

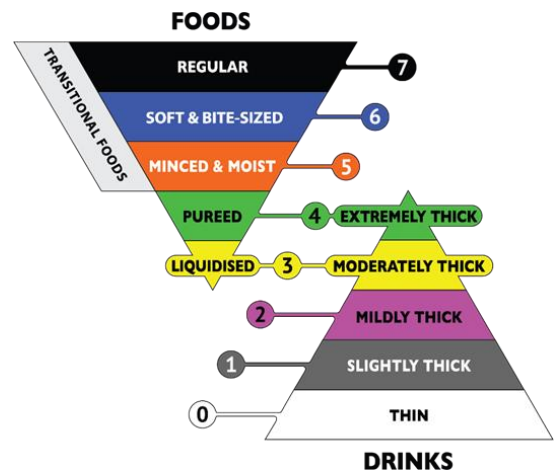
Ieteikumi maltītes sagatavošanai pacientiem ar rīšanas traucējumiem

Pacientiem ar ēšanas un rīšanas traucējumiem ir jāievēro Starptautiskās Disfāģijas diētas standartizācijas iniciatīvas¹ ieteikumi, lai nodrošinātu pilnvērtīgas un maksimāli efektīvas ēdienreizes.

Tiek izdalīti astoņi ēdiena konsistences līmeņi, kas viens no otra atšķiras ar ēdiena biezumu (sk. 1. att).

Ņemot vērā rīšanas traucējumu smaguma pakāpi, speciālists iesaka pacientam vispiemērotāko ēdiena konsistenci.

Šajā materiālā tiek sniegti praktiski padomi, kā sagatavot ēdienu pacientam ar norīšanas grūtībām. Neskaidrību gadījumā vienmēr konsultējieties ar speciālistu!



1.attēls. Ēdiena konsistences līmeņi.

Ēdiena konsistences līmeņi, to sagatavošana un pārbaude

1. Šķidrumi

Noslēdzot šļirces galu ar pirkstu, to uzpilda līdz 10 ml atzīmei. Pēc uzpildīšanas atbrīvo šļirces galu un ļauj šķidrumam plūst 10 sekundes. Pēc tam šļirces galu atkal noslēdz ar pirkstu. Desmit sekunžu laikā 10 ml šķidrums iztek caur šļirci, neatstājot tajā nekādu atlikumu.



2. Viegli iebiezināts šķidrums

Noslēdzot šļirces galu ar pirkstu, to uzpilda līdz 10 ml atzīmei. Pēc uzpildīšanas atbrīvo šļirces galu un ļauj šķidrumam plūst 10 sekundes. Pēc tam šļirces galu atkal noslēdz ar pirkstu. Desmit sekunžu laikā 10 ml viegli iebiezināts šķidrums iztek caur šļirci, atstājot tajā 1-4 ml atlikuma.



3. Vidēji iebiezināts šķidrums

Noslēdzot šļirces galu ar pirkstu, to uzpilda līdz 10 ml atzīmei. Pēc uzpildīšanas atbrīvo šļirces galu un ļauj šķidrumam plūst 10 sekundes. Pēc tam šļirces galu atkal noslēdz ar pirkstu. Desmit sekunžu laikā 10 ml vidēji iebiezināts šķidrums iztek caur šļirci, atstājot tajā 4-8 ml atlikuma.



¹ International Dysphagia Diet Standardisation Initiative. (2017). *Complete IDDSI framework Detailed definitions*. Pieejams <https://iddsi.org/Documents/IDDSIFramework-CompleteFramework.pdf>

4. Biezs šķidrums/ šķidrīnāts ēdiens

Šīs konsistences ēdiens ir viendabīgs, bez gabaliņiem, šķiedrām, vai citādām daļiņām. Tas ir pietiekami šķidr, lai to nevarētu noturēt starp pirkstiem. Pārbaudot plūsmu ar 10 ml bieza šķidruma, novēro, ka 10 sekunžu laikā šķidrums šļircē atstāj 8-10 ml atlikuma. Plūsmu var pārbaudīt arī ar karoti. Paliēcot karoti sāniski, šādas konsistences ēdiens bez grūtībām notek no tās.



5. Ļoti biezs šķidrums/ biezeņi

Šī konsistence nesatur gabaliņus, nav lipīga, nenoslāņojas. Ja karoti ar biezeņa konsistenci pagriež sāniski un pa to uzsit, ēdiens no karotes nokrīt, atstājot tajā nelielu daudzumu atlikuma. Nokrītot no karotes saglabā izveidojušos formu.



6. Malts un mitrs ēdiens

Ēdienā redzami mazi gabaliņi, bet tie nevar būt lielāki par dakšas zaru spraugām (1). Ēdienu saspiežot, tas izspiežas cauri dakšai (2). Ēdienu paņemot ar dakšu, tas turas kaudzītē, neizplūstot cauri dakšas spraugām (3). Pagriežot karoti ar ēdienu sāniski un viegli pakratot, ēdiens noslīd no karotes, tajā atstājot minimālu atlikumu (4).

1



3



2



4



7. Mīksts, kumosa izmēra ēdiens

Ēdienā ir nelieli, mīksti gabaliņi (bērniem līdz 8 mm, pieaugušajiem līdz 1,5 cm). Šīs konsistences ēdienu var viegli saspiest ar dakšu, kas tajā atstāj nospiedumus.



8. Parasti ikdienas ēdieni

Dažādas konsistences un tekstūras neviendabīgi ēdieni, kas atbilst personas vecumam un ēšanas funkciju spējām.

