitocheminių medžiagų, vartojimas yra naudingas sveikatai, tačiau nepakanka informacijos, kad būtų galima pateikti konkrečias rekomendacijas dėl fitocheminių medžiagų vartojimo.



Laikas diskusijai

Kokių rekomendacijų, jūsų nuomone, sunkiausia laikytis disfagija sergantiems pacientams?

3.1.3. Nepakankamos mitybos diagnozės svarba esant disfagijai

3.1.3.1. Pacientų, sergančių disfagija, nepakankama mityba

- Nepakankama mityba – tai energijos ir (arba) maistinių medžiagų trūkumas, perteklius ar disbalansas ***Kokių rekomendacijų, jūsų nuomone, sunkiausia laikytis disfagija sergantiems pacientams?***
- Nepakankama mityba (mažai valgyti, mažas svoris, mažas augimas (mažas kūno svoris), sulėtėjusi medžiagų apykaita) (mažas svoris, palyginti su amžiumi);
- Su mikroelementais susijęs nepakankamas maitinimas, kuris apima mikroelementų trūkumą (svarbių vitaminų ir mineralų trūkumą) arba mikroelementų perteklių;
- Antsvoris ir nutukimas.

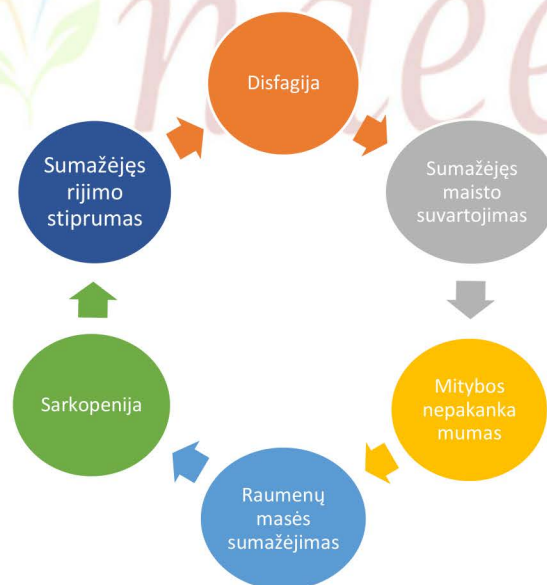
Žinoma, kad įvairios patologinės būklės gali sukelti nepakankamą mitybą, tačiau daugelis net ir sveikų žmonių, sergančių disfagija, gali nesugebėti tinkamai vartoti maisto ir patirti bet kokio tipo nepakankamą mitybą.

Disfagija ir nepakankama mityba yra akivaizdžiai susijusios. Pastaraisiais metais keliuose tyrimuose disfagijai, kaip vyraujančiam nepakankamos mitybos rizikos veiksniai, buvo skirtas didelis dėmesys.

Negydomi disfagija sergantys pacientai, kurie nepakankamai maitinasi, ilgiau lieka ligoninėje, patiria didesnę komplikacijų riziką ir didesnį mirtingumą nei tie, kurie maitinasi tinkamai.

Ar žinote, kad ...?

- Apskaičiuota, kad senyvo amžiaus žmonių, kuriems kartu pasireiškia mitybos nepakankamumas ir disfagija, yra nuo 3 % iki 29 %. Vitaminas B12, C, D, folio rūgštis, cinkas ir geležis - tai mikroelementai, į kuriuos reikia atkreipti didžiausią dėmesį.
- Apskaičiuota, kad vaikų, sergančių cerebriniu paralyžiumi, orofaringinės disfagijos paplitimas yra nuo 19 % iki 99 %. Neseniai atliktoje apžvalgoje nustatyta, kad cerebriniu paralyžiumi sergančių vaikų mitybos nepakankamumas yra didelis, taip pat nustatytas kelių maistinių medžiagų trūkumas, pavyzdžiui, hipokalcemija ir sumažėjusi cinko, vario ir vitamino D koncentracija serume.
- Disfagija yra pagrindinis rizikos veiksnys, lemiantis pacientų, patyrusių galvos smegenų insultą, nepakankamą mitybą.
- Tiksliai nustatyti nepakankamos mitybos paplitimą tarp disfagija sergančių žmonių sunku dėl naudojamų matavimo metodų neatitikimų.
- Dėl disfagijos sumažėjęs suvartojamų maisto medžiagų kiekis mažina svorį ir sutrikdo skeleto raumenų sintezę, todėl toliau vystosi sarkopenija. Todėl užburtas disfagijos, netinkamos mitybos ir sarkopenijos ratas ilgainiui tampa neišvengiamas.



3.1.3.2. Nepakankamos mitybos nustatymas pacientams, sergantiems disfagija

Ankstyvas kreipimasis į klinikinės mitybos specialistą turi lemiamą reikšmę stabdant progresuojantį nepakankamos mitybos pobūdį ir suteikiant galimybę atidžiai stebėti pacientų svorį, suvartojamą maistą ir paskirtos dietos toleravimą.

Sveikatos priežiūros specialistai turi atlikti mitybos patikrą, kad aptiktų pacientus, kuriems gresia nepakankama mityba.



Šaltinis : gauta iš Canva Pro

Klinikinės mitybos specialistas atlieka išsamų mitybos būklės įvertinimą, kurio rezultatai lemia mitybos konsultacijas ir (arba) gydymą.

Mitybos būklės patikrinimas:

- Mitybos būklės patikrinimas -
 - tai procesas, kurio metu nustatoma, ar asmuo nepakankamai maitinasi, ar jam gresia nepakankama mityba.
 - naudojamas siekiant nustatyti, ar reikia atlikti išsamų mitybos vertinimą.
 - paprastai atlieka ne mitybos specialistas, o kitas asmuo.

Nepakankamos mitybos rizikos patikrinimo (NMRP) priemonės ...

- turėtų būti greitos, paprastos ir lengvai naudojamos.
- nustatant nepakankamos mitybos riziką būtina užtikrinti tam tikrą pagrįstumą, suderinamumą ir tarpusavio palyginamumą

A. NMRP suaugusiems:

- NMP - Nepakankamos mitybos patikros priemonė



- VNMP - Visuotinė nepakankamos mitybos patikros priemonė

Šaltinis: <https://www.shutterstock.com/>

Malnutrition Screening Tool (MST)

STEP 1: Screen with the MST

1 Have you recently lost weight without trying?

No	0
Unsure	2

If yes, how much weight have you lost?

2-13 lb	1
14-23 lb	2
24-33 lb	3
34 lb or more	4
Unsure	2

Weight loss score: _____

2 Have you been eating poorly because of a decreased appetite?

No	0
Yes	1

Appetite score: _____

Add weight loss and appetite scores

MST SCORE: _____

STEP 2: Score to determine risk

MST = 0 OR 1
NOT AT RISK
Eating well with little or no weight loss

If length of stay exceeds 7 days, then rescreen, repeating weekly as needed.

MST = 2 OR MORE
AT RISK
Eating poorly and/or recent weight loss

Rapidly implement nutrition interventions. Perform nutrition consult within 24-72 hrs, depending on risk.

STEP 3: Intervene with nutritional support for your patients at risk of malnutrition.

Notes: _____

Ferguson, M et al. Nutrition 1995; 10: 453-454

©2013 Abbott Laboratories

Abbott Nutrition

Malnutrition Universal Screening Tool (MUST)

Identifies patients who are malnourished or at risk of malnutrition.

INSTRUCTIONS
Use in patients ≥18 years old. May be applied in either a hospital or community setting.

BMI, kg/m²

>20	0
18.5-20	+1
<18.5	+2

Unplanned weight loss in past 3-6 months

<5% 0	5-10% +1	>10% +2
-------	----------	---------

Patient is acutely ill and there has been or is likely to be no nutritional intake for >5 days

No 0	Yes +2
------	--------

MUST SCORE:
0 points
1 point
2 points

MALNUTRITION RISK:
Low risk
Medium risk
High risk

Ar norite daugiau sužinoti apie VNMP (MUST)? Apsilankykite:
https://www.bapen.org.uk/pdfs/must/must_full.pdf
<https://www.youtube.com/watch?v=oOT7GHfieMQ>

B. NMRP pagyvenusiems:

- MMV – Mini mitybos vertinimas

Klausimynas yra čia: <https://www.mna-elderly.com/mna-forms>



Šaltinis: <https://pixabay.com/>

Mini Nutritional Assessment MNA®

Nestlé
Nutrition Institute

Last name:	First name:
Sex:	Age:
Weight, kg:	Height, cm:
Date:	

Complete the screen by filling in the boxes with the appropriate numbers.
Add the numbers for the screen. If score is 11 or less, continue with the assessment to gain a Malnutrition Indicator Score.

Screening A Has food intake declined over the past 3 months due to loss of appetite, digestive problems, chewing or swallowing difficulties? 0 = severe decrease in food intake 1 = moderate decrease in food intake 2 = no decrease in food intake		J How many full meals does the patient eat daily? 0 = 1 meal 1 = 2 meals 2 = 3 meals	
B Weight loss during the last 3 months 0 = weight loss greater than 3kg (6.6lbs) 1 = does not know 2 = weight loss between 1 and 3kg (2.2 and 6.6 lbs) 3 = no weight loss		K Selected consumption markers for protein intake ✓ At least one serving of dairy products (milk, cheese, yoghurt) per day ✓ Two or more servings of legumes or eggs per week ✓ Meat, fish or poultry every day 0.0 = if 0 or 1 yes 0.5 = if 2 yes 1.0 = if 3 yes	
C Mobility 0 = bed or chair bound 1 = able to get out of bed / chair but does not go out 2 = goes out		L Consumes two or more servings of fruit or vegetables per day? 0 = no 1 = yes	
D Has suffered psychological stress or acute disease in the past 3 months? 0 = yes 2 = no		M How much fluid (water, juice, coffee, tea, milk...) is consumed per day? 0.0 = less than 3 cups 0.5 = 3 to 5 cups 1.0 = more than 5 cups	
E Neuropsychological problems 0 = severe dementia or depression 1 = mild dementia 2 = no psychological problems		N Mode of feeding 0 = unable to eat without assistance 1 = self-fed with some difficulty 2 = self-fed without any problem	
F Body Mass Index (BMI) = weight in kg / (height in m)² 0 = BMI less than 19 1 = BMI 19 to less than 21 2 = BMI 21 to less than 23 3 = BMI 23 or greater		O Self view of nutritional status 0 = views self as being malnourished 1 = is uncertain of nutritional state 2 = views self as having no nutritional problem	
Screening score (subtotal max. 14 points) 12-14 points: ☐ Normal nutritional status 8-11 points: ☐ At risk of malnutrition 0-7 points: ☐ Malnourished For a more in-depth assessment, continue with questions G-R		P In comparison with other people of the same age, how does the patient consider his / her health status? 0.0 = not as good 0.5 = does not know 1.0 = as good 2.0 = better	
Assessment G Lives independently (not in nursing home or hospital) 1 = yes 0 = no		Q Mid-arm circumference (MAC) in cm 0.0 = MAC less than 21 0.5 = MAC 21 to 22 1.0 = MAC greater than 22	
H Takes more than 3 prescription drugs per day 0 = yes 1 = no		R Calf circumference (CC) in cm 0 = CC less than 31 1 = CC 31 or greater	
I Pressure sores or skin ulcers 0 = yes 1 = no		Assessment (max. 16 points) Screening score Total Assessment (max. 30 points)	
References 1. Vellas B, Villars H, Abellan G, et al. Overview of the MNA® - Its History and Challenges. <i>J Nutr Health Aging</i> . 2006; 10:456-466. 2. Rubenstein LZ, Harker JO, Salva A, Guigoz Y, Vellas B. Screening for Undernutrition in Geriatric Practice: Developing the Short-Form Mini Nutritional Assessment (MNA-SF). <i>J. Gerontol</i> . 2001; 56A: M366-377. 3. Guigoz Y. The Mini-Nutritional Assessment (MNA®): Review of the Literature - What does it tell us? <i>J Nutr Health Aging</i> . 2006; 10:466-487. © Société des Produits Nestlé SA, Trademark Owners © Société des Produits Nestlé SA 1994, Revision 2009. For more information: www.mna-elderly.com		Malnutrition Indicator Score 24 to 30 points: ☐ Normal nutritional status 17 to 23.5 points: ☐ At risk of malnutrition Less than 17 points: ☐ Malnourished	
Save Print Reset			

Ar norite užpildyti MNA? Apsilankykite:
<https://www.mna-elderly.com/sites/default/files/2021-10/mna-guide-english-sf.pdf>

C. NMRP vaiks:

- APNMVP – Atrankos priemonė nepakankamai mitybai įvertinti pediatrijoje.
- VMPP – Vaikų mitybos patikros priemonė.



Šaltinis: <https://www.pngegg.com/>

Ar norite daugiau sužinoti apie VMPP (STAMP)? Apsilankykite:
<https://www.stampscreeningtool.org/what-is-stamp-training>

Paediatric Nutrition Screening Tool

Nutrition screening questions		
1	Has the child unintentionally lost weight lately?	Yes No
2	Has the child had poor weight gain over the last few months?	Yes No
3	Has the child been eating/feeding less in the last few weeks?	Yes No
4	Is the child obviously underweight?	Yes No

If 'yes' to two or more of the above:

- refer the child for further nutrition assessment (see contact details)
- check if child is known to a dietitian
- measure weight and length/height
- commence food and fluid intake record.

- Mitybos būklės įvertinimas:**

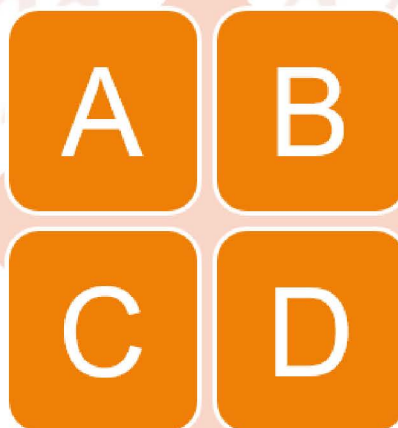
Mitybos būklės įvertinimas...

- naudojamas siekiant nustatyti atskirų asmenų ar gyventojų grupių mitybos būklę, kuriai įtakos turi maistinių medžiagų suvartojimas ir panaudojimas.
- gali būti apibūdinama kaip mitybos, laboratorinių, antropometrinių ir klinikinių tyrimų interpretacija.

Mitybos būklės vertinimo sudedamąsias dalis lengva įsiminti taip:

Anthropometric
assessment/
Antropometrinis
vertinimas

Clinical
assessment/
Klinikinis
vertinimas



Biochemical
assessment/
Biocheminis
vertinimas

Dietary
assessment/
Mitybos
vertinimas

Ar norite daugiau sužinoti apie ABCD? Apsilankykite:
<https://www.fantaproject.org/sites/default/files/resources/NACS-Users-Guide-Module2-May2016.pdf>

A. ANTROPOMETRINIS VERTINIMAS:

Tai kūno dydžio, svorio ir proporcijų matavimas.

Dažniausiai matuojamas svoris, ūgis, perimetras ir odos raukšlės.



Šaltinis: <https://medicaltrain.es/>

Kas yra KMI skaičiavimas? Apsilankykite:
https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmicalc.htm

A. BIOCHEMINIS VERTINIMAS:

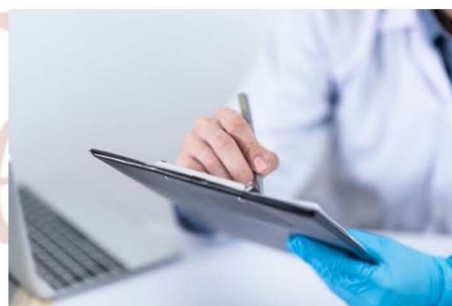
Naudoja laboratorinius serumo baltymų, mikroelementų kiekio, serumo lipidų ir imunologinių parametrų matavimus, kad įvertintų bendrą mitybos būklę ir nustatytų konkrečius mitybos trūkumus. Taip pat gali būti tiriami šlapimo ir išmatų mėginiai.



Šaltinis: <https://pixabay.com/>

B. KLINIKINIS VERTINIMAS:

Mitybos būklės įvertinimas remiantis anamneze ir fizine apžiūra, siekiant nustatyti su nepakankama mityba susijusius požymius (kvalifikuoto stebėtojo atliktus stebėjimus) ir simptomus (paciento nurodytas apraiškas). Taip pat renkami kai kurie su mitybos būkle susiję sociodemografiniai ir psichologiniai veiksniai.



Šaltinis: <https://pixabay.com/>

C. MITYBOS VERTINIMAS:

Jame pateikiama informacija apie mitybos kiekį ir kokybę, o rezultatai lyginami su rekomenduojamais suvartoti kiekiais.

Yra keletas įprastų mitybos suvartojimo vertinimo metodų: 24 valandų atsiminimai, maisto dažnumo klausimynai ir svertiniai maisto įrašai.



Šaltinis: <https://pixabay.com/>

Ar norite daugiau sužinoti apie mitybos vertinimą? Apsilankykite:
https://epi.grants.cancer.gov/dietary-assessment/Chapter%201_Coulston.pdf

3.1.3.3. Pacientų, sergančių disfagija, nepakankamos mitybos valdymas

Norint įveikti nepakankamos mitybos problemą, būtina taikyti komandinį metodą, apimantį gydytojus, odontologus, slaugytojus, visuomenės sveikatos slaugytojus, mitybos specialistus ir terapeutus.

Veiksmai:

- Panaikinti arba iš esmės pakeisti mitybos apribojimus;
- Skatinti naudoti skonio stipriklis ir dažnai valgyti nedideliais kiekiais;
- Pagerinti baltymų ir energijos suvartojimą praturtinant maistą;
- Gydyti depresiją ir pašalinti arba pakeiskite vaistus, dėl kurių šalutinio poveikio gali sumažėti apetitas,
- Siūlyti skystų maisto papildų, kuriuos galima vartoti tarp valgymų (ne valgio metu);
- Įvertinti rijimą ir funkcinį gebėjimą valdyti valgymą;
- Jei pacientą reikia pamaitinti, prieš siūlant kitą kąsnį, skirti pakankamai laiko kramtyti, nuryti ir išvalyti gerklę.

Vertinimo testas

Teisingi atsakymai pabraukti

1. Mitybos valdymo tikslai yra šie (pasirinkite neteisingą atsakymą):

- a. Palaikykite ir užtikrinkite tinkamą mitybą ir hidrataciją.
- b. Pagal logopedo rekomendacijas taikyti teisingą ir saugios tekstūros modifikuotą mitybą.
- c. Sumažinti suvartojamų maisto medžiagų kiekį, užtikrinant saugų valgymą, t. y. siekiant išvengti aspiracijos ir užspringimo.
- d. Nustatyti, ar reikia maisto papildų ir (arba) praturtinimo.

2. Makronutrientai yra:

- a. Baltymai, angliavandeniai, maistinės skaidulos, riebalai ir vanduo.
- b. Baltymai, angliavandeniai, maistinės skaidulos, riebalai.
- c. Baltymai, glikeminiai angliavandeniai, maistinės skaidulos, riebalai ir vanduo.
- d. Baltymai, glikeminiai angliavandeniai, riebalai ir vanduo.

3. Kuris sakinytis yra teisingas?

- a. Paprasti angliavandeniai lėtai virškinami ir pasisavinami žmogaus plonojoje žarnoje.
- b. Maisto produktai, kurių sudėtyje yra cukrų, yra linę turėti didesnį glikemijos indeksą.
- c. Pagrindiniai angliavandenių ir skaidulų šaltiniai yra mėsa ir gyvūninės kilmės produktai.

- d. Su maistu gaunamų cukrų kiekis turėtų būti didelis.

4. Kurie polinesotieji riebalai yra privalomi mityboje:

- a. Omega 3
- b. Omega 6
- c. Omega 5
- d. Omega 3 ir 6

5. Pasirinkite neteisingą teiginį

- a. Mikroelementams priskiriami tik vitaminai ir mineralai.
- b. Mikroelementai - tai neenerginės maistinės medžiagos, tačiau jos yra būtinos sveikam vystymuisi, ligų profilaktikai ir gerovei, nes atlieka daugiausia reguliacinę funkciją.
- c. Mikroelementų organizmui reikia nedideliais kiekiais (miligramais ar net mikrogramais), tačiau jų būtina gauti su maistu, nes žmogaus organizmas nesugeba jų sintetinti (arba tik nepakankamais kiekiais).
- d. Fitocheminės medžiagos yra mikroelementai, nes su maistu jų reikia gauti nedideliais kiekiais.

6. Nurodykite TIESA arba KLAIDA

- a. Mineralinės medžiagos yra neorganinės medžiagos, atliekančios struktūrines skeleto ir minkštųjų audinių funkcijas ir reguliuojančias funkcijas, įskaitant nervų ir raumenų perdavimą, kraujo krešėjimą, deguonies pernešimą ir fermentinį aktyvumą. TIESA
- b. Kalcis, magnis ir geležis bei elektrolitai natriis, kalis ir chloridas laikomi pagrindinėmis makromineralinėmis medžiagomis. KLAIDA
- c. Chloridas, cinkas, varis, jodas, selenas laikomi svarbiausiais esminiais mikroelementais. KLAIDA

7. Nepakankama mityba - tai energijos ir (arba) maistinių medžiagų trūkumas, perteklius ar disbalansas ir yra:

- a. Nepakankama mityba, su mikroelementais susijusi netinkama mityba, antsvoris ir nutukimas.
- b. Nepakankama mityba ir su mikroelementais susijęs mitybos nepakankamumas.
- c. Nepakankama mityba, su mikroelementais susijusi nepakankama mityba ir nutukimas.
- d. Nepakankama mityba, su mikroelementais susijusi netinkama mityba ir antsvoris.

8. Mitybos būklės vertinimas yra:

- a. A (antropometrinis vertinimas), B (biocheminis vertinimas), C (kritinis vertinimas) ir D (mitybos vertinimas).

- b. A (antropometrinis vertinimas), B (biocheminis vertinimas), C (klinikinis vertinimas) ir D (mitybos vertinimas).
- c. A (antropometrinis vertinimas), B (biologinio suderinamumo vertinimas), C (kritinis vertinimas) ir D (mitybos vertinimas).
- d. A (antropometrinis vertinimas), B (biologinio imlumo vertinimas), C (klinikinis vertinimas) ir D (mitybos vertinimas).

Plačiau skaitykite:

- Ueshima J, et al. Nutritional Assessment in Adult Patients with Dysphagia: A Scoping Review. *Nutrients*. 2021 Feb 27;13(3):778. doi: 10.3390/nu13030778.
- Rodd BG, et al. Dysphagia, texture modification, the elderly and micronutrient deficiency: a review. *Crit Rev Food Sci Nutr*. 2021 Apr 27;1-17. doi: 10.1080/10408398.2021.1913571.
- da Silva DCG, et al. Malnutrition and nutritional deficiencies in children with cerebral palsy: a systematic review and meta-analysis. *Public Health*. 2022 Apr;205:192-201. doi: 10.1016/j.puhe.2022.01.024.
- Huppertz V, et al. Impaired Nutritional Condition After Stroke From the Hyperacute to the Chronic Phase: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front Neurol*. 2022 Feb 1;12:780080. doi: 10.3389/fneur.2021.780080.
- Chen KC, Jeng Y, Wu WT, Wang TG, Han DS, Özçakar L, Chang KV. Sarcopenic Dysphagia: A Narrative Review from Diagnosis to Intervention. *Nutrients*. 2021 Nov 12;13(11):4043. doi: 10.3390/nu13114043.
- Skipper A, Coltman A, Tomesko J, Charney P, Porcari J, Piemonte TA, Handu D, Cheng FW. Adult Malnutrition (Undernutrition) Screening: An Evidence Analysis Center Systematic Review. *J Acad Nutr Diet*. 2020 Apr;120(4):669-708. doi: 10.1016/j.jand.2019.09.010.
- Skipper A, Coltman A, Tomesko J, Charney P, Porcari J, Piemonte TA, Handu D, Cheng FW. Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Malnutrition (Undernutrition) Screening Tools for All Adults. *J Acad Nutr Diet*. 2020 Apr;120(4):709-713. doi: 10.1016/j.jand.2019.09.011.
- Isautier JMJ, Bosnić M, Yeung SSY, Trappenburg MC, Meskers CGM, Whittaker AC, Maier AB. Validity of Nutritional Screening Tools for Community-Dwelling Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Am Med Dir Assoc*. 2019 Oct;20(10):1351.e13-1351.e25. doi: 10.1016/j.jamda.2019.06.024.
- Wu XS, Miles A, Braakhuis AJ. Texture-Modified Diets, Nutritional Status and Mealtime Satisfaction: A Systematic Review. *Healthcare (Basel)*. 2021 May 24;9(6):624. doi: 10.3390/healthcare9060624.
- Becker PJ, Gunnell Bellini S, Wong Vega M, Corkins MR, Spear BA, Spoede E, Hoy MK, Piemonte TA, Rozga M. Validity and Reliability of Pediatric Nutrition Screening Tools for Hospital,

Outpatient, and Community Settings: A 2018 Evidence Analysis Center Systematic Review. J Acad Nutr Diet. 2020 Feb;120(2):288-318.e2. doi: 10.1016/j.jand.2019.06.257.

- Becker PJ, Brunet-Wood MK. Pediatric malnutrition screening and assessment tools: Analyzing the gaps. Nutr Clin Pract. 2022 Oct;37(5):1088-1104. doi: 10.1002/ncp.10793.



Paskaita 3.2. Subalansuota disfagijos dieta

Ko išmoksiu per šią paskaitą?

Šios paskaitos tikslas - suteikti žinių, reikalingų subalansuotai dietai sudaryti, kad būtų užtikrinta tinkama žmonių, sergančių disfagija, mitybos būklė.

Mokymosi rezultatai

- Ugdyti supratimą apie maisto produktų paskirstymą subalansuotoje mityboje, siekiant užtikrinti pakankamą mitybos kiekį;
- Suvokti mitybos papildymo ir maisto papildų vartojimo naudą;
- Pritaikyti žinias ir sudaryti valgiaraščio šabloną.

3.2.1. Disfagijos dietos kriterijai



Sutelkite dėmesį į...

- Norint užtikrinti tinkamą energijos, makro- ir mikroelementų tiekimą, būtina atsižvelgti į disfaginio asmens ypatumus.
- Trumpalaikė ar ilgalaikė disfagija. Jei disfagija yra laikina - daugelis pacientų, pagerėjus rijimo funkcijoms, galės pereiti prie įvairesnių maisto produktų ir įprastesnės tekstūros. Jei disfagija yra tam tikra neurologinė ir degeneracinė liga, būklės blogėjimas yra progresuojantis ir neišvengiamas.
- Maisto praturtinimas. Į maistą dedamas skystis turėtų turėti tam tikrą maistinę vertę. Didesnio kaloringumo priedai, pavyzdžiui, riebus pienas, grietinė, sviestas ir padažai, suteikia papildomos energijos ir keletą maistinių medžiagų. Atsižvelgiant į tai, kad svarbu užtikrinti baltymų poreikį, gali prireikti maistą praturtinti aukštos kokybės baltymingais maisto produktais, pavyzdžiui, kiaušinių baltymais.
- Maisto papildai.

3.2.2. Maisto produktų pasiskirstymas subalansuotoje mityboje

Subalansuota mityba suteikia organizmui maistinių medžiagų, kurių reikia, kad jis tinkamai funkcionuotų. Kad gautumėte reikiamų maistinių medžiagų, didžiąją dalį per dieną suvartojamų kalorijų turite gauti iš:

- švieži vaisiai ir daržovės;
- neskaldyti grūdai;
- baltymų turtingas maistas (ankštiniai augalai, mėsa, žuvis).
- pieno produktai;
- riebalai ir aliejai

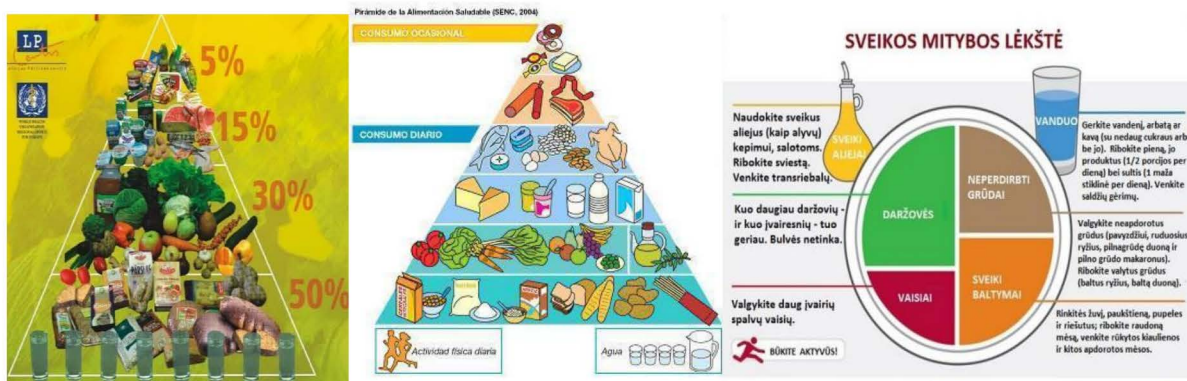
Praktiškai subalansuota mityba reiškia, kad turėtume valgyti įvairų maistą įvairiomis proporcijomis ir apskritai vengti praleisti išties maisto produktų grupes, nes kiekviena maisto produktų grupė teikia maisto medžiagų ir maistinių medžiagų, reikalingų optimaliai sveikatai.

Mitybos gairės, pagrįstos maisto produktais, yra parengtos siekiant padėti žmonėms sudaryti subalansuotą ir įvairią mitybą, laikantis maisto produktų grupių ir vartojant juos tinkamomis proporcijomis.

Su maistu susijusios mitybos gairės (MG) Europoje

MG patarimai dėl maisto produktų, maisto grupių ir mitybos modelių, kad visuomenė gautų reikiamą maistinių medžiagų kiekį, siekiant skatinti bendrą sveikatą ir užkirsti kelią lėtinėms ligoms.

Kai kurios šalys pateikia grafinį vaizdą, pavyzdžiui, maisto piramidę arba lėkštę, kad iliustruotų ir apibendrintų patarimus.



Pažiūrėkite šį vaizdo įrašą ir sužinokite, kas yra mitybos gairės ir kaip jomis naudotis:

<https://youtu.be/o9Vf5ZveXo>

Ar norite plačiau sužinoti apie Su maistu susijusias mitybos gairas (MG) Europoje?
Apsilankykite: <https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-based-dietary-guidelines-in-europe>

Harvardo *Valgymo lėkštė* šiuo metu yra labiau pripažinta nei maisto piramidė. Daugiau informacijos rasite čia: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/>



Subalansuotą mitybą sudaro:

1. **Vaisiai ir daržovės** turėtų sudaryti didžiąją mūsų mitybos raciono dalį. Juose yra daug įvairių maistinių medžiagų, pavyzdžiui, keletas vitaminų ir mineralų, angliavandenių ir maistinių skaidulų. Jie taip pat yra pagrindinis fitocheminių medžiagų šaltinis.



Šaltinis: sukurta naudojant Canva Pro

2. Rekomenduojama rinktis daugiausia **viso grūdo produktus** (pavyzdžiui, ruduosius ryžius, avižas ir miežius; pilno grūdo / viso grūdo / daug grūdų / skaidulų turinčias duonos, makaronų, traškučių ir grūdinių produktų rūšis. Juose daugiausia yra krakmolo ir skaidulų, tačiau jie yra kelių svarbių vitaminų ir mineralinių medžiagų šaltiniai.



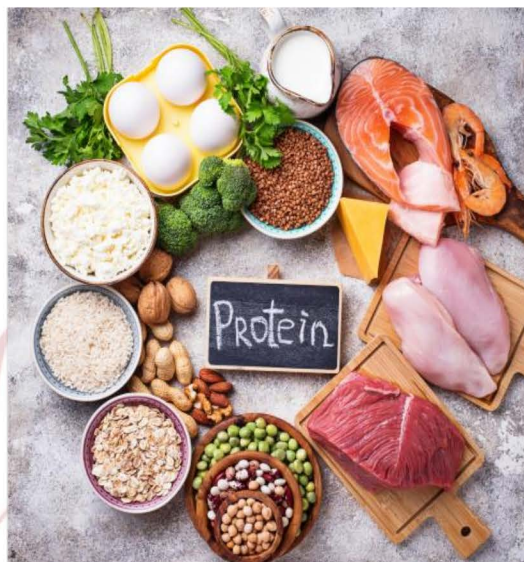
Šaltinis: sukurta naudojant Canva Pro

3. Įvairus baltymų turintis maistas

Pieno produktai, tokie kaip pienas, natūralus jogurtas ar sūris, pirmiausia aprūpina mus kalciumu, baltymais ir riebalais, taip pat kitais vitaminais ir mineralais.

Raudona mėsa turi daug sočiųjų riebalų, vitamino B12, geležies, niacino ir cinko. Tuo tarpu žuvis yra puikus omega-3 riebalų rūgščių, vitamino D, tiamino, seleno ir jodo šaltinis.

Daug vitamino A, B12, geležies ir seleno yra kepenyse ir kituose mėsos organuose. Ši mėsa taip pat yra puikus cholino - svarbios maistinės medžiagos smegenų, raumenų ir kepenų sveikatai - šaltinis.



Šaltinis: gauta iš Canva Pro

Mėsa yra gausus baltymų ir kelių vitaminų bei mineralų, įskaitant vitaminą B12, niaciną ir seleną, šaltinis.

4. Naudokite **sveikus riebalus**.

Alyvuogių aliejus, rapsų aliejus ir sėklų aliejus yra naudingi gaminant maistą ir yra širdžiai naudingų nesočiųjų ir polinesočiųjų riebalų šaltiniai. Medžių riešutai ir žuvis taip pat yra sveikų polinesočiųjų riebalų, įskaitant omega-3, šaltiniai.



Šaltinis: gauta iš Canva Pro

5. Kaip pagrindinį gėrimą rinkitės **vandenį** ir venkite saldžių gėrimų, pavyzdžiui, gaiviųjų, sportinių ir energinių gėrimų.

Gerkite skysčių, net jei nejaučiate troškulio!



Šaltinis: gauta iš Canva Pro

6. **Prieskoniai.** Žolelės ir prieskoniai suteikia maistui nuostabių skonių ir aromatų. Ribokite pridėtinės druskos ir cukraus kiekį.

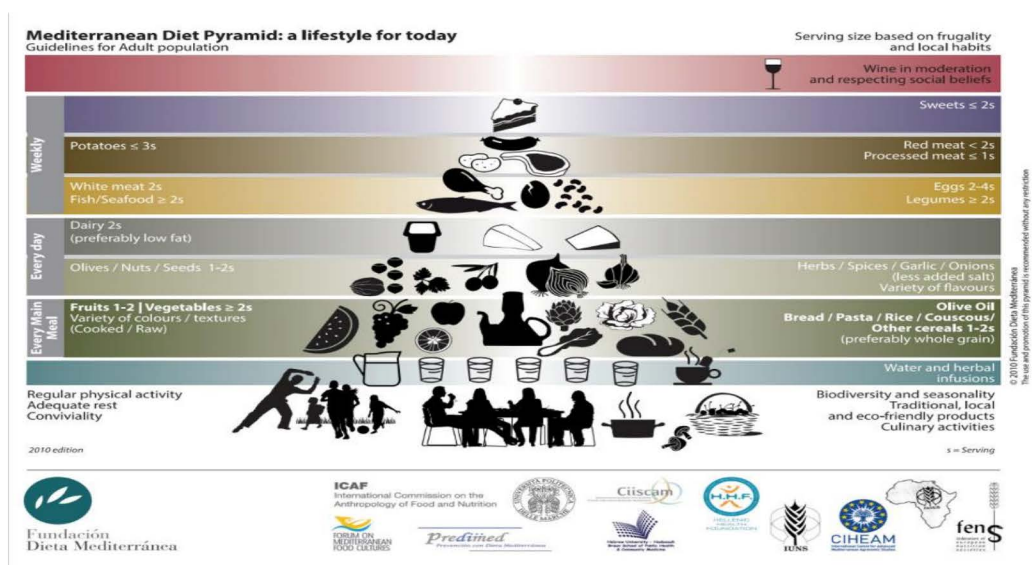


Šaltinis: gauta iš Canva Pro



Šaltinis: sukurta naudojant Canva Pro

- **Viduržemio jūros regiono dieta: sveikas ir tvarus mitybos modelis**



Sužinokite daugiau apie Viduržemio jūros regiono dietą čia: <https://dietamediterranea.com/>



Laikas pamąstymui

Ar tu taikai Viduržemio jūros dietą?

Pasitikrink čia: https://www.medilite.com/medilite_eng/story_html5.html

3.2.3. Tinkamos mitybos užtikrinimas

Porcijų dydžių vadovai



Tikrai nėra vienos visiems tinkančios dietos

Daugiau informacijos apie porcijų dydžius rasite šioje svetainėje:

<https://www.eufic.org/en/healthy-living/category/portion-information>

Porcijos iškraipymas

Jums pateikta



1345 kcal, 53 g riebalų

1 porcija

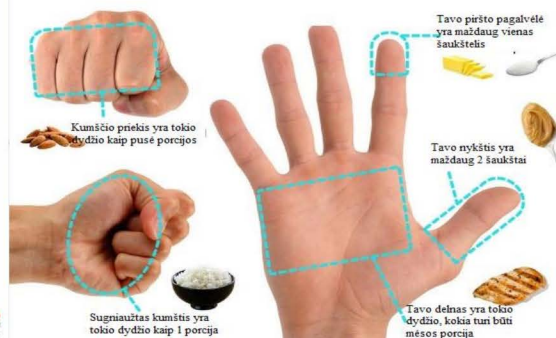


685 kcal, 33 g riebalų

QUA
NUTRITION
SIGNATURE NUTRITION CLINIC

Šaltinis: Signature Nutrition Clinic

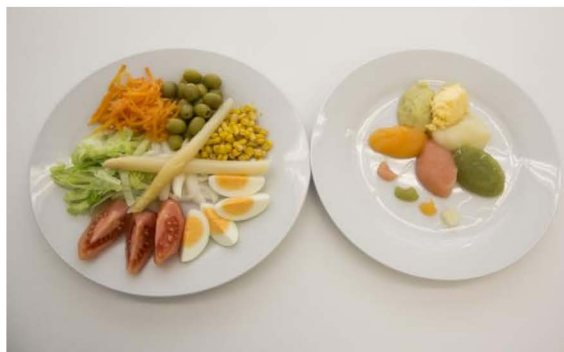
Vizualus porcijų dydžių gidas pagal rankos anatomiją



Šaltinis: @Zach_Rocheleau

Modifikuotos tekstūros dieta turi būti:

- ❖ Mitybos požiūriu tinkama;
- ❖ Tinkamos konsistencijos;
- ❖ Skani;
- ❖ Gražus pateikimas - atsižvelgiant į spalvų derinimą ir garnyrus



Šaltinis: <https://orpea.es/comida-texturizada-solucion-para-los-problemas-de-alimentacion-en-personas-mayores/>

Kiekvienoje Europos šalyje taikomos skirtingos mitybos gairės. Tačiau yra keletas pagrindinių žinių apie disfagijos dietą, į kurias reikėtų atsižvelgti įgyjant žinių apie šią ligą:

1. Konsultacijos su logopedu, dietologu ar sveikatos priežiūros specialistu, turinčiu įgūdžių gydyti rijimo sutrikimus, gali būti labai svarbios ieškant saugaus ir maistingo, bet kartu estetiško ir patrauklaus maisto. Jie gali padėti sudaryti kuo palankesnę, bet saugesnę modifikuotą disfagijos dietą iš minkšto, malto ar drėgno, trinto ar skysto maisto.
2. Pacientams teikiant natūralios išvaizdos ir skonio maistą, galima padidinti jo vartojimą ir užkirsti kelią nepakankamam maitinimuisi.
3. Tiems, kurie vartoja įprastą lengvai kramtomą maistą, suteikite savarankiškumo jausmą, aprūpindami pacientus pritaikomomis valgymo priemonėmis, pavyzdžiui, lėkštėmis dideliais kraštais, puodeliais su dangteliais ir plačiais dugnais bei neslystančiais padėkliukais. Jei pacientui sunku naudotis stalo įrankiais, patiekite pirštų dydžio maistą, kurį lengva paimiti, pavyzdžiui, vištienos gabalėlius, žuvies lazdeles, sūrio lazdeles, apelsinų gabalėlius, morkų lazdeles arba garuose virtus brokolius.
4. Patiekite maistą, kai pacientai yra budriausi ir dėmesingiausi. Kai kurie pacientai gali geriau valgyti, jei visą dieną jiems bus pateikiami mažesni patiekalai, kurie gali būti mažiau atgrasūs nei trys dideli valgiai.
5. Padarykite valgymo laiką malonesnį, įtraukdami visus paciento pojūčius ruošiant maistą. Prieš gamindami maistą, atneškite pacientui ingredientų, pavyzdžiui, daržovių ir vaisių, kad jis galėtų juos pamatyti ir užuosti, ir naudokite sezoninius ingredientus, kad pagamintumėte vasaros, rudens, žiemos ir pavasario kultinius patiekalus.

3.2.4. Maisto produktai ir ingredientai, skirti dietoms su disfagija

3.2.4.1. Rekomenduojami ir netinkami maisto produktai ir sudedamosios dalys

• Toliau išvardyti leistini maisto produktai:

- Tiršta duona (dar vadinama "paruošta su želė" duona)

- o Glotnūs pudingai, kremai, jogurtai ir trinti desertai
- o Trinti vaisiai ir gerai sutrinti bananai
- o Mėsos tyrės
- o Suflė
- o Gerai sutrinta bulvių košė
- o Tirštos sriubos
- o Trintos daržovės be gumulėlių, gabalėlių ar sėklų

● **Svarbu vengti kitų maisto produktų, įskaitant:**

- o Nesutrinta duona
- o Bet kokie grūdai su gumuliukais
- o Sausainiai, pyragaičiai ar pyragaičiai
- o Nesmulkinti vaisiai
- o Nesutrinta mėsa, pupelės ar sūris
- o Kiaušinienė, kepti arba kietai virti kiaušiniai
- o Nesutrintos bulvės, makaronai arba ryžiai
- o Nesutrintos sriubos
- o Nesutrinta daržovės
- o Sėklos, riešutai arba kramtomi saldainiai

Kiekvienoje grupėje turėtumėte pasirinkti...

1. Daržovės ir vaisiai:

- Minkštos kubeliais pjaustytos virtos daržovės (morkos, moliūgai), trintos virtos daržovės (žirniai, špinatai)
- smulkintos virtos daržovės (brokoliai, geltonosios arba žaliosios pupelės)
- Labai smulkiai susmulkintos arba maltos salotos (kopūstų salotos, lapiniai žalumynai, salotos) su papildomu padažu, jei reikia.
- Bulvių košė arba kiti gerai išvirti bulvių garnyrai, pvz.
- Konservuoti kukurūzai.
- Minkšti prinokę trinti vaisiai: konservuoti, švieži arba šaldyti (bananai, konservuoti smulkinti ananasai, konservuoti mandarinų apelsinai, konservuoti griežinėliais pjaustyti persikai, prinokusios kriaušės), švieži vaisiai su pašalinta odele ir membrana (kubeliais pjaustyta minkšta kantalupa, arbūzas be sėklų) vaisių kokteilis be ananasų gabaliukų ar vynuogių.
- Trintos, troškintos džiovintos slyvos be kauliukų.
- Vaisių kokteiliai.

2. Grūdiniai maisto produktai:

- Virtos grūdinės kultūros (ryžių grietinėlė, kviečių grietinėlė, avižų sėlenos, avižiniai dribsniai).
- Šalti grūdai, kurie minkštėja piene (sėlenų dribsniai, kukurūzų dribsniai, ryžių traškučiai).
- Minkšti drėgni duonos gaminiai (sausainiai, bandelės, skrebučiai su sviestu, minkštu margarinu ar kitais leidžiamais tepamaisiais produktais).
- Prancūziški skrebučiai, blyneliai arba vafLIAi, patiekiami su obuolių padažu arba sirupu.
- Minkšti drėgni miežiai, kuskusas, kvinoja arba ryžiai padažuose, sriubose arba troškiniuose.
- Makaronai su padažu.
- Duonos pudingas arba minkštas ir drėgnas duonos įdaras (be šokolado drožlių, kokosų, džiovintų vaisių, riešutų, sėklų ar kitų kietų dalelių).
- Minkšti krekeriai, pavyzdžiui, sodos krekeriai.
- Minkšti grūdų batonėliai, pvz., "nutri-grain®" batonėliai.
- Maltos linų sėklos arba kviečių sėlenos, įmaišytos į dribsnius.

3. Baltymingas maistas:

- Pienas: paprastas arba aromatizuotas.
- Pasukos, švelnūs pieno kokteiliai arba spirituoti sojų gėrimai.
- Lygus jogurtas arba vaisinis jogurtas su mažais minkštais vaisių gabalėliais.
- Varškė, visi sūriai (kietieji ir minkštieji), supjaustyti kubeliais, griežinėliais ar tarka.
- Minkštas tofu ir (arba) sojų baltymai.
- Minkštos virtos pupelės, lęšiai, žirniai arba minkšti patiekalai iš leidžiamų ingredientų (minkštos pupelių salotos).
- Lengvi riešutų sviesto mišiniai, įmaišyti į leidžiamus maisto produktus (žemės riešutų sviesto kokteilis).
- Visi virti kiaušiniai arba kiaušinių pakaitalai, įskaitant omletus ir kišą, pagaminti iš leidžiamų maisto produktų.
- Minkšta drėgna minkšta mėsa arba paukštiena, supjaustyta kubeliais.
- Konservuota žuvis be kaulų (leidžiama konservuoti lašišą su sutrintais kaulais).
- Švelni žuvis be kaulų, kuri lengvai išsilieja.
- Plonai supjaustyta minkšta mėsa (jautienos kepsnys, kalakutiena, kumpis).
- Sumuštiniai su smulkiai supjaustytais salotų įdara (kiaušinių, vištienos, tuno salotos, maltos salotos arba sūris) be nesmulkintų salotų ar nesmulkintų žalių daržovių.
- Švelni mėsos masė, pagaminta iš leidžiamų ingredientų (troškiniai, lazanija, mėsos kepsnys, mėsos kukuliai).
- Minkšti ir trinti perogiai, patiekiami su leidžiamais pagardais.
- Mišrainės, pagamintos iš leidžiamų ingredientų.
- Spagečių padažai, pagaminti iš leidžiamų ingredientų.
- Sultinio arba grietinėlės sriubos, pagamintos iš leidžiamų ingredientų.

4. Desertai ir užkandžiai:

- Ledai, ledinukai, ledinukai, šerbetas, sojų šaldyti desertai arba šaldytas jogurtas.

- Glotnūs kremai, pieno pudingas, putėsiai, ryžių pudingas arba tapijokos pudingas.
- Minkšti, drėgni arba lengvai lūžtantys sausainiai (virškinamieji sausainiai).
- Minkšti kepti desertai (grietininiai ar moliūgų pyragai, drėgni tortai), pagaminti iš leidžiamų maisto produktų.
- Želė desertai.

5. Prieskoniai ir padažai:

- Sviestas, minkštas margarinas, majonezas, salotų padažai arba grietinė.
- Pagardai, kurie yra glotnūs arba turi mažų gabalėlių, pavyzdžiui, BBQ padažas, krienai, kečupas, garstyčios arba pagardai.
- Smulkiai sumaltos žolelės, prieskoniai ir prieskoninės žolelės be kietų sėklų.
- Sūrių padažai, hollandaise padažas arba baltasis padažas.
- Minkštos, tirštos uogienės ir želė be sėklų ar kietų gabalėlių.
- Cukrus, sirupas arba cukraus pakaitalai.

3.2.4.2. Disfagijos dieta gali būti pritaikyta trimis lygiais



• Maisto produktai: Baltyminiai maisto produktai

1. Disfagijos minkšta ir kėsio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
• Drėgna malta arba smulkiais kubeliais supjaustyta mėsa • Mėsos gabalai, kuriuos galima pjaustyti šakute • Mėsos kepsnys, mėsainis arba sūrio mėsainis • Dešrelės, plonai arba griežinėliais supjaustyta pietų mėsa • Vištienos, kiaušinių arba tuno salotos	• Malta mėsa, pvz., mėsainiai arba malta kalakutiena su padažu • Mėsos kepsnys arba mėsos kukuliai • Minkšta žuvis, tunas • Vištienos, tuno, kiaušinių salotos (be didelių gabalų) • Virti, plakti arba minkštai virti kiaušiniai • Gerai išvirtos šiek tiek trintos pupelės • Humusas, pupelių užpilai	• Sutarkuota arba trinta mėsa, žuvis, paukštiena - galima įpilti padažo arba sultinio • Trintos vištienos, tuno ir kiaušinių salotos (be salierų ir svogūnų)

- Kiaušiniai, paruošti bet kokių būdu, išskyrus keptus

Vengti

1. Disfagijos minkšta ir kąsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
• Sausa, kieta, kramtoma arba traški mėsa; • Mėsa su plaušais; • Pica • Sausa žuvis arba žuvis su kaulais; • Riešutai, sėklos.	• Džiovinta mėsa, vytinta mėsa, šoninė, keptas maistas, sardelės, saliamis, dešrelės, pica • Kieta mėsa. • Pupelės, kepti kiaušiniai, dideli mėsos kubeliai troškiniuose	• Kiaušiniai, išskyrus plaktus arba minkštai virtus kiaušinius, iš kurių galima pagaminti tyrę • Šoninė, dešros, dešrelės • Džiovintos pupelės

• Maisto produktai: pienas, jogurtas, sūris

1. Disfagijos minkšta ir kąsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
• Pienas, pieno kokteiliai, glotnučiai, jogurtas su minkštais vaisiais. • Minkštas sūris, pvz., rikota. • Tarkuotas ir lydytas čederio sūris. • Smulkintas sūris, sūrio grietinėliai.	• Jogurtas su mažais vaisių gabalėliais • Pieno kokteiliai, ledai - nevartokite, jei laikotės tirštos skysčių dietos, nes tirpdami jie tampa skystesni. • Trinta varškė, rikotos sūris, į padažą ištirpinti sūriai • Minkšti sūriai (grietinėlės sūris, varškė)	• Visi skysčiai, pavyzdžiui, pienas, priklausomai nuo leistino skysčių tirštumo. • Pieno kokteiliai, ledai - nenaudokite, jei laikotės tirštų skysčių dietos, nes tirpdami jie tampa plonesni. • Skysti maisto papildai, pvz. "Ensure" arba "Carnation" pusryčiai • Glotnus jogurtas - paprastas arba be vaisių gabalėlių • Tiršta varškė, rikotos sūris, į padažą ištirpinti sūriai • Kokteiliai su bananais, persikais arba šerbetais

Vengti

1. Disfagijos minkšta ir kąsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
• Jogurtas su sėklomis, riešutais, dribsniais ar kietais vaisiais, kietuoju sūriu, pvz., čederiu.	• Venkite ledų, pieno kokteilių, šaldyto jogurto, šerbeto, jei yra iš sutirštinto	• Kietieji sūriai, įprasta varškė, ūkininkų sūris ir lydytas sūris

	skysčio, nes jis ištirpsta į skystį. Sūris, sausas ir kietas, sulipęs ar trupantis.	Sūris, supjaustytas kubeliais arba griežinėliais
--	--	--

● **Maisto produktai: sriubos**

1. Disfagijos minkšta ir kąsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
- Visos grietinėlės arba sultinio pagrindu pagamintos sriubos (tokio tirštumo, koks rekomenduojamas pagal rijimo įvertinimą); - Čili sriuba, ne itin aštri (pupelės turi būti minkštos); - Troškinta sriuba.	Sriubos (sutrintos ir vientisos, kad nebūtų didelių gabalėlių)	- Sriubos su trintomis daržovėmis - Tirštos ir trintos kreminės sriubos: trintos vištienos makaronų, vištienos ir ryžių sriubos - Sultinys (priklauso nuo leidžiamo skysčių tirštumo)

Vengti

1. Disfagijos minkšta ir kąsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
- Sriubos su kieta mėsa; - Kukurūzų arba moliuskų sriuba, jei ji nėra pertrinta; - Sriubos, kuriose mėsos ar daržovių gabalėliai didesni nei vieno colio dydžio.	- Kukurūzų arba moliuskų troškiny; - Sriubos su gabalėliais;	Sriubos su maisto gabalėliais

● **Maisto produktai: grūdai, javai, duona, krakmolos**

1. Disfagijos minkšta ir kąsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
- Visos košės be gumulėlių; - Gerai sudrėkinta duona, sausainiai, bandelės, blynėliai, vafiliai (suvilgyti sirupu, želė arba sviestu) - Makaronai su sūriu, drėgni ryžiai. - Švelnios keptos bulvės.	- Blynai - Prancūziški skrebučiai, vafiliai - Visos košės, - Drėgnos bandelės, minkšta duona be plutos Skrudinta duona su sviestu ir želė, supjaustyta ¼ colio gabalėliais - Lipnūs ryžiai arba ryžių mišinys su minkštomis pupelėmis ir padažu - Gerai išvirti makaronai su padažu	- Virti grūdai, kviečių ar ryžių grietinėlė - sumaišykite su pienu ir ištrinkite grūdėlius - Lygios arba sumaišytos avižinės košės - Trinti makaronai arba ryžiai - Plakta arba vientisa bulvių košė - Kūdikių dribsniai - Blynai, - Prancūziški skrebučiai - sumaišyti su sirupu - Keksiukai be riešutų ar sėklų - sumaišykite iki tyrės konsistencijos ir patiekite su sviestu

- Minkštos ir drėgnos bulvės be odelės su sviestu, padažu, padažu ir pan.

Vengti

1. Disfagijos minkšta ir kąsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
• Krepšeliai, sausa duona, duona su sėklomis ar grūdais, skrebučiai, krekeriai; • Stambūs arba sausi grūdai, smulkinti kviečiai arba "viso grūdo" pusryčiai; granola • Traškus, keptas maistas, pvz., keptas sūris; • Popkornai, traškučiai. • Kietos, traškios keptos bulvės arba bulvių lupenos.	• Krepšeliai • angliški keksiukai, • prancūziška duona • Granola, • Šalti sausi dribsniai su pienu • Sausi trapūs ryžiai	• Duona, krepšeliai, bandelės • Krekeriai, traškučiai, popkornai • Šalti dribsniai, granola arba dribsniai, kuriuos nelengva sumaišyti ir pertrinti • Ryžiai, pica

• Maisto produktai: vaisiai ir daržovės

1. Disfagijos minkšta ir kąsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
• Visi konservuoti ir virti vaisiai, prinokę bananai; • Persikai, nektarinai, kiviai, mangai, kantalupos, medaus derva ir arbūzai be sėklų; • Minkštos uogos su mažomis sėklomis, pvz., braškės; • Minkštos virtos daržovės, minkštos kaip šakutė; • Smulkintos salotos	• Minkšti vaisiai, pavyzdžiui, prinokę bananai, trintos braškės • Konservuoti arba virti vaisiai (persikai, kriaušės, bet ne ananasai ar vaisių kokteilai) • Gera išvirtos, minkštos daržovės, pvz., morkos • Moliūgai Troškinti pomidorai	• Daržovių arba pomidorų sultys • Vaisių sultys ir nektarai (skysčiai priklauso nuo leistino skysčių tirštumo) • Virtos daržovės, kurias galima sutrinti arba kurių nereikia daug kramtyti (turi būti perdirbtos į tyrę) • Trinti vaisiai - žali arba virti • Glotnus obuolių padažas • Kūdikių maistas - vaisiai arba daržovės • Vaisiai, pavyzdžiui, trinti bananai arba trinti konservuoti vaisiai (sumaišyti iki tyrės)

Vengti

1. Disfagijos minkšta ir kąsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
--	---------------------------	----------------------------

- Sunkiai kramtomi švieži vaisiai, pavyzdžiui, obuoliai ir kriaušės; - Vynuogės, razinos, kokosai; - Ananasai, apelsinai ar kiti daug minkštimo turintys vaisiai; - Vaisių odelės, vaisių suktinukai, vaisių užkandžiai; - Žalios daržovės, salotos; - Kukurūzai, brokoliai, kopūstai, briuseliniai kopūstai, šparagai ar kitos virtų daržovių skaidulos;	- Vaisiai, kuriuose yra daug sulčių (melionai, arbūzai, vynuogės, apelsinai), nes juose esantis skystis gali išsiliesti į gerklę. - Vaisiai su odele, nebent ją galima pašalinti. - Vaisiai su sėklomis - Kukurūzai, žirniai, šparaginės pupelės - Kūčių salotos, mišrios salotos, žalios daržovės	- Ananasai, apelsinai ar kiti stangrūs, daug minkštimo turintys vaisiai - Daržovės ar vaisiai, turintys sėklų - Salotos, džiovinti vaisiai
--	--	--

● Maisto produktai: pagardai

1. Disfagijos minkšta ir kąsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
- Margarinas arba sviestas - Grietinė, grietinėlės sūris - Kečupas, garstyčios, majonezas - Padažas, kepsnių padažas, BBQ padažas - Žolelės, prieskoniai	- Sviestas, margarinai, sirupas - Grietinė, majonezas, - Grietinėlės sūris, plakta grietinėlė - Lygi želė (be sėklų ar gabalėlių)	- Druska, pipirai, kečupas, garstyčios (be sėklų), majonezas - Žolelės ir prieskoniai - Padažai, pvz., BBQ

Vengti

1. Disfagijos minkšta ir kąsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
- Alyvuogės, marinuoti agurkai - Žemės riešutų sviestas	- Riešutai, sėklos - Žemės riešutų sviestas	- Riešutai, kokosų riešutai - Alyvuogės, rauginti agurkai - Viskas, kas turi sėklų - Žemės riešutų sviestas

● Maisto produktai: desertai

1. Disfagijos minkšta ir kąsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
- Minkšti sausainiai, kremas, vaisių pyragai; - Želė, šerbetas, šerbetas Ledai (išskyrus tirštus skysčius); - Drėgni pyragai, pudingas, jogurtas - Cukrus, medus, sirupas, želė.	- Desertai: Pudingas, kremas, putėsiai - Pyragaičių pagrindas ir minkštas viršus - Drėgnas, minkštas pyragas su glajumi - Minkšti sausainiai - Jogurtas su mažais vaisių gabalėliais - Vaisių pyragai su minkšta plutele (ne per daug sluoksniuota)	- Lygus kremas ir pudingas - Šerbetas, ledai, šaldytas jogurtas - neleidžiama, jei vartojami sutirštinti skysčiai - Aromatizuoti vaisiniai ledai, ledinukai, vaisvandeniai ir želatina (priklauso nuo gebėjimo dirbti su tirštais skysčiais). - Sirupai, įskaitant šokolado ar klevų sirupą. - Skaidri želė, medus, cukrus

Vengti

1. Disfagijos minkšta ir kėsnio dydžio dieta	2. Disfagijos malta dieta	3. Disfagijos trinta dieta
- Kieti sausainiai, kieti saldainiai, kramtomoji guma - Kramtomieji saldainiai ar desertai - Viskas, kas turi riešutų, sėklų, sausų vaisių, kokosų ar ananasų	- Sausi, kieti, trapūs, su riešutais arba per daug kramtomi desertai. - Venkite ledų, pieno kokteilių, šaldyto jogurto, šerbeto, jei iš tiršto skysčio, nes šis tirpsta į skystį.	Viskas, kas pagaminta su riešutais, kokosais ar nesmulkintais vaisiais

Maisto produktai: gėrimai

Galite rinktis bet kokius glotnius, vienalytės konsistencijos gėrimus be gumuliukų, gabalėlių ar minkštimo. Gėrimus gali tekti sutirštinti iki tinkamos konsistencijos.

Reikia **vengti** bet kokių gėrimų su gumuliukais, gabalėliais, sėklomis, minkštumu ir pan.



Laikas diskusijai

Koks maistas jūsų nuomone yra tinkamas asmenims, sergantiems disfagija

3.2.5. Subalansuoti meniu šablonai

Valgymų skaičius priklausys nuo socialinių, kultūrinių veiksnių ar veiksnių, susijusių su asmenine kasdiene rutina, visada prisitaikant prie kiekvieno asmens poreikių ir galimybių, atsižvelgiant į amžių, sveikatos būklę, patologiją ir kitas savybes, kurios gali riboti maisto suvartojimą.

Toliau pateikti valgiaraščiai - tai subalansuotos mitybos pavyzdžiai, pagrįsti iki sveikos mitybos rekomendacijomis. Šiuose valgiaraščiuose pateikto maisto ir gėrimų tekstūra turėtų būti pritaikyta prie asmens, kuriam nustatyta disfagija, poreikių. Valgiaraščiuose taip pat reikėtų atsižvelgti į alergijas ir netoleravimą.

Maisto vartojimo rekomendacijos

Pusryčiai	Priešpiečiai	Pietūs	Pavakariai	Vakarienė
Jūs galite pasirinkti vieną Vaisiai Daržovės Riešutai Baltymų produktai Visadaliai grūdai	Jūs galite pasirinkti vieną Vaisiai Daržovės Riešutai Baltymų produktai Visadaliai grūdai	Jūs turite įtraukti viską Daržovės Visadaliai grūdai Baltymai Sveiki riebalai + Vaisiai arba pienas	Jūs galite pasirinkti vieną Vaisiai Daržovės Riešutai Baltymų produktai Visadaliai grūdai	Jūs turite įtraukti viską Daržovės Visadaliai grūdai Baltymai Sveiki riebalai + Vaisiai arba pienas



Meniu 1							
	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis
Pusryčiai	Kava su pienu Skrudinta kvietinė duona su alyvuogių aliejumi ir kalakutienos krūtinėlė Apelsinas	Nesaldinti avižiniai dribsniai Bananai	Avižų pienas Ruginė duona su pomidorais ir sūriu Kriaušės	Kava su sojų pienu Bananinis avižų pyragas su juoduju šokoladu	Avižų košė su cinamonu ir uogomis	Kava su pienu Pilno grūdo skrebučiai su avokadu Obuolys	Vaisių ir pieno kokteilis Pilno grūdo skrebučiai su humusu ir pomidorais
Priešpiečiai	Saujelė riešutų	Tahini kremo skrebučiai su bananais	Jogurtas	Braškės	Glotnutis	Jogurtas	Saujelė pistacijų
Pietūs	Lęšiai su daržovėmis Dešrelės Slyvos	Brokoliai su ratatouille Kalmarai su aioli ir viso grūdo duona Jogurtas	Žirniai su kiaušiniu ir bulvėmis Baklažanai, įdaryti žuvimi Bananai	Šparaginės pupelės su bulvėmis Aviena su bulvėmis Moliūgų desertas	Spagečiai carbonara Menkė su paprikų padažu Persikas	Baltųjų pupelių salotos su marinuotais agurkais ir daržovėmis Kalakutiena su obuolių padažu Jogurtas	Žalios salotos su kukurūzais ir morkomis Ryžiai su keptu pomidoru ir kiaušiniu Šokoladiniai putėsiai
Pavakariai	Jogurtas su vaisių gabalėliais	Jogurtas	Glotnutis	Jogurtas	Gvakamolės kremo skrebučiai	Glotnutis su riešutų miltais	Jogurtas su vaisių gabalėliais
Vakarienė	Menkė su ratatouille Įdaryti kiaušiniai Pyragėliai su apelsinais	Salotų lapų ir pomidorų salotos Mėsos kukuliai su migdolų padažu Kriaušės	Namų užkandžiai Bulvių omletas su aioli ir viso grūdo duona Jogurtas	Keptos daržovės Vištiena su daržovėmis ir pomidorais Kepti obuoliai su cinamonu	Ožkos sūrio salotos ant skrebučio Jautienos blanquette su ryžiais Braškės	Baltieji šparagai Išpjova su pipirų padažu Apelsinas	Dešrelė su rugine duona Lašiša su daržovėmis Jogurtas

Meniu 2							
	Pirmadienis	Antradienis	Trečiadienis	Ketvirtadienis	Penktadienis	Šeštadienis	Sekmadienis
Pusryčiai	Avižų pienas Ruginė duona su avokadu ir alyvuogių aliejumi Bananai	Avižinių dribsnių košė su cinamonu ir mėlynėmis	Kava su pienu Skrudinta kvietinė duona su alyvuogėmis ir pomidorais	Kava su pienu Pilno grūdo skrebučiai su sūriu Obuolys	Kava su sojų pienu Bananinis avižų pyragas su juoduoju šokoladu	Vaisių ir pieno kokteilis Pilno grūdo skrebučiai su tunu ir pomidorais	Nesaldintas kakavos pienas Avižiniai dribsniai Mandarinai
Priešpiečiai	Jogurtas	Glotnutis su riešutų miltais	Gvakamolės kremo skrebučiai	Jogurtas su vaisių gabalėliais	Saujelė migdolų	Jogurtas	Glotnutis
Pietūs	Ryžiai su keptais pomidorais ir kiaušiniiais Išpjova su pipirų padažu Obuoliai	Žirniai su kiaušiniu ir bulvėmis Vištiena su daržovėmis Sūrio pyragas	Baltųjų pupelių salotos su marinuotais agurkais ir daržovėmis Kalmarai su aioli ir viso grūdo duona Braškės	Šparaginės pupelės su bulvėmis Dešra su ruginė duona Jogurtas	Avinžirniai su menke Kiaušiniai su bešamelio padažu Kriaušės	Burokėlių sriuba Raudonosios paprikos, įdarytos malta mėsa Jogurtas	Ožkos sūrio salotos ant skrebučio Tunna maža apyvarta Graikiškas jogurtas
Pavakariai	Žemės riešutų sviesto ir bananų skrebučiai	Jogurtas su vaisių gabalėliais	Apelsinas	Saujelė migdolų	Alyvuogių aliejaus ir pomidorų skrebučiai	Ananasas	Humuso grietinės skrebučiai
Vakarienė	Pomidorų salotos su kietai virtu kiaušiniu ir tunu Dešrelės su bulvėmis Mandarinai	Žiediniai kopūstai su česnakais Garuose virta lašiša Varškė su persikų džemu	Mišrios salotos Falafeliai Jogurtas	Keptos daržovės Tunų omletas Apelsinas	Moliūgų tyrė Mėsos kukuliai su pomidorų padažu Apelsinas	Kreminiai špinatai Moussaka Kepta kriaušė	Bolonijos spagečiai Europinė jūrų lydekų padažė Vaisių salotos

3.2.6. Patiekalų gamyba

- **Konsistencija ir tekstūra**

Tai gali būti:

- susmulkinti - ½ colio (12 mm) arba maždaug cukraus kubelio dydžio



Šaltinis: <https://www.freepik.es/>

- maltos - ¼ colio (6 mm) arba maždaug ryžių grūdėlio dydžio maisto dalelės.



Šaltinis: <https://cocinaycomparte.com/>

- maltos - 1/8 colio (3 mm) arba maždaug sezamo sėklų dydžio maisto dalelės



Šaltinis: <https://www.americastestkitchen.com/>

- tyrė - švelnios bulvių košės konsistencijos, skirta pacientams, sergantiems sunkia disfagija.



Šaltinis: <https://pixabay.com/>

Trynimasis arba tyrės gaminimas

- Jei reikia sumaišyti sausą maistą, teks įpilti "tepalo", pavyzdžiui, vandens, pieno, alyvuogių aliejaus, sulčių ar padažo, tačiau nepamirškite po to patikrinti prieskonių ir, jei reikia, dar kartą pasūdyti.
- Kadangi maišant maistą jau pradedamas virškinimo procesas jį suskaidant, pacientas gali pasisavinti daug daugiau maistinių medžiagų, o virškinimui išseikvoti mažiau energijos.

Sriubos

Sriubą sutrinti, o ne palikti joje gabalėlius (net jei jie yra minkšti ir lengvai suvalgomi) yra daug naudingiau disfagija sergančiam pacientui, nes ji yra sotesnė ir padeda sumažinti porcijos dydį.



Šaltinis: <https://pixabay.com/>

Prieskoniai ir skonis

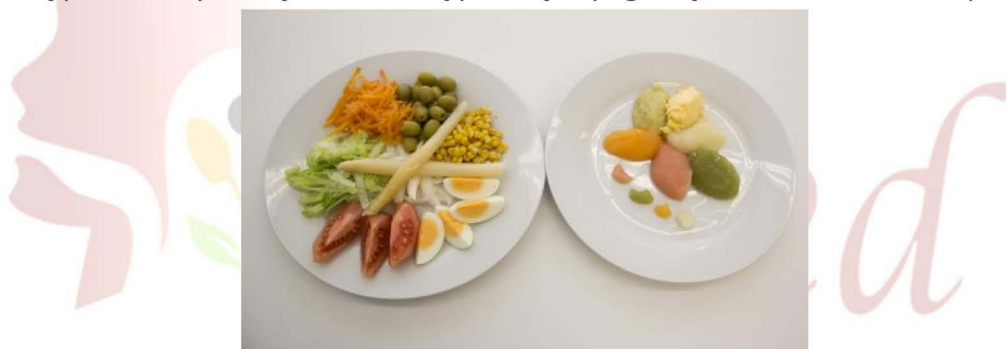
Pertrinti arba sumaišyti maisto produktai praranda skonį. Pagamintas patiekalas gali būti puikiai pagardintas prieskoniais, bet po sumaišymo jo skonis bus kitoks. Svarbiausia, kad maistas nebūtų blankus ir nuobodus. Jei maišymo procesui reikia įpilti vandens, dažnai gaminimo metu gali prireikti aromatingesnių ar aštresnių ingredientų, kad sumaišytas maistas nebūtų per daug atskiestas.



šaltinis: <https://pixabay.com/>

Spalvos ir padažai

Jei pacientas pageidauja, kad lėkštėje būtų skirtingos spalvos, užtikrinkite, kad kiekvienas lėkštėje esantis maistas būtų vienodos konsistencijos ir klampumo. Tuomet turite nuspręsti, į kurią lėkštę prieš maišydami įdėsite skanų padažą ar pagardą, tačiau nekeisdami spalvos.



Šaltinis: <https://orpea.es/comida-texturizada-solucion-para-los-problemas-de-alimentacion-en-personas-mayores/>

3.2.7. Naudojami papildomi produktai

- Kai kurie papildomi produktai, kuriuos galima naudoti gaminant maistą, yra šie:
- ✓ Tirštiniai - milteliai ir skystis;
- ✓ paruoštų tirštų gėrimų ir gėrimų mišinių;
- ✓ Patogūs trinti maisto produktai;
- ✓ maisto mišiniai;
- ✓ baltyminės ir (arba) kaloringos maisto medžiagos;

Klampa arba "tirštumas"

Tirštesnį (klampesnį) maistą paprastai lengviau ir saugiau nuryti nei skystesnį, nes sumažėja pavojus, kad skysčiai pateks į plaučius "ne į tą pusę".

Daugeliui žmonių taurė vyno su draugais ir giminaičiais yra svarbi gyvenimo dalis ir neatsiejama švenčių dalis. Daugelis sergančiųjų disfagija jaučia tą patį. Todėl pasinaudojome savo žiniomis, įgytomis kuriant gėrimus, skirtus sveikatos priežiūrai, kad panašius gėrimus būtų saugiau nuryti.

Jų sudedamosios dalys yra šios: ksantano derva, maltodekstrinas, eritritolis.



Šaltinis: Sukurta su Canva Pro

- **Paruošti vartoti ir (arba) gerti produktai**

"Kūdikių maistas" suaugusiesiems. Jie kelia daug mažiau streso jums ir pacientui su disfagija, kuriam dažnai būna labai nesmagu, kad jis negali nuryti jūsų kruopščiai paruošto maisto. Jūs labai naudinga turėti kaip papildomą ar atsarginį maistą.



Šaltinis: <https://okdiario.com/recetas/potitos-2004131>

Paruošti gerti tiršti gėrimai ir gėrimų mišiniai. Jie patogūs ir užtikrina tinkamą hidrataciją žmonėms, turintiems rijimo sutrikimų. Pavyzdžiui, "Thick-It® Clear Advantage®" paruošti gerti gėrimai yra sutirštinti ksantano derva, todėl jie yra tinkamos konsistencijos, kad būtų saugūs ir patikimi jūsų pacientams.



Šaltinis: <https://thickit.com/blog/nutrition-product-category/beverages/>

• Geriamieji maisto papildai

Disfagija sergantys pacientai dažnai netenka svorio ir turi kitų mitybos problemų, todėl beveik būtina koku nors būdu praturtinti mitybą. Beveik bet kas, ką pridėsite prie bet kokio maisto, veiksmingai padidins jo maistinę vertę. Nors praturtinimo elementai dažniausiai būna baltyminiai, disfagija sergančių pacientų mityboje gali trūkti ir kitų maistinių medžiagų.

Atsižvelgdami į mitybos reikalavimus ir maisto pakaitalo poreikius, gydytojai gali rekomenduoti vartoti dar ką nors, kas padėtų bendrai sveikatai ir gerovei.

Papildas gali būti atskira maistinė medžiaga, pavyzdžiui, baltymai ar skaidulinės medžiagos, arba tai gali būti maisto produktas ar maisto pakaitalas, pavyzdžiui, praturtintas gėrimas.

Geriamieji maisto papildai yra farmacijos pramonės gaminami produktai. Jie kuriami tam, kad būtų vartojami žmonėms, kuriems trūksta maisto medžiagų. Juos skiria tik sveikatos priežiūros specialistas tais atvejais, kai maistinių medžiagų trūksta dėl nepakankamo jų suvartojimo su maistu, sąveikos su vaistais ar kitų priežasčių.

Apibendrinant galima teigti, kad disfagijos dietos sudėtyje gali būti daug įvairių papildų, tačiau jie turėtų būti vartojami tik tada, kai trūksta maistinių medžiagų. Disfagija sergantiems žmonėms, kuriems reikia maisto papildų, yra daug komercinių prekės ženklų ir įvairių produktų. Keletas pavyzdžių pateikta toliau pateiktame paveikslėlyje. Jie nėra pigūs, tačiau kartais tai nedidelė kaina, kurią reikia sumokėti, norint užtikrinti, kad pacientas su disfagija netaptų nevalgius.



Šaltinis: <https://www.nutricia.es/>

Šaltinis: <https://www.nestlehealthscience.es/>



Šaltinis: <https://tesia.com.ec/hyfiber/>



Šaltinis: <https://globalhp.com/sh>



Šaltinis: <https://www.nutrimedical.cl/produ>

Vertinimo testas

Teisingi atsakymai pabraukti

1. Mitybos gairės sukurto:

- Sumažinti kasdien suvartojamų kalorijų kiekį.
- Padėti žmonėms sudaryti subalansuotą ir įvairiapusę mitybą, laikantis maisto produktų grupių ir vartojant juos tinkamomis proporcijomis.
- Integruoti mitybą ir sveikus įpročius.
- Mažinti nutukimą

2. Nurodyk TIESA or MELAS

- Kiekvienoje Europos šalyje taikomos skirtingos mitybos gairės. TIESA
- Pakeistos konsistencijos dieta turi būti tinkamos konsistencijos ir maistingumo požiūriu tinkama. TIESA
- Vieno visiems tinkančio dydžio dietos tikrai nėra. TIESA

3. Taikant disfagijos dietas svarbu vengti.

- Suflė
- Vaisiai
- Jogurtai
- Mėsos tyrės

4. Pasirinkite neteisingą sakinį:

- Tinkamas kasdienės mitybos planavimas užtikrina subalansuotą visų maistingųjų medžiagų, reikalingų tinkamai sveikatai palaikyti, tiekimą per mitybą.
- Valgymas du kartus per dieną palengvina kasdinių maistinių medžiagų poreikio suvartojimą ir leidžia nusistatyti rutinę.

c. Valgymų skaičius priklauso nuo socialinių, kultūrinių veiksnių ar veiksmų, susijusių su asmenine kasdiene rutina, visada prisitaikant prie kiekvieno asmens poreikių ir galimybių, atsižvelgiant į jo amžių, sveikatos būklę, patologiją ir kitas savybes, galinčias riboti maisto suvartojimą.

5. Papildai disfagijos dietoms:

- a. Turi būti atskira maistinė medžiaga (pvz., baltymai arba skaidulinės medžiagos).
- b. Gali būti atskira maistinė medžiaga (pvz., baltymai ar skaidulinės medžiagos) arba maisto produktas ar maisto pakaitalas (pvz., praturtintas gėrimas).
- c. Turi būti maisto produktas arba maisto pakaitalas (pvz., praturtintas gėrimas).

