



DIETA KLEIKOWA

Zastosowanie i cel diety

Dietę kleikową stosuje się w ostrych schorzeniach przewodu pokarmowego, wątroby, trzustki, pęcherzyka żółciowego, nerek, w chorobach zakaźnych i stanach pooperacyjnych. Celem diety jest oszczędzenie narządu zmienionego chorobowo.

Charakterystyka diety

Podstawowym składnikiem diety kleikowej są kleiki z ryżu, kaszy jęczmiennej, płatków owsianych, kaszy manny. Oprócz kleików podaje się gorzką herbatę i namoczone suchary lub czerstwą bułkę. Dieta kleikowa może być stosowana 1 – 3 dni, ponieważ jest dietą niefizjologiczną. Długie stosowanie diety prowadzi do wyniszczenia organizmu. Dietę można modyfikować przez dodanie soli, cukru, niewielkiej ilości masła, chudego mleka, twarożku, przetartych kompotów, soków z owoców i warzyw, puree z ziemniaków, marchwi, płynów garbnikowych – zapierających (kakao na wodzie, napar z suszonych czarnych jagód) i osłaniających (rumianek, mięta). Wybór kaszy zależy od przypadku chorobowego i towarzyszących objawów, ponieważ kleiki mają różne działanie na przewód pokarmowy. **Ryż** działa zapierająco, **płatki owsiane** rozwalniająco, **kasza jęczmienna i mąka** lekko wzdymająco.

Uwagi technologiczne

Na jedną porcję kleiku przyjmuje się 40 – 50 g kaszy. Kaszę należy wsypać do zimnej wody i gotować, np. jęczmienną 3 godziny, płatki owsiane 1 godzinę, kaszę mannę pół godziny, ryż 2 godziny, płatki ryżowe 15 – 20 min., mąkę ryżową i pszenną 5 min.

Opracowała Dietetyczka Szpitala na podstawie „Dietetyka – Żywność zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka Wydawnictwo Lekarskie PZWL w Warszawie

„System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia” – Helena Szczygłowa. Wydawnictwo Instytut Żywności i Żywienia Warszawa