

IIIa. DIETA KLEIKOWA

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

Podstawowym składnikiem diety kleikowej są kleiki z ryżu, kaszy jęczmiennej, płatków owsianych, kaszy manny. Oprócz kleików podaje się gorzką herbatę i namoczone sucharki lub chleb z chrupkami.

Dieta kleikowa może być stosowana tylko 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, twarogu, przetartych kompotów, soków z warzyw i owoców, puree z ziemniaków, marchwi, płynów garbnikowych- zapierających (wino czerwone, kakao na wodzie, napar z suszonych czarnych jagód) i osłaniających (mięta, rumianek, melisa).

Wybór kaszy zależy od przypadku chorobowego i towarzyszących objawów, ponieważ kleiki mają różne działanie na przewód pokarmowy.

Ryż – działa zapierająco

Płatki owsiane- działają rozwalniająco

Kasza jęczmienna- działa wzdymająco

Mąka pszenna – działa lekko wzdymająco

Uwagi technologiczne

Na jedną porcję kleiku przyjmuje się 40- 50g kaszy. Kaszę należy wsypać do zimnej wody i gotować, np.

jęczmienną - 3 godziny

płatki owsiane - 1 godzinę

kaszę mannę - 1½ godziny

ryż - 2 godziny

płatki ryżowe - 15- 20 minut

mąkę ryżową - 5 minut

mąkę pszenną - 5 minut