



Materiał edukacyjny dla pacjentów

Dieta dla osób z dysfagią (trudności w połykaniu)

Dlaczego dieta jest ważna przy dysfagii?

Dysfagia to trudności w połykaniu, które mogą występować po udarach, w chorobach neurologicznych, nowotworowych lub w wyniku zaburzeń wieku podeszłego. Odpowiednia dieta:

- ✓ zmniejsza ryzyko zachłyśnięcia i aspiracji do dróg oddechowych
- ✓ ułatwia przyjmowanie wystarczającej ilości energii i składników odżywczych
- ✓ wspiera utrzymanie masy ciała i nawodnienia
- ✓ poprawia komfort i bezpieczeństwo jedzenia

Zasady ogólne

1. Konsystencja pokarmów

- Posiłki należy dostosować do indywidualnych możliwości pacjenta – konsultacja z logopedą i dietetykiem.
- Typowe konsystencje:

Konsystencja	Charakterystyka	Przykłady produktów
Płynna (poziom 0)	całkowicie płynna, brak grudek	zupy krem, napoje, mleko, jogurty pitne
Zagęszczona (poziom 1–2)	półpłynna, gładka, lekko gęsta	koktajle białkowe, przecierane puree, kisiele
Miękka i puree (poziom 3)	gładka lub jednolita masa, brak twardych kawałków	puree ziemniaczane, gotowane warzywa zmiksowane, mięso mielone w sosie
Stała, miękka (poziom 4)	miękkie, łatwe do żucia, brak chrupkości	jajka gotowane na miękko, ryby gotowane lub duszone, miękkie owoce

2. Energia i białko

- **Energia:** 30–35 kcal/kg/dobę, dostosowana indywidualnie
- **Białko:** 1,2–1,5 g/kg/dobę – ważne dla utrzymania masy mięśniowej

- Źródła białka: chude mięso mielone, ryby, jajka, nabiał, tofu, rośliny strączkowe (zmiksowane lub w puree)

Wskazówka: białko można wzbogacać **gotowymi napojami odżywczymi wysokobiałkowymi** lub proszkami proteinowymi.

3. Żywność medyczna i proszki zagęszczające

- **Napoje i posiłki medyczne:** gotowe preparaty do picia i jedzenia, ułatwiające przyjmowanie kalorii i białka w bezpiecznej konsystencji
- **Proszki zagęszczające:** umożliwiają przygotowanie gęstszych napojów i zup dla bezpiecznego połykania
- Stosowanie zgodnie z zaleceniem logopedy i dietetyka

4. Płyny

- 1,5–2 l dziennie (dopasowane do konsystencji i tolerancji)
- napoje gęstsze (zagęszczone) są bezpieczniejsze dla pacjentów z dysfagią
- unikać napojów gazowanych i bardzo zimnych lub gorących

5. Styl życia wspomagający bezpieczeństwo przy posiłkach

- ✓ siedzenie w pozycji pionowej podczas jedzenia
- ✓ powolne, małe łyki lub kęsy
- ✓ korzystanie z pomocy logopedy przy ćwiczeniach połykania
- ✓ regularne monitorowanie masy ciała i nawodnienia
- ✓ współpraca z dietetykiem i zespołem medycznym

Najważniejsze zasady w skrócie

- ✓ dostosuj konsystencję posiłków do indywidualnych możliwości
- ✓ stosuj produkty medyczne wysokokaloryczne i wysokobiałkowe w razie niedoborów
- ✓ używaj proszków zagęszczających napoje i zupy
- ✓ pij odpowiednią ilość płynów dostosowanych do konsystencji
- ✓ jedz powoli, w pozycji pionowej, w małych porcjach
- ✓ współpracuj z dietetykiem i logopedą

Piśmiennictwo

1. Jarosz M. (red.). *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. IŻŻ, Warszawa, 2011.
2. Jarosz M. (red.). *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. NIZP-PZH, 2020.
3. Clavé P., et al. *Dysphagia: diagnosis and management*. Lancet, 2012.
4. Logemann J.A. *Evaluation and treatment of swallowing disorders*. 2nd Edition, 1998.
5. World Health Organization. *Healthy diet – guideline recommendations*.
6. Polskie Towarzystwo Gastroenterologiczne – zalecenia żywieniowe w dysfagii.