



Maisto ir gėrimų lygių aprašai ir matavimo metodai

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

INDEED: “Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition” - Project N: 2020-1-ES01-KA204-083288



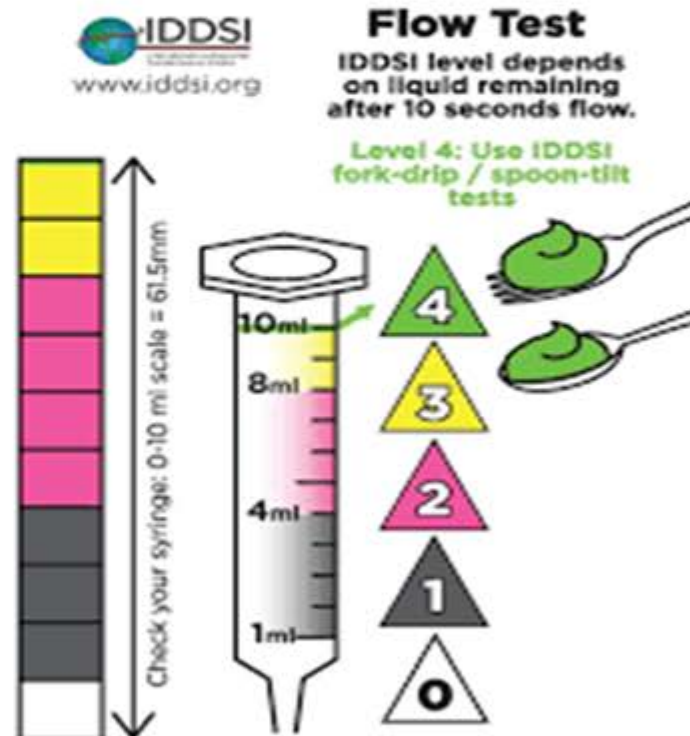
Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Paskaitos tikslas

Šios paskaitos tikslas - išmokti maisto produktų ar gėrimų, skirtų disfagijai, lygių aprašus ir matavimo metodus.

Paskaitos uždaviniai

- Išmokti bendrų terminų, kuriais apibūdinama maisto tekstūra ir gėrimų tirštumas;
- Aptarti išsamius visų lygių gėrimų ir maisto produktų aprašus;
- Taikyti paprastus matavimo metodus maisto produktų ir gėrimų lygiui nustatyti.



Ledlaužis



Ar pastebėjote, kad
kramtant ir nuryjant
kietą maistą ir
skysčius, jie įgauna
sudėtingą stiprumą?

Modifikuotos tekstūros maisto produktų ir gėrimų reglamentavimas

- Išsamiam IDDSI sistemos apibrėžčių dokumente pateikiami išsamūs visų IDDSI sistemos lygių aprašai.
- 2019 m. IDDSI sistemos išsamios apibrėžtys yra atnaujintas 2016 m. dokumentas.
- Aprašai paremti paprastais matavimo metodais, kuriuos gali naudoti žmonės, turintys disfagiją, arba slaugytojai, gydytojai, maisto paslaugų specialistai ar pramonės atstovai, kad patvirtintų, kokiam lygiui atitinka maisto produktas ar gėrimas.
- IDDSI sistemoje pateikiama bendra terminologija maisto tekstūrai ir gėrimų tirštumui apibūdinti.
- IDDSI testai skirti patvirtinti konkretaus produkto tekėjimo ar tekstūros savybes testavimo metu. Bandymai turėtų būti atliekami su maisto produktais ir gėrimais numatytomis patiekimo sąlygomis (ypač temperatūroje).

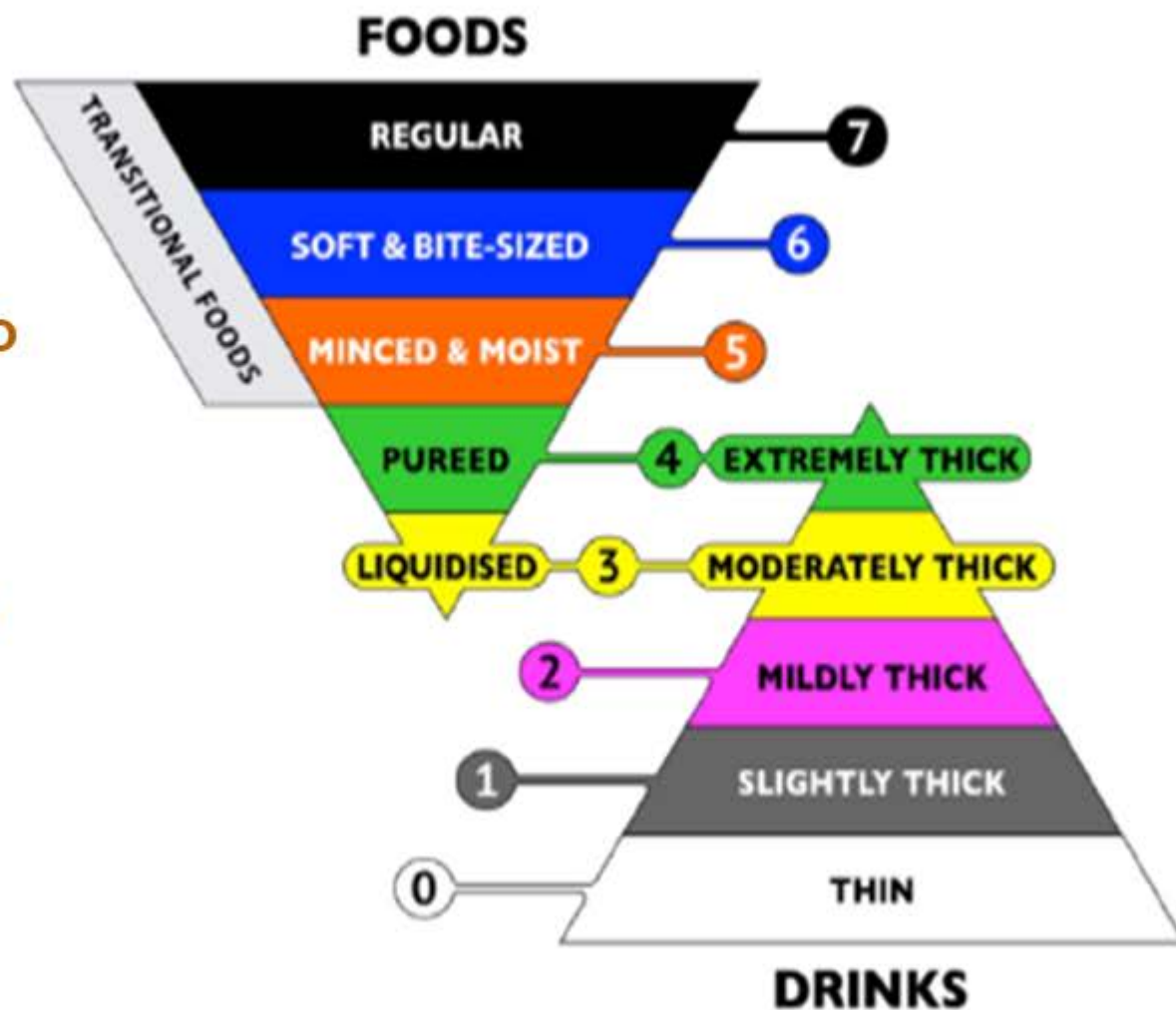
<https://www.iddsi.org/Resources/Videos/Introduction-to-IDDSI>



Atminkite, kad temperatūra yra lemiamas reologinių savybių veiksnys!



4-7 lygiams
priskiriami maisto
produktai yra
pažymėti kaip
modifikuotos
tekstūros maisto
produktai
disfagija
sergantiems
pacientams.



Skysčiai,
priskiriami 1-4
lygiams, yra
pažymėti kaip
modifikuotos
tekstūros
maisto
produktai
disfagija
sergantiems
pacientams.



Aprašymas/Characteristikos

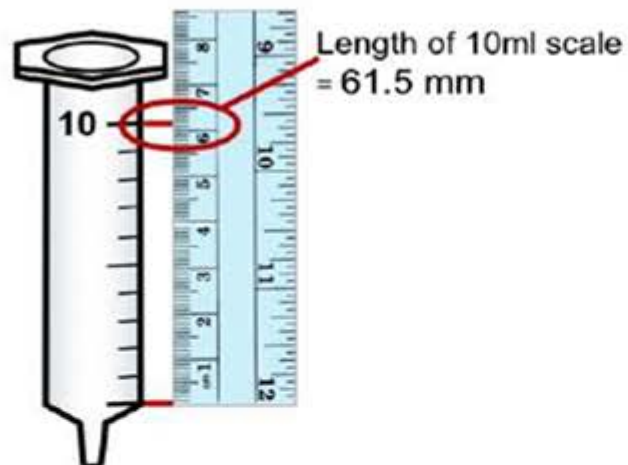
- Teka kaip vanduo
- Greitas srautas
- Galima gerti per bet kokio tipo čiulptuką, puodelį ar šiaudelį, atsižvelgiant į amžių ir įgūdžius.

Fiziologinis tokio tirštumo lygio pagrindimas

- Funkcinis gebėjimas saugiai vartoti visų rūšių skysčius

#Before you test...

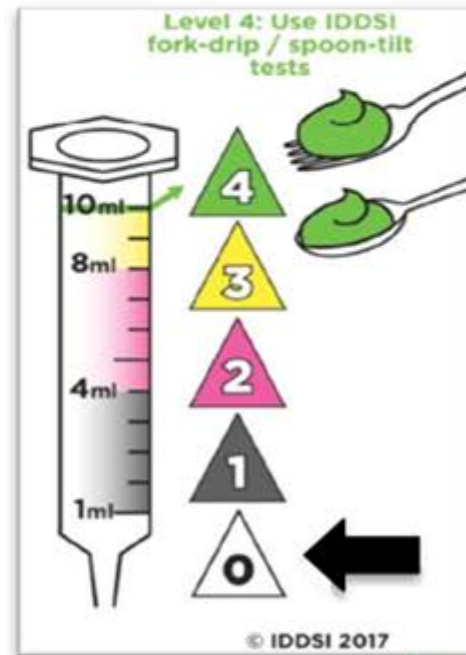
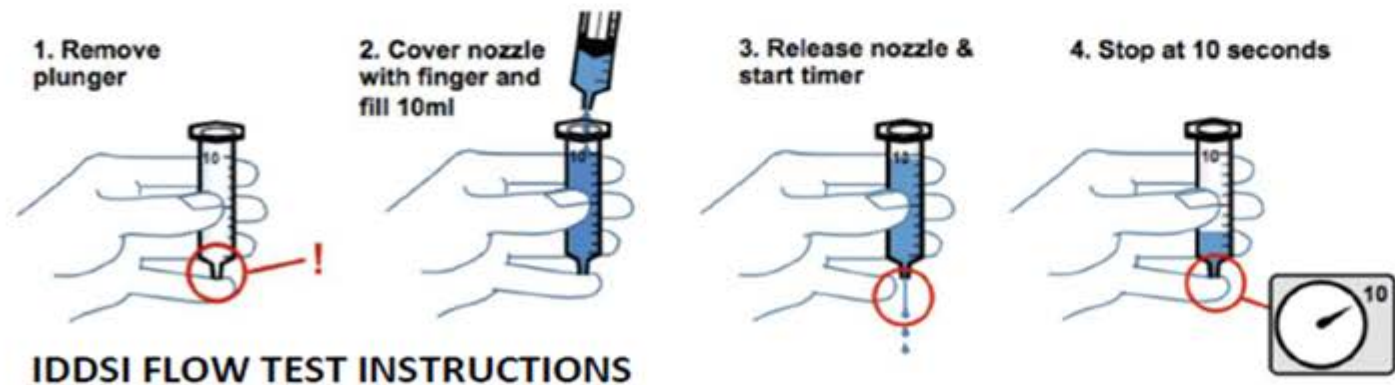
You **must check** your syringe length because there are differences in syringe lengths. Your syringe should look like this



TESTAVIMO METODAS

IDDSI takumo testas*

Po 10 sekundžių tekėjimo 10 ml švirkšte su slystančiu antgaliu lieka mažiau nei **1 ml**



(Šaltinis: <https://www.iddsi.org>)



1 LENGVAI TIRŠTAS

■ Aprašymas/Characteristikos

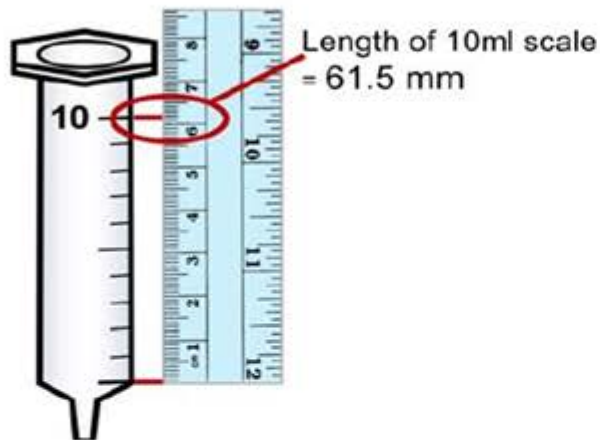
- Tirštesnis už vandenį
- Reikia šiek tiek daugiau pastangų gerti nei skystus skysčius
- Teka per šiaudelį, švirkštą arba čiulptuką
- Panašus į daugumos prekyboje parduodamų kūdikių mišinių, apsaugančių nuo atpylimo (AR), tirštumą

■ Fiziologinis tokio tirštumo lygio pagrindimas

- Dažnai naudojamas vaikų pediatrijoje kaip tirštas gėrimas, kuris sumažina tekėjimo greitį, tačiau vis tiek gali tekėti pro kūdikio čiulptuką.
- Kiekvienu konkrečiu atveju reikėtų apsvarstyti, ar jis gali tekėti per čiulptuką.
- Taip pat naudojamas suaugusiesiems, kai skysti gėrimai teka per greitai, kad juos būtų galima saugiai kontroliuoti. Šie šiek tiek tiršti skysčiai tekės šiek tiek lėčiau.

#Before you test...

You **must check** your syringe length because there are differences in syringe lengths. Your syringe should look like this



TESTAVIMO METODAS

Tiriamasis skystis teka per 10 ml švirkštą su slystančiu antgaliu, po 10 sekundžių švirkšte lieka 1-4 ml.

1. Remove plunger



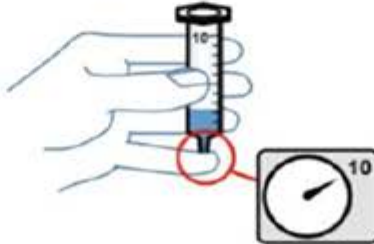
2. Cover nozzle with finger and fill 10ml



3. Release nozzle & start timer

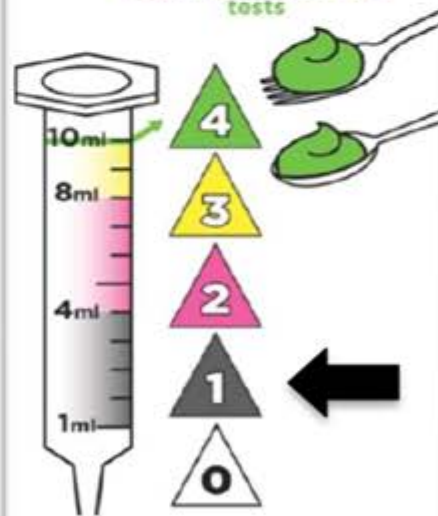


4. Stop at 10 seconds



IDDSI FLOW TEST INSTRUCTIONS

Level 4: Use IDDSI fork-drip / spoon-tilt tests



© IDDSI 2017

(Šaltinis: <https://www.iddsi.org>)

INDEED: “Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition”

Project N: 2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Aprašymas/Characteristikos

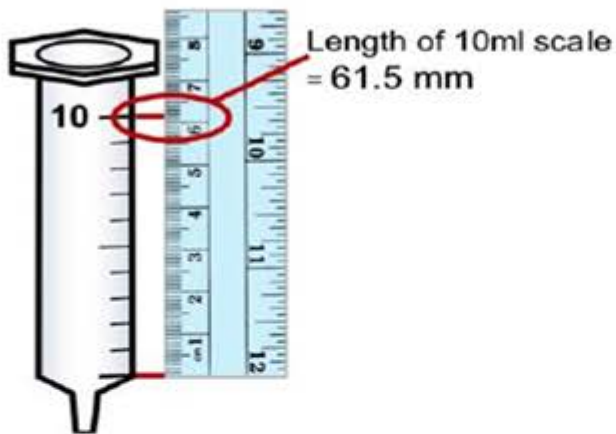
- Teka nuo šaukšto
- Geriamas, greitai išpilamas iš šaukšto, bet lėčiau nei skysti gėrimai
- Norint išgerti tokio tirštumo gėrimą per standartinį šiaudelį (standartinis šiaudelis = 0,209 colio arba 5,3 mm skersmens), reikia nedidelių pastangų

Fiziologinis tokio tirštumo lygio pagrindimas

- Jei skysti gėrimai teka per greitai, kad juos būtų galima saugiai kontroliuoti, šie mažai tiršti skysčiai tekės šiek tiek lėčiau.
- Gali būti tinkami jei liežuvio kontrolė šiek tiek susilpnėjusi.

#Before you test...

You **must check** your syringe length because there are differences in syringe lengths. Your syringe should look like this



TESTAVIMO METODAS

Tiriamasis skystis teka per 10 ml švirkštą su slystančiu antgaliu, po 10 sekundžių švirkšte lieka **4-8 ml**.

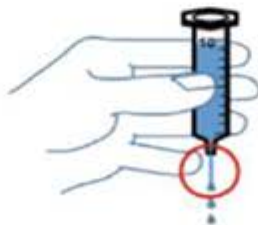
1. Remove plunger



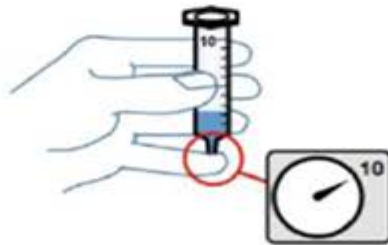
2. Cover nozzle with finger and fill 10ml



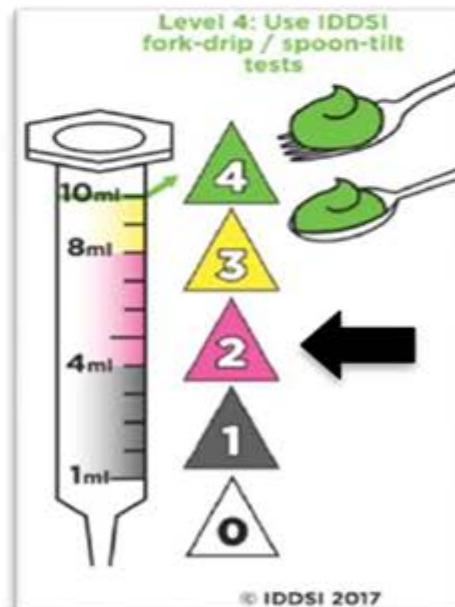
3. Release nozzle & start timer



4. Stop at 10 seconds



IDDSI FLOW TEST INSTRUCTIONS



(Šaltinis: <https://www.iddsi.org>)

Aprašymas/Characteristikos

- Galima gerti iš puodelio
- Norint čiulpti pro standartinį ar plačiaavidurį šiaudelį, reikia nedidelių pastangų (plačiaaviduris šiaudelis = 0,275 colio arba 6,9 mm)
- Negalima pilti į kondit. švikštą, sluoksniuoti ar formuoti ant lėkštės, nes neišlaiko formos
- Negalima valgyti su šakute, nes lėtai laša lašeliais per dantelius
- Galima valgyti šaukštu
- Nereikia apdoroti ar kramtyti - galima nuryti tiesiai
- Lygi tekstūra, be jokių "gabalėlių" (gumulėlių, skaidulų, odelės gabalėlių, luobelės ar kaulų dalelių)

Fiziologinis tokio tirštumo lygio pagrindimas

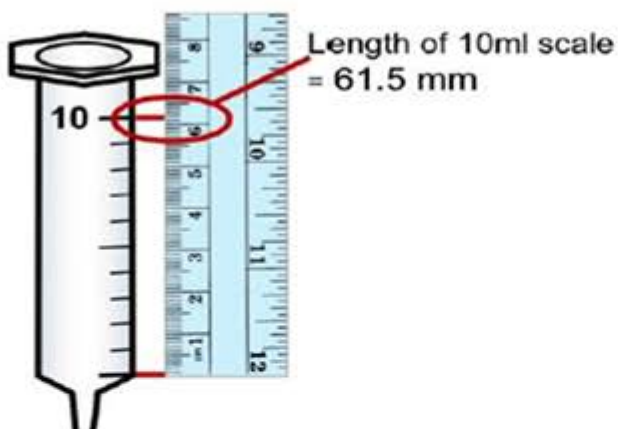
- Jei nepakanka liežuvio kontrolės, kad būtų galima valdyti mažai tirštus gėrimus (2 lygis), gali būti tinkamas šis suskystinto / vidutinio tirštumo lygis.
- Suteikiama daugiau laiko burnos kontrolei
- Reikia šiek tiek pastangų liežuviui judinti
- Skausmas ryjant

TESTAVIMO METODAI

IDDSI Flow Test*	Test liquid flows through a 10 ml slip tip syringe leaving > 8 ml in the syringe after 10 seconds (see IDDSI Flow Test Guide*)
Fork Drip Test	- Drips slowly in dollops through the prongs of a fork - When a fork is pressed on the surface of Level 3 Moderately Thick Liquid/Liquidised food, the tines/prongs of a fork do not leave a clear pattern on the surface - Spreads out if spilled onto a flat surface
Spoon Tilt Test	Easily pours from spoon when tilted; does not stick to spoon
<i>Where forks are not available</i> Chopstick Test	Chopsticks are not suitable for this texture
<i>Where forks are not available</i> Finger Test	It is not possible to hold a sample of this food texture using fingers, however, this texture slides smoothly and easily between the thumb and fingers, leaving a coating
Food specific or Other examples (NB. this list is not exhaustive)	The following items may fit into IDDSI Level 3: - Infant “first foods” (runny rice cereal or runny pureed fruit) - Some sauces and gravies, as confirmed by IDDSI Flow Test

#Before you test...

You **must check** your syringe length because there are differences in syringe lengths. Your syringe should look like this



TESTAVIMO METODAS

Tiriamasis skystis teka per 10 ml švirkštą su slystančiu antgaliu, po 10 sekundžių švirkšte lieka **> 8 ml**.

1. Remove plunger



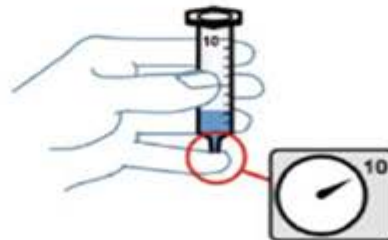
2. Cover nozzle with finger and fill 10ml



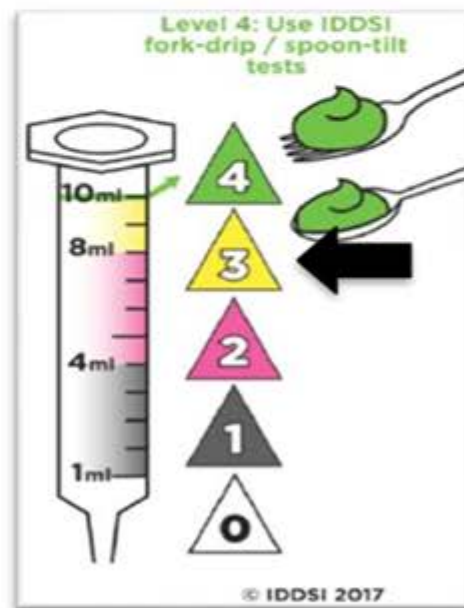
3. Release nozzle & start timer



4. Stop at 10 seconds



IDDSI FLOW TEST INSTRUCTIONS



(Šaltinis: <https://www.iddsi.org>)

Šakutės lašėjimo bandymas

3

SUSKYSTINTAS

3

VIDUTINIO TIRŠTUMO



Laša lėtai lašeliais arba
srovele tarp šakutės dantukų

(Šaltinis: <https://www.iddsi.org>)

Aprašymas/Characteristikos

- Paprastai valgoma šaukštu (galima ir šakute)
- Negalima gerti iš puodelio, nes lengvai neišbėga
- Negalima traukti per šiaudelį
- Nereikia kramtyti
- Gali būti pilamas, sluoksniuojamas ar formuojamas, nes išlaiko savo formą, tačiau jo nereikėtų kramtyti, jei jis pateikiamas tokiu pavidalu
- Labai lėtai juda veikiamas sunkio jėgos, bet jo negalima pilti
- Pakreipus šaukštą nukrenta nuo jo vienu šaukštu ir toliau išlaiko formą lėkštėje
- Nėra gumuliukų
- Nėra lipnus
- Skystis neturi atsiskirti nuo kietosios medžiagos

Fiziologinis tokio tirštumo lygio pagrindimas

- Jei liežuvio kontrolė labai sumažėjusi, šią kategoriją gali būti lengviausia kontroliuoti.
- Reikalauja mažiau judėjimo pastangų nei maltos ir drėgnos (5 lygis), minkštos ir įkandamos (6 lygis), įprastos ir lengvai kramtamos (7 lygis), bet daugiau nei skystos / vidutinio tirštumo (3 lygis) konsistencijos maistas
- Nereikia nei kąsti, nei kramtyti
- Jei per daug lipnus, kyla pavojus, kad gali likti daugiau likučių burnoje ir (arba) ryklėje
- Netinka bet koks maistas, kurį reikia kramtyti, kontroliuojamai manipuluoti ar formuoti kąsnius
- Skausmas kramtant ar ryjant
- Trūksta dantų, blogai prigludę protezai

Fork Pressure test

- Smooth with no lumps and minimal granulation
- When a fork is pressed on the surface of Level 4 Extremely Thick Liquid/Pureed food, the tines/prongs of a fork can make a clear pattern on the surface, and/or the food retains the indentation from the fork

Fork Drip test

Fork Drip test contd.

- Sample sits in a mound/pile above the fork; a small amount may flow through and form a short tail below the fork tines/prongs, but it does not flow or drip continuously through the prongs of a fork (see picture below)

Spoon Tilt test

- Cohesive enough to hold its shape on the spoon
- A full spoonful must plop off the spoon if the spoon is tilted or turned sideways; a very gentle flick (using only fingers and wrist) may be necessary to dislodge the sample from the spoon, but the sample should slide off easily with very little food left on the spoon. A thin film remaining on the spoon after the Spoon Tilt Test is acceptable, however, you should still be able to see the spoon through the thin film; i.e. the sample should not be firm and sticky
- May spread out slightly or slump very slowly on a flat plate

Where forks are not available

Chopstick test

- Chopsticks are not suitable for this texture

Where forks are not available

Finger test

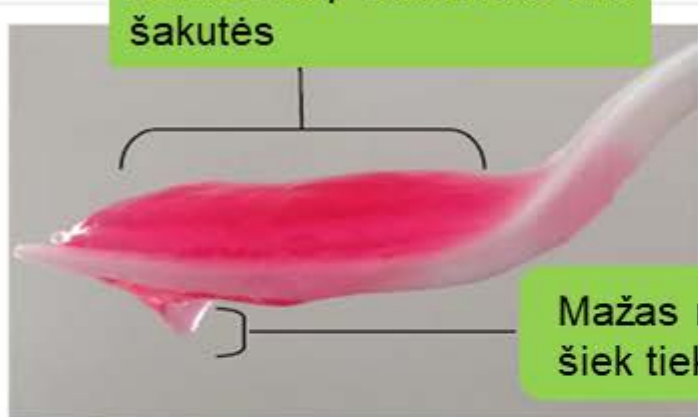
- It is just possible to hold a sample of this texture using fingers. The texture slides smoothly and easily between the fingers and leaves noticeable coating

Indicators that a sample is too thick

- Does not fall off the spoon when tilted
- Sticks to spoon

Šakutės lašėjimo ir šaukšto pakreipimo testas

Laikosi kaip kauburėlis ant šakutės



Mažas maisto kiekis gali pratekėti pro šakutės dantukus ir šiek tiek nutįsti žemyn, bet nenutrūkstamai neteka ir nelaša

4

TYRĖ

4

ITIN TIRŠTAS

Šaukšto pakreipimo testas: išlaiko formą ant šaukšto; nėra kietas ir lipnus. Mažas maisto kiekis lieka ant šaukšto



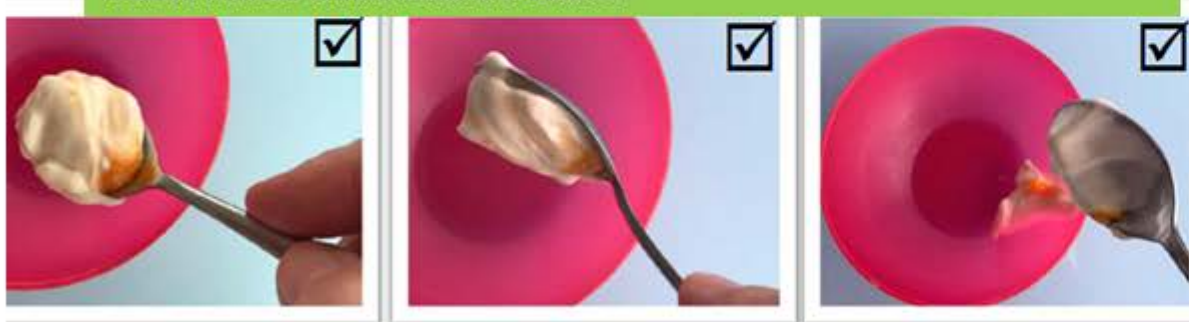
(Šaltinis: <https://www.iddsi.org>)

Paveikslėliuose pavaizduoti pavyzdžiai maisto produktų, kurie pagal IDDSI šaukšto pakreipimo testą būtų tinkami arba netinkami 4

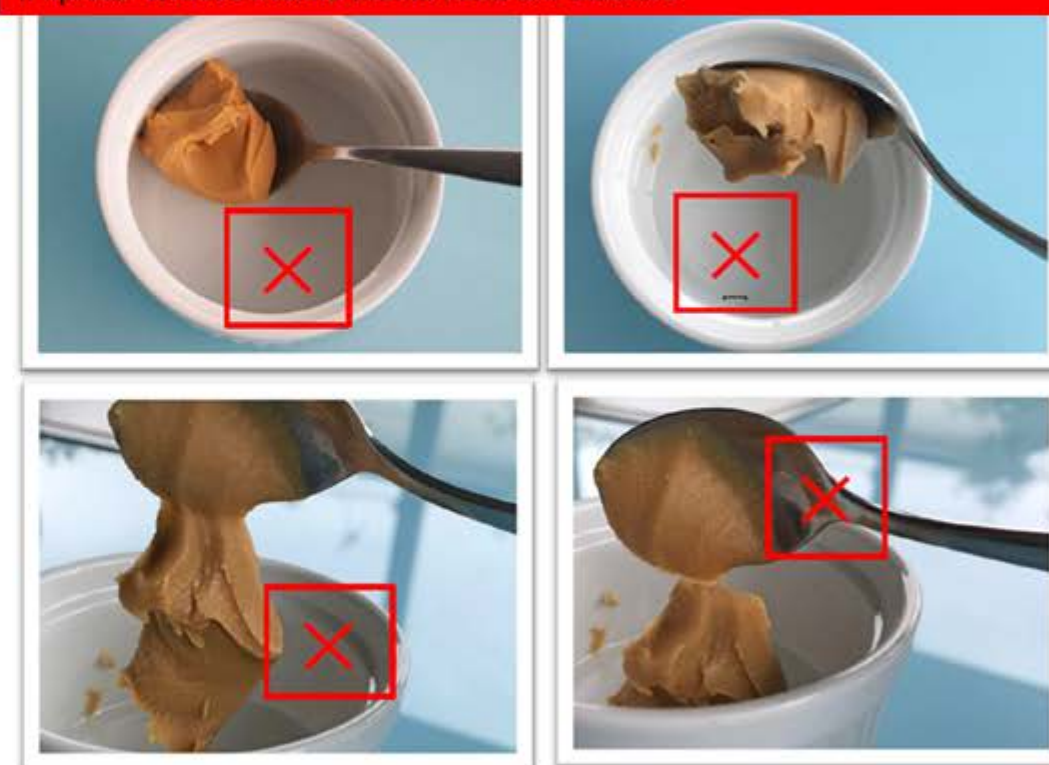
Šaukšto pakreipimo testas: išlaiko formą ant šaukšto; nėra kietas ir lipnus. Mažas maisto kiekis lieka ant šaukšto



Šaukšto pakreipimo testas: išlaiko formą ant šaukšto; nėra kietas ir lipnus. Mažas maisto kiekis lieka ant šaukšto



Šaukšto pakreipimo testas: NESAUGU išlaiko formą ant šaukšto; kietas ir lipnus. Didelis maisto kiekis lieka ant šaukšto



(Šaltinis: <https://www.iddsi.org>)

Aprašymas/Characteristikos

- Galima valgyti šakute arba šaukštu
- Kai kuriais atvejais galima valgyti lazdelėmis, jei asmuo labai gerai valdo rankas
- Galima semti ir formuoti (pvz., į rutuliuką) lėkštėje
- Minkšta ir drėgna, be atsiskyrusio skysčio
- Maiste matomi nedideli gabalėliai:
 - *Vaikams 2 mm pločio arba mažesnis ir ne ilgesnis kaip 8 mm*
 - *Suaugusiems ne platesni kaip 4 mm ir ne ilgesni kaip 15 mm*
- Gumuliukus lengva sutraiškyti liežuviu

Fiziologinis tokio tirštumo lygio pagrindimas

- Nebūtina kąsti
- Kramtyti reikia minimaliai
- Šios tekstūros minkštoms smulkioms dalelėms atskirti galima naudoti tik liežuvio jėgą
- Liežuvio jėgos reikia, kad būtų galima judinti kąsnį
- Skausmas arba nuovargis kramtant
- Trūksta dantų, blogai prigludę protezai

TESTAVIMO METODAI

Šakutės spaudimo bandymas

- Spaudžiant šakute, dalelės turi lengvai atsiskirti tarp šakutės dantų ir prasiskverbti pro juos.
- Lengvai sutrinamas šiek tiek spaudžiant šakute [spaudžiant neturėtų išblukti nykščio nagas iki baltumo].

Šakutės lašėjimo bandymas

- Kai maistas imamas šakute, jis laikosi krūvele ant šakutės ir nelengvai arba visiškai neprateka / neiškrenta pro šakutės dantis dantelius.

Šaukšto pakreipimo testas

- Pakankamai lipnus, kad išlaikytų formą ant šaukšto
- Pilnas šaukštas turi nuslysti/išpilti/iškristi nuo šaukšto, jei šaukštas pakreipiamas, pasukamas į šoną arba lengvai pakratomas; mėginys turi lengvai nuslysti, ant šaukšto turi likti labai mažai maisto; t. y. mėginys neturi būti lipnus
- Ant lėkštės pasemtas mėginys gali labai nežymiai išsisklaidyti arba nuslinkti.

TESTAVIMO METODAI

Naudok šakutę, su 4 mm tarpeliu tarp dantukų, kad patikrinti maltų gabalėlių tinkamumą pagal dydį.

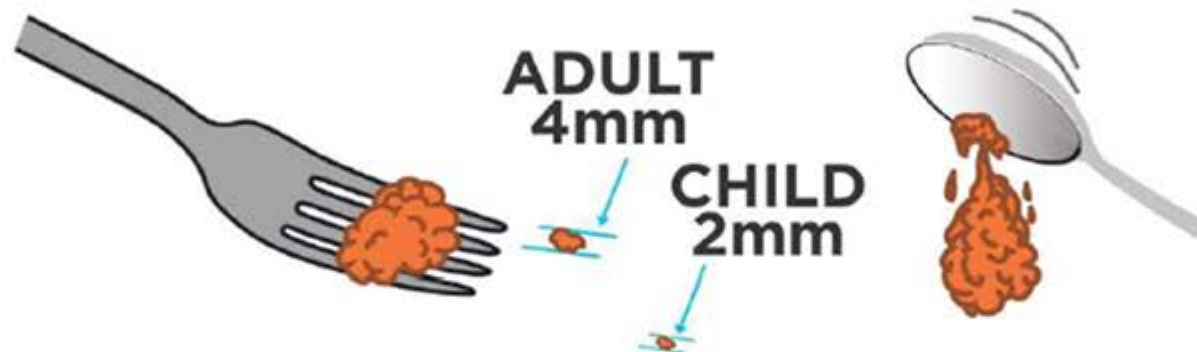


Maiste gabalėliai turi būti nedidesni:

- *Vaikams 2 mm pločio arba mažesnis ir ne ilgesnis kaip 8 mm*
- *Suaugusiems ne platesni kaip 4 mm ir ne ilgesni kaip 15 mm*

(Šaltinis: <https://www.iddsi.org>)

Maltas ir drėgnas maistas turi praeiti visus tris testus!



IDDSI Fork Test

Paediatric, equal to or less than 2mm width and no more than 8mm in length

Adult, equal to or less than 4mm width and no more than 15mm in length

4mm is about the gap between the prongs of a standard dinner fork



Soft enough to squash easily with fork or spoon

Don't need thumb nail to blanch white



IDDSI Spoon Tilt Test

Sample holds its shape on the spoon and falls off fairly easily if the spoon is tilted or lightly flicked

Sample should **not** be firm or sticky

(Šaltinis: <https://www.iddsi.org>)

MĖSA

- Smulkiai sumalta* arba susmulkinta*, minkšta mėsa
 - *Vaikams ne platesni kaip 2 mm ir ne ilgesni kaip 8 mm*
 - *Suaugusiems ne platesni kaip 4 mm ir ne ilgesni kaip 15 mm*
- Patiekti su švelniu, vidutinio tirštumo arba labai tirštu, glotniu padažu, nusauginant perteklių.

*Jeigu tekstūros negalima smulkiai sumalti, ją reikia sutrinti



ŽUVIS

- Smulkiai sutrinta su švelniu, vidutiniškai arba labai tirštu, padažu arba padaže, nusauginant perteklių.
 - *Vaikams ne platesni kaip 2 mm ir ne ilgesni kaip 8 mm*
 - *Suaugusiems ne platesni kaip 4 mm ir ne ilgesni kaip 15 mm.*



(Šaltinis: <https://unsplash.com>)

VAISIAI IR DARŽOVĖS

- Patiekite smulkiai sumaltus, susmulkintus arba sutrintus
- Nusausinkite sulčių perteklių
- Jei reikia, patiekite su švelniai, vidutiniškai ar labai tirštu glotniu padažu ir nuleiskite skysčio perteklių
- Nuo maisto neturi atsiskirti skystis
- *Vaikams ne platesni kaip 2 mm ir ne ilgesni kaip 8 mm*
- *Suaugusiems ne platesni kaip 4 mm ir ne ilgesni kaip 15 mm.*



(Šaltinis: <https://unsplash.com>)

GRŪDAI

- Tirštas ir vientisas su mažais minkštais gumulėliais
 - *Vaikams ne platesni kaip 2 mm ir ne ilgesni kaip 8 mm*
 - *Suaugusiems ne platesni kaip 4 mm ir ne ilgesni kaip 15 mm.*
- Visiškai suminkštėjusi tekstūra
- Pienas ir (arba) skystis neturi atsiskirti nuo grūdų. Prieš patiekdami išpilkite skysčio perteklių.

Ryžiai, kuskusas, kvietrugiai (ir panašios tekstūros maisto produktai)

- Nelipnūs
- Virti ir patiekiami neturi būti su dalelėmis ar atskirtais grūdėliais
- Patiekti su švelniu, vidutinio tirštumo arba labai tirštu padažu, padažas neturi atsiskirti nuo ryžių, kuskuso, kvinojos (ir panašios tekstūros maisto produktų).
- Prieš patiekdami nusauskite skysčio perteklių.



(Šaltinis: <https://unsplash.com>)

KONKRETUS MAISTAS BEI KITI PAVYZDŽIAI (4)

DUONA

- Jokios įprastos, sausos duonos, sumuštinių ar skrebučių.
- Iš anksto išmirkyta duona, kuri yra labai drėgna ir sustingdyta.
- Naudokite IDDSI 5 lygio "Minced & Moist" sumuštinių recepto vaizdo įrašą

<https://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqzmz18>



(Šaltinis: <https://www.iddsi.org>)

Aprašymas/Characteristikos

- Galima valgyti šakute, šaukštu arba lazdelėmis
- Galima sutrinti ir (arba) sulaužyti spaudžiant šakute, šaukštu ar lazdelėmis
- Šiam maistui pjaustyti peilis nereikalingas, bet gali būti naudojamas šakutei ar šaukštui pakrauti.
- Minkštas, švelnus ir drėgnas, bet be atskiro skysto skysčio
- Prieš ryjant reikia kramtyti „kąsnio dydžio“ gabaliukai, atitinkantys dydį ir burnos apdorojimo įgūdžius
- Vaikams - dydžio gabalėliai ne didesni nei 8 mm
- Suaugusiesiems - 15 mm = gabalėliai ne didesni nei 1,5 cm

Fiziologinis tokio tirštumo lygio pagrindimas

- Nebūtina atkąsti
- Būtina kramtyti
- Maisto gabalėlių dydis, skirtas sumažinti užspringimo riziką
- Liežuvis turi būti stiprus ir valdomas, kad maistas būtų judinamas ir laikomas burnoje kramtymui ir apdorojimui
- Reikia liežuvio jėgos, kad būtų perkeliamas ir nuryjamas maistas
- Skausmas arba nuovargis kramtant
- Trūksta dantų, blogai prigludę protezai.

TESTAVIMO METODAI

Šakutės spaudimo bandymas

- Spaudžiant ant šono laikomą šakutę, šią tekstūrą galima "supjaustyti", suskaldyti ar padalinti į mažesnius gabalėlius.
- Kai nykščio nago dydžio mėginys (1,5x1,5 cm) spaudžiamas šakutės dantukais taip, kad nykščio nagas tampa baltas, mėginys sutraiškomas, suskilinėja, pakeičia formą ir, pašalinus šakutę, nebegrįžta į pradinę formą.

Šaukšto spaudimo bandymas

- Spaudžiant ant šono laikomą šaukštą, šią tekstūrą galima "supjaustyti" arba padalinti į mažesnius gabalėlius.
- Kai nykščio nago dydžio (1,5 cm x1,5 cm) mėginys spaudžiamas šaukšto pagrindu, mėginys suspaudžiamas, suskyla, pakeičia formą ir, nuėmus šaukštą, nebegrįžta į pradinę formą.

TESTAVIMO METODAI

Kai nėra šakutės - lazdelės testas

- Valgymo lazdelėmis galima suskaldyti šią tekstūrą į mažesnius gabalėlius arba pradurti maistą.

Jei nėra šakutės - pirštų testas

- Naudokite nykščio nago dydžio mėginį (1,5 cm x 1,5 cm). Tokios tekstūros mėginį galima sutraiškyti spaudžiant pirštu taip, kad nykščio ir rodomojo piršto nagai išbluktų iki baltumo. Mėginys suskilinėja ir, atleidus spaudimą, nebegrįžta į pradinę formą.

Pavyzdžiai: <https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/>



Piršto nago galas pabąla



Maistas suspaudžiamas ir neatgauna pradinės formos, kai spaudimas atpalaiduojamas

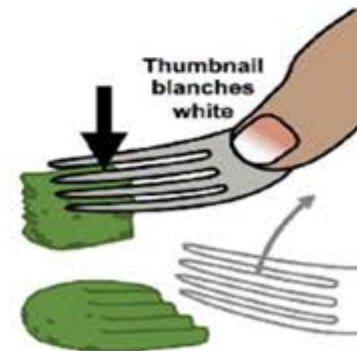
Food pieces no bigger than 8mm x 8mm lump size for children



Food pieces no bigger than 1.5cm x 1.5cm bite size for adults



Soft & Bite-Sized food must pass both food piece size and softness tests!



(Šaltinis: <https://www.iddsi.org>)



(Šaltinis: <https://unsplash.com>)



MINKŠTAS IR KĄSNIO DYDŽIO

MĖSA

- Virta, minkšta mėsa, ne didesnė kaip
 - *Vaikams 8 mm dydžio gabalėliai*
 - *Suaugusiems - 15 mm = 1,5 x 1,5 cm dydžio gabalėliai*
- Jei negalima patiekti minkštos 1,5 cm x 1,5 cm tekstūros (tai patvirtinama šakute ir (arba) šaukštu spaudžiant), patiekite maltą ir drėgną

ŽUVIS

- Pakankamai minkšta virta žuvis, kad šakute, šaukštu ar lazdelėmis būtų galima susmulkinti į nedidelius gabalėlius, ne didesnius nei
 - *Vaikams 8 mm gabaliukai*
 - *Suaugusiems 15 mm = 1,5 cm gabalėliai*
- Be kaulų ir kietos odos



(Šaltinis: <https://unsplash.com>)

TROŠKINYS / TROŠKINTA MĖSA

Skysta dalis (pvz., padažas) turi būti tiršta (pagal gydytojo rekomendacijas).

Gali būti mėsos, žuvies ar daržovių, jei galutiniai išvirti gabalėliai yra minkšti, švelnūs ir ne didesni nei

- *Vaikams 8 mm dydžio gabaliukai, suaugusiems 15 mm = 1.5 cm dydžio gabaliukai*

Nėra kietų gabalėlių

Note - food size requirements for all foods in Level 6 Soft & Bite-sized:

- Paediatric, 8mm pieces
- Adult, 15mm = 1.5cm pieces



(Šaltinis: <https://unsplash.com>)

KONKRETUS MAISTAS BEI KITI PAVYZDŽIAI (2)

- Jei negalima supjaustyti minkštais gabalėliais, patiekite maltus arba sutrintus.
 - *Vaikams, 8 mm dydžio gabalėliai*
 - *Suaugusiesiems - 15 mm = 1,5 cm gabalėliai*
- Skaidulinės vaisių dalys netinka
- Nusausinkite sulčių perteklių
- Įvertinkite individualius gebėjimus valdyti daug vandens turinčius vaisius (pvz., arbūzą), kai kramtant sultys atsiskiria nuo kietos medžiagos burnoje.



(Šaltinis: <https://unsplash.com>)

DARŽOVĖS

- Garuose virtos arba troškintos daržovės, kurių galutinis dydis išvirus
 - *Vaikams - 8 mm dydžio gabalėliai*
 - *Suaugusiesiems - 15 mm = 1,5 cm gabalėliai*
- Maišant keptos daržovės gali būti per kietos ir nepakankamai minkštos ar švelnios. Minkštumą patikrinkite šakute / šaukštu paspaudę



(Šaltinis: <https://unsplash.com>)

GRŪDAI

- Lygus, su minkštais švelniais, ne didesniais nei
 - *Vaikams 8 mm dydžio gabalėliais*
 - *Suaugusiesiems, 15 mm = 1,5 cm gabalėliais*
- Tekstūra visiškai suminkštėjusi
- Pieno ar skysčio perteklius turi būti nusausintas ir (arba) sutirštintas iki gydytojo rekomenduojamo tirštumo.



(Šaltinis: <https://unsplash.com>)

KONKRETUS MAISTAS BEI KITI PAVYZDŽIAI (3)

DUONA

- Jokios įprastos sausos duonos, sumuštinų ar skrebučių.
- Naudokite IDDSI 5 lygio „Maltas & drėgnas“ sumuštinų recepto vaizdo įrašą, kad paruoštumėte duoną atitinkantį 6 lygio „Minkštas kąsnio dydžio“ reikalavimus.
- <https://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqmz18>
- Iš anksto išmirkyta duona, kurio yra labai drėgna ir gelinės konsistencijos.
- **RYŽIAI, KUS – KUSAS (ir panašios tekstūros maisto produktai)**
- Be dalelių ir (arba) grūdelių, lipnus.



(Šaltinis: <https://www.iddsi.org>)

Aprašymas/Characteristikos

- Įprastas, kasdien vartojamas minkštos ir švelnios tekstūros maistas, atitinkantis raidos ir amžiaus tarpsnius.
- Šį maistą galima valgyti bet koku būdu
- 7 lygio mėginių dydis neribojamas, todėl maisto produktai gali būti įvairaus dydžio
- mažesni arba didesni nei 8 mm gabaliukai (vaikams)
- mažesni arba didesni nei 15 mm = 1,5 cm gabalėliai (suaugusiems)
- Nepriskiriama: kieti, kramtomi, pluoštiniai, stangrūs, traškūs ar trapūs gabalėliai, kauliukai, sėklos, skaidulinės vaisių dalys, luobelės ar kaulai.
- Gali apimti "dvigubos konsistencijos" arba "mišrios konsistencijos" maisto produktus ir skysčius, jei jie taip pat saugūs 0 lygiui, gydytojo nuožiūra.
- Jei nesaugūs 0 lygio produktai - skysta porcija gali būti sutirštinta iki gydytojo rekomenduojamo tirštumo lygio.

Fiziologinis tokio tirštumo lygio pagrindimas

- Reikia gebėti kramtyti minkštą maistą, kramtyti ir virškinti maistą pakankamai ilgai, kad susidarytų minkštas vientisas kąsnis ir (arba) gurkšnis, kurį galima nuryti.
- Nebūtinai reikalingi dantys.
- Reikalingas gebėjimas kramtyti ir apdoroti minkštą ir (arba) švelnų maistą lengvai nenusilpstant.
- Gali būti tinkamas žmonėms, kuriems sunku ar skausminga kramtyti ir nuryti kietą ir kramtomą maistą.
- Šis lygis gali kelti riziką užspringti žmonėms, kuriems kliniškai nustatyta padidėjusi užspringimo rizika, nes maisto gabaliukai gali būti bet kokio dydžio. Siekiant sumažinti užspringimo riziką, ribojamas maisto gabalėlių dydis (pvz., 4 lygio - tyrės, 5 lygio - malto ir drėgno, 6 lygio- minkšto ir kąsnio dydžio maisto gabalėlių dydis ribojamas siekiant sumažinti užspringimo riziką).
- Šį lygį gali skirti kvalifikuoti gydytojai, mokantys, kaip vystytis, arba pereiti prie maisto, kuriam reikia pažangesnių kramtymo įgūdžių.
- **Jei asmeniui reikia priežiūros, kad jis galėtų saugiai valgyti, prieš naudodami šį tekstūros lygį pasikonsultuokite su kvalifikuotu gydytoju, kad būtų nustatyti asmens maisto tekstūros poreikiai ir sudarytas saugaus valgymo planas.**
- Žmonėms gali būti nesaugu valgyti be priežiūros dėl kramtymo ir rijimo problemų ir (arba) nesaugaus elgesio valgymo metu. Nesaugaus elgesio valgymo metu pavyzdžiai: blogai kramto, įsideda į burną per daug maisto, valgo per greitai arba praryja dideles maisto porcijas, nesugeba savarankiškai kontroliuoti kramtymo.
- Dėl konkrečių patarimų, susijusių su pacientų poreikiais, prašymais ir priežiūros reikalavimais, reikėtų konsultuotis su gydytojais. Jei reikia prižiūrėti valgymo metu, šis lygis turėtų būti taikomas tik griežtai rekomendavus ir raštu nurodžius kvalifikuotam gydytojui.

TESTAVIMO METODAI

Šakutės spaudimo testas

- Spaudžiant ant šono laikomą šakutę, šią tekstūrą galima "supjaustyti", suskaldyti ar susmulkinti į mažesnius gabalėlius.
- Kai nykščio nago dydžio mėginys (1,5x1,5 cm) spaudžiamas šakutės dantukais taip, kad nykščio nagas tampa baltas, mėginys suspaudžiamas, suskyla, pakeičia formą ir, pašalinus šakutę, nebegrįžta į pradinę formą.

Šaukšto spaudimo testas

- Spaudžiant ant šono laikomą šaukštą, šią tekstūrą galima "supjaustyti", sulaužyti ar suskaldyti į mažesnius gabalėlius.
- Kai nykščio nago dydžio mėginys (1,5x1,5 cm) šaukšto pagrindu spaudžiamas taip, kad nykščio nagas tampa baltas, mėginys suspaudžiamas, suskyla, pakeičia formą ir, nuėmus šaukštą, nebegrįžta į pradinę formą.

TESTAVIMO METODAI

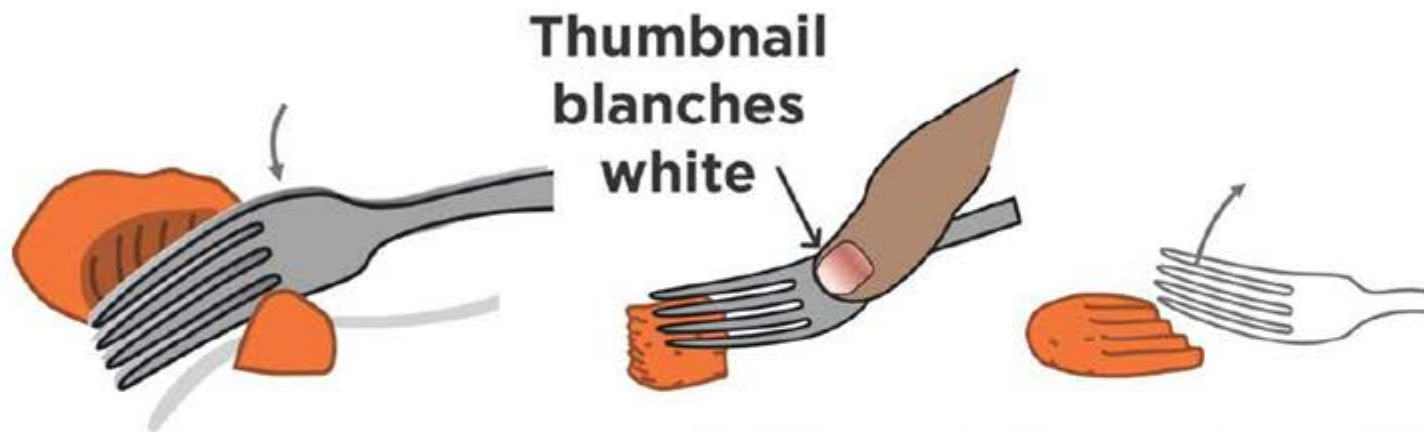
Kai nėra šakutės - „lazdelių testas“

Šią tekstūrą galima pradurti lazdelėmis.

Kai nėra šakutės - pirštų testas

Naudokite nykščio nago dydžio mėginį (1,5x1,5 cm). Tokios tekstūros mėginį galima sutraiškyti spaudžiant pirštu taip, kad nykščio ir rodomojo piršto nagai išblukytų iki baltumo. Mėginys sutraiškomas ir suskilinėja, o atleidus spaudimą jis nebegrįžta į pradinę formą.

PAVYZDŽIAI: <https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/>



Must be able to break food apart easily with the side of a fork or spoon

IDDSI Fork Pressure Test

To make sure the food is soft enough, press down on the fork until the thumbnail blanches to white, then lift the fork to see that the food is completely squashed and does not regain its shape

7 LENGVAI KRAMTOMAS



(Šaltinis: <https://www.iddsi.org>)

MĖSA

- Virta, kol suminkštės
- Jei negalima patiekti minkštos ir švelnios tekstūros, patiekite maltą ir drėgną

ŽUVIS

- Pakankamai minkšta virta žuvis, kad šakute, šaukštu ar lazdelėmis ją būtų galima sulaužyti į mažus gabalėlius.

TROŠKINYS / TROŠKINTA MĖSA

- Gali būti mėsos, žuvies, daržovių arba jų derinių, jei išvirti gabalėliai yra minkšti ir švelnūs.
- Patiekite su švelniu, vidutinio tirštumo arba itin tirštu padažu ir nusauskite skysčio perteklių.
- Be kietų gumuliukų

VAISIAI

- Pakankamai minkšti, kad juos būtų galima supjaustyti į mažesnius gabalėlius šakute ar šaukštu. Nenaudokite skaidulinių vaisių dalių (pvz., baltosios apelsino dalies).

DARŽOVĖS

- Daržoves virkite garuose arba virkite, kol suminkštės. Keptos daržovės gali būti per kietos šiam lygiui. Minkštumą patikrinkite šakute arba šaukštu, atlikdami spaudimo testą.

7 LENGVAI KRAMTOMAS

GRŪDAI

- Patiekama suminkštintos tekstūros
- Nusunkite pieno ar skysčio perteklių ir (arba) sutirštinkite iki gydytojo rekomenduojamo tirštumo.

DUONA

- Duona, sumuštiniai ir skrebučiai, kuriuos galima supjaustyti ar padalyti į mažesnius gabalėlius šakute ar šaukštu, gali būti duodami gydytojo nuožiūra.

RYŽIAI, KUS-KUSAS IR KITOS KRUOPOS

- Specialių nurodymų nėra



(Šaltinis: <https://www.iddsi.org>)



(Šaltinis: <https://unsplash.com>)

Aprašymas/Characteristikos

- Įprasti kasdieniai įvairios tekstūros maisto produktai, atitinkantys raidos ir amžiaus tarpsnius
- Šį maistą galima valgyti bet koku būdu
- Maisto produktai gali būti kieti ir traškūs arba natūraliai minkšti
- Mėginio dydis 7 lygmeniu neribojamas, todėl maisto produktai gali būti įvairaus dydžio
 - mažesni arba didesni nei 8 mm gabaliukai (vaikams)
 - mažesni arba didesni nei 15 mm = 1,5 cm gabalėliai (suaugusiems)
- Įskaitant kietus, kietus, kramtomus, skaidulinius, sausus, traškius, ar trapius gabalėlius.
- Priskiriamas maistas, kuriame yra kauliukų, sėklų, žievės, luobelų ar kaulų.
- Įtraukiami dvejopos konsistencijos arba mišrios konsistencijos maisto produktai ir skysčiai.

Fiziologinis tokio tirštumo lygio pagrindimas

- Gebėjimas kramtyti kietą ar minkštą maistą ir kramtyti jį pakankamai ilgai, kad susidarytų minkštas vientisas kšsnis, kurį galima nuryti
- Gebėjimas kramtyti visų tekstūrų maistą lengvai nepavargstant
- Gebėjimas pašalinti iš burnos kaulus ar kt. dalis, kurių negalima saugiai nuryti.

TESTAVIMO METODAI

- Netaikomi

Plačiau galite skaityti:

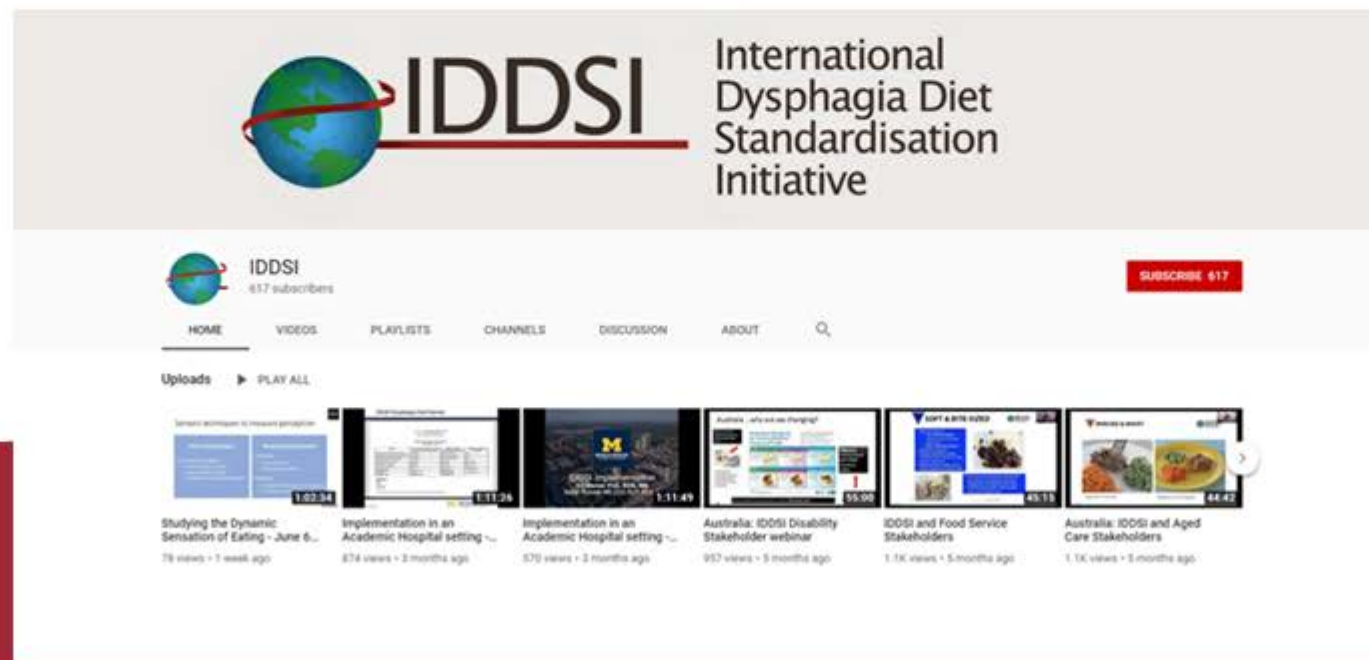
1. <https://www.iddsi.org/Resources/Patient-Handouts>
2. <https://www.iddsi.org/Resources/Audit-Tools>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=peiLPtnmEsA>
4. <https://www.lybrate.com/topic/dysphagia-diet#food-items-you-can-easily-consume>
5. <https://iddsi.org/framework/food-testing-methods/>
6. <https://www.youtube.com/watch?v=W7bOufqmz18>

Daugiau galite sužinoti

VISIT the IDDSI YouTube Channel

IDDSI handouts, webinars and recorded webinars

www.iddsi.org/resources



Daugiau galite sužinoti



Android & iOS
- for Smartphones & Tablets



Užsiėmimo planas



Užsiėmimas trunka 60 minučių



Veiklos tikslai - paprastų matavimo metodų taikymas maisto produktų ir gėrimų kiekiui nustatyti



Teorinė paskaita ir praktinė veikla



Mums reikia maisto patiekalų, gėrimų, 10 ml švirkšto su slystančiu antgaliu, šakutės, šaukšto.



Internetu arba gyvai

Laikas diskusijai

Gal turite klausimų?



Apžvalga



Šio užsiėmimo refleksija



Ką šiandien sužinojote?

Ko šiandien išmokote?

Kas toliau? Kaip pritaikysite tai, ko išmokote?

Indeed partneriai



<https://indeed-project.org/>

INDEED: “Innovative tools for diets oriented to education and health improvement in dysphagia condition”

Project N: 2020-1-ES01-KA204-083288



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union