

## **DIETA KLEIKOWA**

Kleiki podaje się w ostrych stanach chorobowych, jedynie na zlecenie lekarza.

Najczęściej podaje się w ostrych schorzeniach przewodu pokarmowego, wątroby, dróg żółciowych, chorobach nerek oraz w stanach pooperacyjnych.

### **Zasada diety:**

Klasyczna dieta kleikowa składa się z kleików sporządzanych z kaszy jęczmiennej, ryżu, płatków owsianych. Obok kleiku podaje się gorzką herbatę, sucharki lub suszoną bułkę pszenną. Jest to dieta niefizjologiczna, typowo węglowodanowa, niskokaloryczna.

Stosuje się ją krótko 1-3dni. Dłuższe stosowanie może doprowadzić do niedoborów pokarmowych. W miarę poprawy stanu chorego, na wyraźne zalecenie lekarza, można kleik wzbogacić dodatkiem mleka słodkiego, cukru, masła, soli, rozgotowanych przetartych owoców, wywaru z warzyw.

Działanie kleików na przewód pokarmowy zależy od rodzaju kaszy.

Kleik jęczmienny działa obojętnie, a w niektórych przypadkach wzdymając.

Kleik ryżowy działa zapierająco, natomiast kleik z płatków owsianych ma działanie rozwalniające.

Niekiedy stosuje się także typowy kleik z kaszy manny, wpływa on obojętnie na czynność ruchową przewodu pokarmowego.

### **Sposób przyrządzania kleików:**

Kaszę jęczmienną i ryż należy opłukać w zimnej wodzie. Następnie zalać zimną wodą przyjmując 15 krotną objętość wody w stosunku do 1 objętości kaszy i gotować na wolnym ogniu. Kaszy manny i płatków owsianych nie należy płukać. Na jedną porcję kleików (500 ml ) bierze się 40-50g kaszy. W miarę wygotowywania wodę należy uzupełniać do pożądanej objętości. Czas gotowania kleików jest różny. Kleik z kaszy jęczmiennej gotuje się około 3 godziny, z płatków owsianych 1 godzinę.

Po ugotowaniu kleik przecedzić przez sito i poprawić zgodnie ze wskazaniami lekarza.

**Kleik podaje się 3-4 razy dziennie.**

*Źródło: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka*

*Opracowała: Ewa Wolny - dietetyk*