

DIETA KLEIKOWA

I CEL DIETY

1. Celem diety jest oszczędzanie narządu zmienionego chorobowego.
2. Dieta znajduje zastosowanie w ostrych schorzeniach przewodu pokarmowego, trzustki, wątroby, pęcherzyka żółciowego, nerek, stanach pooperacyjnych i w chorobach zakaźnych.
3. Dietę stosuje się 1-3 dni, gdyż jest ona nie fizjologiczna. Długotrwałe korzystanie z tej diety doprowadzi do wyniszczenia organizmu.

II CHARAKTERYSTYKA DIETY

1. Podstawowym składnikiem diety kleikowej są kleiki na bazie: ryżu, kaszy manny, kaszy jęczmiennej czy płatków owsianych.
2. Przy wyborze kaszy do kleiku należy kierować się przypadkiem chorobowym oraz towarzyszącymi objawami. Ryż wykazuje działanie zapierające, kasza jęczmienna i mąka – delikatnie wzdymająco, natomiast płatki owsiane – rozwalniająco.
3. Technika gotowania kleiku również jest zależna od rodzaju kaszy. Na jedną porcję przygotowanego kleiku przypada 40-50g kaszy. Kaszę wsypuje się do zimnej wody i gotuje. Kleik na bazie ryżu należy gotować 2 godziny, kaszy manny: 0,5 godziny, kaszy jęczmiennej: 3 godziny, płatków owsianych: 1 godzinę, płatków ryżowych: 15-20 minut, mąki pszennej czy ryżowej: 5 min.
4. Dietę kleikową można modyfikować, poprzez dodatek: soli, cukru, przetartych kompotów, soków z warzyw czy owoców, puree z marchwi czy ziemniaków, małej ilości masła, chudego mleka lub sera twarogowego. Dodawać można także płyny osłaniające, np. napar z rumianku, mięty czy płyny zapierające (garbnikowe), np. napar z suszonych czarnych jagód, kakao na wodzie.
5. Do diety kleikowej daje się także namoczone sucharki, czerstwą bułkę czy gorzką herbatę.

Bibliografia:

1. H. Ciborowska, A. Rudnicka: „Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka”. Wydawnictwo Lekarskie PZWL. Warszawa 2014.