

Nazwa diety	Diety o zmienionej konsystencji wg IDDSI (D09)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <p>Podstawowe zastosowanie:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) z zaburzeniami połykania (dysfagią). <p>Rozszerzone zastosowanie</p> <ol style="list-style-type: none"> 2) z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku); 3) z utrudnionym żuciem i gryzieniem.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 1) diety o zmienionej konsystencji wg IDDSI powinny być modyfikacją diety łatwo strawnej w ich specjalistycznych formach w zależności od chorób współistniejących. Modyfikacja polega na zmianie konsystencji płynów i pokarmów stałych poprzez zastosowanie w przypadku płynów zagęszczaczy opornych na działanie amylazy ślinowej, natomiast w przypadku potraw na odpowiednim wyborze i przygotowaniu produktów zapewniając bezpieczeństwo połykania (np. poprzez miksowanie, blendowanie, przecieranie); 2) wybór bezpiecznych konsystencji płynów i pokarmów stałych wg IDDSI powinien odbywać się na zlecenie lekarza lub zespołu diagnozującego i leczącego zaburzenia połykania (np. lekarza i dietetyka i/lub logopedy) po wcześniejszym wykonaniu diagnostyki; 3) dla każdego chorego należy w zleceniu diety podać rekomendowany poziom płynu i pokarmu stałego (np. IDDSI poziom 2 i IDDSI poziom 5); 4) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 5) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów; 6) dieta o zmienionej konsystencji powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych; 7) produkty i potrawy należy podawać w formie przewidzianej dla każdego poziomu IDDSI; 8) wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone); 9) temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka; 10) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite; 11) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki; 12) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru. Płyny powinny być konsystencją dopasowane do stanu klinicznego chorego od poziomu 0-3 wg IDDSI; 13) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale;

- 14) dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw gotowanych;
- 15) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia;
- 16) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;
- 17) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- 18) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć. Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- 19) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);
- 20) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;
- 21) w przypadku braku możliwości pokrycia w sposób bezpieczny i efektywny drogą doustną zapotrzebowania na energię i inne składniki konieczne jest zastosowanie wyłącznego żywienia dojelitowego przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych/ (FSMP) z możliwością utrzymania częściowego żywienia drogą doustną (wyłącznie po konsultacji z lekarzem i w miarę możliwości dietetykiem).

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- 22) jakość;
- 23) termin przydatności do spożycia;
- 24) sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- 25) gotowanie tradycyjne lub na parze;
- 26) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- 27) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;
- 28) blendowanie, miksowanie, mielenie, przecieranie.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- 29) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- 30) ugotowane danie lub składowe dania powinny być doprowadzone do odpowiedniej konsystencji wg wskazówek dla danego poziomu i podane pacjentowi;
- 31) w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę, mleko, wywar warzywny;

	<p>32) do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie naturalnych produktów lub zagęszczaczy odpornych na działanie amylazy ślinowej (żywność specjalnego przeznaczenia medycznego);</p> <p>33) w diecie papkowatej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione;</p> <p>34) pieczywo bez skórki przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie;</p> <p>35) sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą;</p> <p>36) zasadne może być stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego; U osób u których spełnienie zapotrzebowania za pomocą zwykłej żywności nie jest możliwe, zasadne jest jako uzupełnienie zastosować doustną żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, pomiędzy posiłkami lub jako dodatek do posiłku. U osób u których spełnienie zapotrzebowania drogą doustną nie jest możliwe, należy zastosować żywienie dojelitowe przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych (FSMP);</p> <p>37) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>38) wykluczyć dodatek zasmażek do potraw;</p> <p>39) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>40) ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw w formie sproszkowanej, łatwej do połączenia z potrawą.</p>	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
		37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En
		22–33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En
		113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
Błonnik	≥ 25 g/dobę	
Sód	≤ 2000mg/dobę	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<p>1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału;</p> <p>2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa;</p> <p>3) namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane;</p> <p>4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska),</p>	<p>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</p> <p>2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu;</p> <p>3) pieczywo pełnoziarniste;</p> <p>4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze;</p> <p>5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak;</p>

	<p>orkiszowa, jaglana, krakowska połączone z sosami;</p> <p>5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe;</p> <p>6) makarony drobne podawane wg wskazówek dla danego poziomu;</p> <p>7) ryż biały podawane wg wskazówek dla danego poziomu.</p>	<p>6) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe;</p> <p>7) makarony grube i pełnoziarniste;</p> <p>8) ryż brązowy, ryż czerwony;</p> <p>9) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</p>
Warzywa i przetwory warzywne	<p>1) rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych);</p> <p>2) pomidor bez skóry i pestek przygotowany w odpowiedniej formie.</p>	<p>1) warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia;</p> <p>2) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa;</p> <p>3) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior;</p> <p>4) ogórki, papryka, kukurydza;</p> <p>5) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</p> <p>6) kiszona kapusta;</p> <p>7) grzyby;</p> <p>8) surówki z dodatkiem śmietany.</p>
Ziemniaki, Bataty	<p>1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone i podane w odpowiedniej formie.</p>	<p>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);</p> <p>2) puree w proszku.</p>
Owoce i przetwory owocowe	<p>1) dojrzałe rozdrobnione (bez skórki i pestek);</p> <p>2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru;</p> <p>3) owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).</p>	<p>1) owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia;</p> <p>2) owoce niedojrzałe;</p> <p>3) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki);</p> <p>4) owoce w syropach cukrowych;</p> <p>5) owoce kandyzowane;</p> <p>6) przetwory owocowe wysokosłodzone;</p> <p>7) owoce suszone.</p>
Nasiona roślin strączkowych	<p>1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.</p>	<p>1) pozostałe nasiona roślin strączkowych.</p>
Nasiona, pestki, orzechy	-	<p>1) całe nasiona, pestki, orzechy;</p> <p>2) „masło orzechowe”;</p> <p>3) wiórki kokosowe.</p>
Mięso i przetwory mięsne	<p>1) rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka;</p>	<p>1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina;</p> <p>2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli;</p> <p>3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu;</p> <p>4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek;</p>

		<ul style="list-style-type: none"> 5) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar. 9) kiełbasy.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> 1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) ryby surowe; 2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 3) ryby wędzone; 4) konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> 1) gotowane na miękko rozdrobnione. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) gotowane na twardo; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 3) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) serki homogenizowane naturalne 3) niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> 1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; 4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; 5) sery podpuszczkowe; 6) śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> 1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) BEWZGLĘDNI PPRZECIWWSKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) majonez; 5) tłuszcz kokosowy i palmowy; 6) „masło kokosowe”; 7) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> 1) budyn (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); 2) namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia) lub zmiksowane z serkiem homogenizowanym. 	<ul style="list-style-type: none"> 1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie; 5) czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> 1) woda niegazowana; 2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; 3) napary owocowe; 4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); 5) bawarka; 6) soki warzywne o gładkiej konsystencji; 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 	<ul style="list-style-type: none"> 1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) mocne napary kawy i herbaty.

	8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	
Przyprawy	1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe w formie liści wyłącznie do zastosowania w koszyczku podczas gotowania np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, goździki. Natomiast przyprawy w proszku: cynamon, pieprz ziołowy mogą być dodane i dobrze połączone z potrawą 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) musztarda, keczup, ocet; 6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Produkty bezwzględnie wykluczone z uwagi na wysokie ryzyko zadławienia

Twarde lub suche konsystencje pokarmowe

Przykłady: orzechy, surowa marchew, skórka pieczeni (np. chrupiąca skórka wieprzowa), twarde bulki z chrupiącą skórką

Włókniste lub twarde konsystencje pokarmowe

Przykłady: stek, ananas

Lepkie konsystencje pokarmowe

Przykłady: cukierki, lizaki, słodycze, kawałki sera, pianki (marshmallows), guma do żucia, kleiste puree ziemniaczane

Chrupiące konsystencje pokarmowe

Przykłady: skórka pieczeni, chrupiący boczek, niektóre suche płatki śniadaniowe

Chrupkie i kruche konsystencje

Przykłady: surowa marchew, surowe jabłko, popcorn

Ostre lub „kłujące” konsystencje

Przykład: suche chipsy kukurydziane

Konsystencje kruche i suche

Przykłady: suche kruche ciasta, suche ciasteczka, suche herbatniki, suche bułeczki typu scone

Pestki, nasiona i białe części owoców

Przykłady: pestki jabłek, pestki dyni, biała część pomarańczy

Skórki, łuski i zewnętrzne powłoki

Przykłady: łuski grochu, skórka winogron, otręby, łuska babki jajowatej (psyllium)

Kości i chrząstki

Przykłady: kości z kurczaka, ości ryb

Pokarmy o kształcie okrągłym lub podłużnym

Przykłady: kielbaski, winogrona

Konsystencje kleiste lub gumowate

Przykłady: masło orzechowe, rozgotowana owsianka, żelatyna spożywcza, galaretki zawierające konjac, kleiste ciastka ryżowe, cukierki

Konsystencje włókniste

Przykłady: zielona fasolka szparagowa, rabarbar

Konsystencje mieszane: płynno-stale (mixed thin-thick)

Przykłady: zupa z kawałkami jedzenia, płatki śniadaniowe z mlekiem

Złożone konsystencje pokarmowe (complex textures)

Przykłady: hamburger, hot dog, kanapka, klopsiki z makaronem, pizza

Konsystencje wiotkie (floppy textures)

Przykłady: salata, cienko pokrojony ogórek, liście młodego szpinaku

Konsystencje soczyste *Przykład: arbuz*

Twarde skórki lub przypieczone warstwy powstałe podczas gotowania lub podgrzewania stwarzają ryzyko zadławienia, ponieważ wymagają dobrej zdolności żucia do rozdrobnienia na mniejsze cząstki, jednocześnie będąc częścią potrawy o innych konsystencjach, które nie zostały zmienione przez obróbkę cieplną.

Na podstawie opracowań przekazanych do wiadomości publicznej przez Ministerstwo Zdrowia z dnia 22.12.2025 r.

Powyższe wymagania zostały opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu.