



## **Dieta kleikowa**

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

Podstawowe składniki diety:

- kleiki z ryżu, kaszy jęczmiennej, płatków owsianych, kaszy manny. Oprócz kleików podaje się gorzką herbatę i namoczone sucharki lub czerstwą bułkę,
- dieta kleikowa może być stosowana od 1-3 dni, ponieważ jest dietą niefizjologiczną. Długie stosowanie prowadzi do wyniszczenia organizmu,
- można ją modyfikować przez dodanie soli, cukru, niewielkiej ilości masła, chudego mleka, twarożku, przetartych kompotów, soków z owoców i warzyw, puree z ziemniaków, marchwi, płynów garbnikowych – zapierających (wino czerwone, kakao na wodzie, napar z suszonych czarnych jagód) i osłaniających (mięta, rumianek),
- wybór kaszy do przygotowywania kleiku zależy od rodzaju schorzenia, na które cierpi pacjent, ponieważ kleiki mają różne działanie na przewód pokarmowy. Ryż działa zapierająco, płatki owsiane- rozwalniająco, kasza jęczmienna i mąka- lekko wzdymająco.
- 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 minut, mąkę ryżową i pszenną 5 minut.

Literatura:

H. Ciborowska, A. Rudnicka „Dietetyka, Żywnienie zdrowego i chorego człowieka”. PZWL, 2014