



Bonifraterskie
Centrum Medyczne

Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach

DIETA KLEIKOWA



Zastosowanie i cel diety

Diетę 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.

Diетę można modyfikować przez dodanie soli, cukru, niewielkiej ilości masła, 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 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.

Przykład diety kleikowej

W skład diety wchodzi 150 g różnych kasz, 150 g sucharów bez cukru.

I Śniadanie:

- kleik z ryżu (400 ml, 50 g ryżu)
- herbata gorzka (250 ml)
- sucharki (30 g)

Podwieczorek:

- herbata gorzka (250 ml)
- sucharki (30 g)

II Śniadanie:

- herbata gorzka (250 ml)
- sucharki (30 g)

Kolacja:

- kleik z płatków owsianych (400 ml, 50 g płatków)
- herbata gorzka (250 ml)
- sucharki (30 g)

Obiad:

- kleik z kaszy jęczmiennej (400 ml, 50 g kaszy),
- herbata gorzka (250 ml)
- sucharki (30 g)