



**Високобелтъчна,
Високоенергийна
диета**

Течна диета

Въведение

Важно е да предоставяте на детето си храна, богата на калории и на белтъци.

На този етап храната на Вашето дете е само в течна форма.

За да се постигне високоенергиен и високобелтъчен прием е препоръчително да се дават в малки количества високоенергийни и високобелтъчни напитки на често, през целия ден.

Високобелтъчна/високоенергийна течна диета

Мляко

- насърчавайте приема на мляко
- давайте 1-2 чаши пълномаслено мляко на ден
- използвайте го приготвяйки млечни шейкове, млечни десерти, крем карамел
- използвайте мляко при приготвяне на пакетирани и кондензирани супи.
- не употребявайте нискомаслени млека, тъй като те са бедни на калории

Кисело мляко

- предлагайте пълномаслени кисели млека. Не използвайте нискомаслени или диетични млека, защото те са с ниско енергийно съдържание
- прибавяйте натурално кисело мляко към супите и сосовете
- добавяйте плодово кисело мляко към крем карамела, млечните десерти или опитайте да пасирате плодове и кисело мляко заедно





Месо и риба

- можете да откриете, че детето Ви се справя добре с месото и рибата, когато те са в по-течна форма
- прибавяйте повече сок към всякакъв вид месо
- добавяйте вкусен бял сос, сос с магданоз или сирене към рибата и пасирайте
- консистенцията на течните храни може да варира в зависимост от добавеното количество сок или сос
- поднасяйте пасирано месо или риба с пасирани зеленчуци



Зеленчуци

- пасирайте каквито и да е зеленчуци с мляко и повече масло или маргарин



Яйца

- много меки, но добре опечени бъркани яйца с повечко прибавено мляко е добра идея за хапване



Супи

- пакетирани или консервирани супи не са богати на белтъци и калории, освен ако не са обогатени допълнително с хранителни вещества
- пригответе сухите или кондензирани супи с мляко, вместо с вода
- добавяйте натурално кисело мляко, сметана или настъргано сирене към тях



Сладолед и кремове

- пасирайте плодове с крем карамел, за да получите високобелтъчен и високоенергиен крем
- сладоледът може да се ползва като основа при приготвяне на десерти
- добавете сладолед към плодovото кисело мляко или поднесете сладолед с пасиран плод
- слагайте спокойно повечко сметана на десертите



Бebешки храни

- бeбешките храни могат да се ползват понякога, но те са бедни на калории и белтъци. Честото им ползване при по-големи деца не е препоръчително
- добре би било да имате няколко в наличност, за извънредни ситуации



Натурални сокове

- в менюто на Вашето дете не трябва да присъстват прекалено много плодове и зеленчуци
- опитвайте да давате няколко пресни плодови сока на ден, но ги обогатете енергийно, добавяйки захар



Плодови сокове и газирани напитки

- те съдържат много малко хранителни вещества
- могат да се дават понякога, за да разнообразите, но внимавайте да не прекалите, тъй като детето после може да не успее да поеме другите по-хранителни напитки



Специални високобелтъчни/високоенергийни добавки.

- може да се наложи да използвате някои специални добавки, за да увеличите енергийния и белтъчен прием на детето Ви. Диетологът ще обсъди това с Вас, ако е необходимо да ги приемате.



Витамини

- може да е необходимо детето Ви да приема добавка с витамини. Вашият диетолог ще го обсъди с Вас.



Високобелтъчни/високоенергийни напитки.

- важно е да предлагате разнообразие от вкусове при течната диета, за да не се отегчи детето

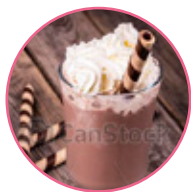
Ето някои полезни рецепти, които може да изпробвате:



Ягодов млечен шейк

- 300 мл. охладено прясно мляко
- 1 с.л. ягодов шейк
- 1 с.л. суплемент
- 1 с.л. сладолед – ванилов или ягодов

Млечен енергиен шейк



- 1 саше енергиен млечен шейк
- 300 мл. прясно мляко
- 1 с.л. сладолед
- 1 с.л. суплемент

Начин на приготвяне

Поставете всички продукти в блендера и го пуснете за 10-15 секунди.
Готово количество: 1-2 чаши.

Шоколадово-ментова напитка



- 1 пакетче шоколадов шейк
- 300 мл. прясно мляко
- 1 с.л. сладолед
- 1-2 капки ментова есенция

Начин на приготвяне

Смесете шоколада с млякото. Добавете сладоледа и есенцията.
Сервирайте охладено.
Готово количество: 1-2 чаши.

Шоколадово фрапе



- 300 мл. охладено прясно мляко
- 4 с.л. шоколад на прах
- 1 с.л. захар
- 1 с.л. ванилов сладолед
- малко шоколад на прах за поръсване

Начин на приготвяне

Поставете всички продукти в блендера и пуснете за 10 сек. Излейте в чаши и поръсете с малко шоколад на прах.
Сервирайте веднага.

Плодов шейк



- 1 чаша вода
- 1 с.л. сладолед
- 1 с.л. суплемент
- 1 с.л. плодов сок
- 1 с.л. друг суплемент

Начин на приготвяне

Поставете всички продукти в блендера и пуснете за 10-15 сек.

Готово количество: 1 чаша

Обогатено мляко

- 600 мл. прясно мляко
- 2 с.л. мляко на прах
- 2 с.л. суплемент

Начин на приготвяне

Поставете всички продукти в блендера и пуснете за 10-15 сек.

Готово количество: 1 до 2 чаши

Млечнокисела напитка

- 300 мл. пълномаслено кисело мляко
- 150 мл. студено прясно мляко
- 2 с.л. суплемент

Начин на приготвяне

Поставете всички продукти в блендера и го пуснете до получаване на хомогенна и пенеста смес.

Готово количество: 1-2 чаши

Бананов млечнокисел шейк

- 300 мл. охладено прясно мляко
- 1 с.л. суплемент
- 150 мл. охладено кисело мляко
- 1 с.л. захар, 1 пасиран банан

Начин на приготвяне

Поставете всички продукти в блендера и пуснете за 10-15 сек. до получаване на гладка смес.

Излейте в чашите и сервирайте веднага.

Готово количество: 1-2 чаши

Варианти:

Използвайте различни вкусове кисело мляко – ягода, малина и т.н.

Вместо банан използвайте шайби ананас, които са нарязани на едро.





Газирана напитка с касис

- 150 мл. охладено прясно мляко
- 2 с. л. суплемент с вкус на касис
- 4 с. л. сладолед
- 150 мл. газирана вода

Начин на приготвяне

Поставете всички продукти, с изключение на газираната вода в блендера и пуснете за 10 сек. Изсипете в чашите и долейте газираната вода. Сервирайте веднага.

Готово количество: 1-2 чаши.



Напитка със сметана

- 120 мл. прясно мляко
- 1 с. л. течен суплемент
- 1 с. л. сладолед
- 120 мл. лимонада

Начин на приготвяне

Добавете към млякото. Сложете сладоледа във висока чаша. Прибавете млечната смес и лимонадата в чашата. Разбъркайте и охладете.

Готово количество: 1-2 чаши.



Енергийна газирана напитка

- 90 мл. течен суплемент
- 90 мл. лимонада или газирана вода

Начин на приготвяне

Прибавете лимонадата или содата към суплементта. Сервирайте веднага. Готово количество: 1 чаша.



Високо енергиен шейк

- Половин бутилка течен суплемент
- 300 мл. прясно мляко
- Газирана напитка 7 ур

Начин на приготвяне

Смесете суплементта с млякото. Напълнете 2-3 чаши до половината с напитка 7 ур.

Готово количество: 2-3 чаши.



Автор: Carolyn Patchell, Specialist CF Dietician, Dietetic Department, Birmingham Children's Hospital

Превод: г-р Елена Димитрова,

Консултанти: доц. г-р Ружа Панчева, г. м., доц. Миглена Георгиева, г. м., г-р Дарина Наїденова, г. м.

Издателски права: Cystic Fibrosis Trust

Последно обновяване: 2010 година

Този материал се издава с финансовата подкрепа на Майлан ЕООД.