

DIETA KLEIKOWA

Źródło: „DIETETYKA ŻYWIENIE ZDROWEGO I CHOREGO CZŁOWIEKA” Wydawnictwo Lekarskie PZWL, „Praktyczny podręcznik dietetyki” Instytut Żywności i Żywienia, „Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach” Instytut Żywności i Żywienia.

Zastosowanie i cel diety.

Dietę kleikową stosuje się w ostrych schorzeniach:

- przewodu pokarmowego,
- wątroby,
- trzustki,
- pęcherzyka żółciowego,
- nerek,
- w chorobach zakaźnych,
- stanach pooperacyjnych.

Celem diety jest oszczędzanie narządu zmienionego chorobowo.

Charakterystyka diety.

Głównym składnikiem tej diety jest ryż, kasza manna, kasza jęczmienna, płatki owsiane,

z których przygotowuje się kleiki. Oprócz kleików podaje się gorzką herbatę, namoczone sucharki lub czerstwą bułkę. Dieta kleikowa może być stosowana tylko od 1 do 3 dni, gdyż jest dietą нефizjologiczną. Długie stosowanie tej diety prowadzi do wyniszczenia organizmu. Dietę kleikową na zlecenie lekarza można modyfikować przez dodanie soli, cukru, niewielkiej ilości masła, chudego mleka, twarożku, przetartych kompotów, soków z owoców i warzyw, pure'e z ziemniaków, marchwi, płynów garbnikowych – zapierających (wino czerwone, kakao na wodzie, napar z suszonych czarnych jagód) i osłaniających (rumianek, mięta). wybór kaszy zależy od przypadku chorobowego oraz towarzyszących objawów, ponieważ kleiki mają różne działanie na przewód pokarmowy. Ryż działa zapierająco, płatki owsiane rozwalniająco, kasza jęczmienna i mąka lekko wzdymająco.

Uwagi technologiczne.

Sporządzając kleik przyjmuje się na jedną porcję 40 – 50 g kaszy. Kaszę po opłukaniu należy wsypać do zimnej wody i gotować:

- jęczmienną 3 godziny,
- płatki owsiane 1 godzinę ,
- kaszę manną 30 minut,
- płatki ryżowe 15 – 20 minut,
- mąkę ryżową i pszenną 5 minut

Przykład klasycznej diety kleikowej

w skład diety wchodzi 150 g różnych kasz, 150g sucharów bez cukru,

Dieta zawiera około 1000 kcal, 220 g węglowodanów, 25 g białka roślinnego.

I Śniadanie:

kleik z ryżu (400 ml , 50 g ryżu)

herbata gorzka (250 ml)

sucharki (30 g)

II Śniadanie:

herbata gorzka (250 ml)

sucharki (30 g)

Obiad:

kleik z kaszy jęczmiennej (400 ml, 50 g kaszy),

herbata gorzka (250 ml)

sucharki (30 g)

Podwieczorek :

herbata gorzka (250 ml)

sucharki (30 g)

Kolacja:

kleik z płatków owsianych (400 ml , 50 g płatków)

herbata gorzka (250 ml)

sucharki (30 g)