

Informace pro pacienty s poruchou polykání

Porucha polykání pacienta ohrožuje na zdraví a životě!

Porucha polykání způsobuje:

- záněty plic
- dehydrataci
- podvýživu
- vdechnutí tekutiny nebo stravy do dýchacích cest a následné plicní komplikace

Dodržujte při jídle tyto zásady:

Správnou polohu při jídle:

- nejezte ani nepijte vleže
- při jídle i pití vždy sedněte s rovnými zády
- nikdy nezaklánějte hlavu – použijte speciální hrneček

Správnou úpravu jídla:

- vyřadte rizikové potraviny
- stravu mixujte
- tekutiny zahušťujte

Jak správně jíst?

- jezte po malých soustech
- vždy jídlo důkladně rozkousejte
- jezte pomalu, u jídla nemluvte
- soustředte se pouze na jídlo
- nemíchejte dohromady v jednom soustě pevné potraviny s tekutými
- po jídle vždy zkontrolujte, zda nezůstaly v ústech zbytky potravy
- po jídle ještě 20–30 minut zůstaňte ve vzpřímené poloze

NÁPOJE



Nápoje je v ústech obtížné kontrolovat, hrozí riziko, že se dostanou do dýchacích cest, proto je doporučeno nápoje a tekutiny **zahušťovat** speciálním přípravkem do vhodné konzistence (sirupu, krému, pudinku).

Týká se veškerých nápojů a tekutin jako je voda, čaj, káva, šťáva, džus, mléko, polévka (vývar), kompot.

Pomůcky na pití – hrnečky a sklenice s širokým okrajem, díky kterému pacienti mohou snadněji pít, aniž by zakláněli hlavu.



Dysphagia cup

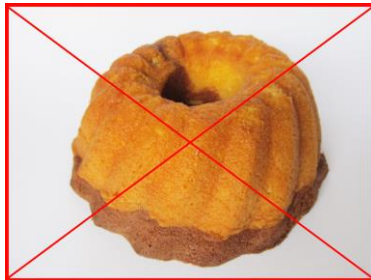


Kapi-cup



Provale cup

SUCHÁ A DROBIVÁ JÍDLA



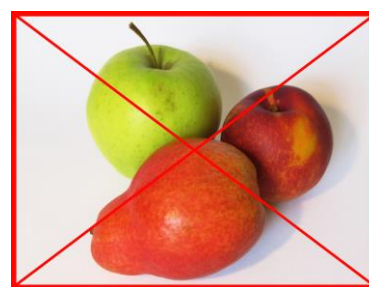
Suchá a drobná jídla patří mezi rizikové potraviny. Ze suchých jídel se namáhavě tvoří sousto, u drobných jídel hrozí vdechnutí.

Mezi **rizikové potraviny** patří: chléb, rohlíky, koláče, bábovky, toasty, sušenky, sušené ovoce, ořechy, semena, cereálie, drobné pečivo, strouhaný kokos a další.



Doporučené potraviny: sladké pečivo nebo piškoty namočené v mléce, tvarohové dezerty, dezerty s vlhkým měkkým piškotem, puding, jogurty, tvaroh, marmeláda bez semínek, knedlík s omáčkou, nedrobný chléb bez kůrky zvlhčený máslem a podobně.

TUHÁ A TVRDÁ JÍDLA



Rizikové potraviny: maso, syrová zelenina (mrkev, kedlubna), ovoce (jablko, hruška), chléb s kůrkou, tvrdé bonbony, ořechy.

Maso se doporučuje rozmixovat, naředit vývarem nebo podávat s omáčkou, aby nebylo suché. Uvařená zelenina se může rozmixovat nebo rozmačkat vidličkou (pozor – nesmí obsahovat semínka, slupky a vlákna!). Ovoce je také možné rozmixovat a podávat jako přesnídávku nebo nastrohat.



Doporučené potraviny: rozmixované nebo mleté maso, vařená a rozmixovaná, propasírovaná nebo rozmačkaná zelenina, rozmixované nebo nastrohané ovoce, míchaná vejčička, měkké nedrobivé sýry, bramborová kaše.

JÍDLA SE SMÍŠENOU KONZISTENCÍ

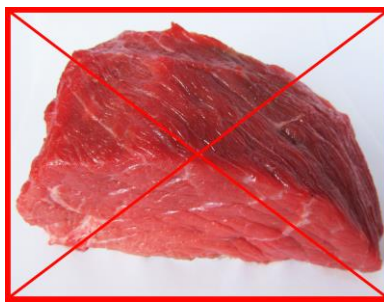


Riziková jídla: jogurt s kousky ovoce, polévka s knedlíčky, nudlemi nebo kousky zeleniny, kompoty, cereálie s mlékem, léky (tablety s vodou).



Doporučené: do hladka rozmixovaný jogurt (bez kousků ovoce a semínek), rozmixovaná polévka (krém), kompot rozmixovaný do pyrě bez pecek a slupek. Léky se doporučuje nadržít a smíchat se zahuštěnou tekutinou.

SYPKÉ A VLÁKNITÉ POTRAVINY

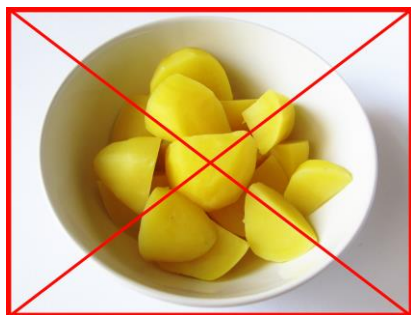


Rizikové potraviny: rýže, kukuřice, hrách, čočka, müsli, kokos, košťál u kvěťáku, brokolice a kedlubny, vláknité maso (zvl. hovězí), nakládané zelí.



Doporučené: košťálová zelenina a luštěniny řádně uvařené a rozmixované nebo propasírované (nesmí zůstat kousky slupek a vlákná), např. hrachová kaše, polévka (krém) z červené čočky nebo brokolice, maso mleté nebo rozmixované.

LEPIVÁ JÍDLA



Rizikové potraviny: brambory, lepkavé sýry (hermelín, tavený sýr), banán.



Vhodné potraviny: bramborová kaše, měkké nedrobivé sýry (např. Cottage).