



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Указания по соблюдению диеты 7 уровня с употреблением продуктов, легких для жевания

Эта информация поможет вам понять, что такое диета 7 уровня с употреблением продуктов, легких для жевания, и как ее соблюдать, а также как проверить размер и густоту продукта. В ней также перечислены продукты, которые следует включать и исключать при соблюдении этой диеты.

## Что такое диета 7 уровня с употреблением продуктов, легких для жевания?

Диета 7 уровня с употреблением продуктов, легких для жевания — это диета, при которой вы едите только мягкие, нежные продукты, требующие минимального пережевывания. Вы можете есть продукты разной текстуры и плотности, в том числе рубленые, молотые и пюрированные.

При соблюдении диеты 7 уровня вам следует исключить такие продукты:

- Твердые, сухие, жесткие, требующие продолжительного жевания или волокнистые продукты, такие как свежий ананас, сырые овощи и

орехи.

- Хрустящие и кислые продукты, такие как сырое яблоко и кукурузные чипсы.
- Продукты с волокнистой текстурой и семенами, такие как стручковая фасоль, тыквенные семечки и ревень.
- Липкие или жевательные продукты, такие как карамельные конфеты и сухофрукты.

## **Почему мне следует придерживаться диеты 7 уровня с употреблением продуктов, легких для жевания?**

Возможно, вам придется придерживаться этой диеты, если вы:

- страдаете дисфагией, т. е. у вас проблемы с глотанием;
- испытываете проблемы с пережевыванием твердых продуктов, таких как сухофрукты;
- испытываете проблемы с пережевыванием продуктов, требующих продолжительного жевания, таких как зефир;
- перенесли операцию в полости рта;
- утратили чувствительность в отдельных зонах полости рта, таких как губы или язык;
- испытываете проблемы с движением отдельных зон полости рта.

## **Как убедиться, что мои продукты являются достаточно мягкими?**

Вы можете проверить мягкость продукта, надавив на него вилкой. Выполните действия, описанные в этом разделе.

Консистенция продукта может меняться в зависимости от температуры и способа его приготовления. Проверяйте продукт непосредственно

перед его употреблением, чтобы убедиться, что он является достаточно мягким.

## **Проверка надавливанием вилкой или ложкой**

Положите вилку или ложку на продукт. Большим пальцем нажимайте на вилку или ложку, пока часть ногтя не побелеет (см. рисунок 1). Ваш продукт является достаточно мягким, если он полностью раздавлен и не возвращается в исходную форму. Продукт также должен легко разделяться на части вилкой или ложкой.



Рисунок 1. Проверка надавливанием вилкой или ложкой

## **Что я могу есть при соблюдении диеты 7 уровня с употреблением продуктов, легких для жевания?**

Ниже указаны некоторые продукты, которые можно есть при соблюдении этой диеты, а также некоторые продукты, которые вам следует исключить из рациона.

В эти таблицы включены не все продукты, которые можно употреблять во время этой диеты. Можно есть и другие продукты, если вы проверили их мягкость и размер.

### **Молоко и молочные продукты**

**Молоко и молочные продукты, которые следует включить в**

**Молоко и молочные продукты, которые следует исключить из**

рацион	рациона
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Йогурт</li> <li>• Творог и сыр рикотта.</li> <li>• Сливочный сыр и сметана.</li> <li>• Кусочки сыра.</li> <li>• Мороженое, замороженный йогурт, холодный десерт, молочные коктейли и смузи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Йогурт с твердыми начинками, например, орехами, кокосом или гранолой.</li> <li>• Любые плавленые сыры с грубыми добавками, которые трудно разжевать, например, орехами.</li> </ul>

## Белки

Белки, которые следует включить в рацион	Белки, которые следует исключить из рациона
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Красное мясо, включая говядину, свинину и баранину.</li> <li>• Птица, включая курицу и индейку.</li> <li>• Морепродукты, включая рыбу, креветки, омары, моллюски и морские гребешки.</li> <li>• Мясные деликатесы.</li> <li>• Бекон и колбаса, если их легко жевать.</li> <li>• Яйца и заменители яиц, включая киш.</li> <li>• Запеканки с нежным мясом или фаршем.</li> <li>• Однородные ореховые масла</li> <li>• Готовые соевые продукты, такие как тофу или темпе.</li> <li>• Готовые мясные альтернативы, например, вегетарианские бургеры.</li> <li>• Готовые сочные бобовые, такие как сушеная фасоль, чечевица или горох.</li> <li>• Салаты с тунцом, курицей или морепродуктами.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Жесткое, сухое красное мясо на кости.</li> <li>• Жесткое, сухое мясо птицы и рыбы.</li> <li>• Тяжелые ореховые масла и масла из семян.</li> <li>• Цельные орехи.</li> <li>• Хорошо прожаренный хрустящий бекон.</li> </ul>

## Овощи

Овощи, которые следует включить	Овощи, которые следует
---------------------------------	------------------------

<b>в рацион</b>	<b>исключить из рациона</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все мягкие вареные овощи.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все сырые овощи.</li> <li>• Приготовленные овощи, имеющие волокнистую структуру, включая стручковую фасоль, горох и ревень.</li> </ul>

## Фрукты

<b>Фрукты, которые следует включить в рацион</b>	<b>Фрукты, которые следует исключить из рациона</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Все консервированные и приготовленные фрукты.</li> <li>• Очищенные мягкие свежие фрукты, например, персики, нектарины, киви, мускусная дыня, мускатная дыня и арбуз без семян.</li> <li>• Мягкие ягоды с небольшими семенами, например, клубника.</li> <li>• Авокадо, включая гуакамоле.</li> <li>• Сочный вареный изюм, добавленный в другие блюда.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сырые свежие фрукты, которые трудно разжевать или очистить от кожуры, такие как яблоки, груши, чернослив и виноград.</li> <li>• Сухофрукты, фрукты сублимационной сушки и фруктовые закуски.</li> <li>• Волокнистые фрукты, такие как абрикосы, ананас и манго.</li> </ul>

## Крахмалистые продукты

<b>Крахмалистые продукты, которые следует включить в рацион</b>	<b>Крахмалистые продукты, которые следует исключить из рациона</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Печеный картофель без кожуры.</li> <li>• Все хорошо увлажненные мягкие вареные крупы.</li> <li>• Все хорошо увлажненные хлопья из злаков.</li> <li>• Все крахмалистые продукты, включая кускус, макароны, киноа, рис и дикий рис.</li> <li>• Круассан, обычный бутербродный хлеб и кекс.</li> <li>• Горячие открытые бутерброды с подливой или без нее.</li> <li>• Холодные бутерброды.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Печеный картофель с кожурой.</li> <li>• Хлеб с толстой корочкой, например, французский хлеб или багеты.</li> <li>• Бутербродный хлеб с орехами или семечками.</li> <li>• Сухие крекеры, чипсы, попкорн и тако.</li> <li>• Попкорн и липкие рисовые лепешки.</li> </ul>

## Жиры

<b>Жиры, которые следует включить в рацион</b>	<b>Жиры, которые следует исключить из рациона</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Сливочное масло, маргарин и растительные масла.</li><li>• Авокадо</li><li>• Майонез, сметана, соусы и салатные заправки.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Все цельные орехи и семена.</li><li>• Кокосовый орех.</li></ul>

## Супы

<b>Супы, которые следует включить в рацион</b>	<b>Супы, которые следует исключить из рациона</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Все супы, кроме тех, которые следует исключить.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Супы с жестким мясом или недоваренными овощами.</li><li>• Супы с крупными кусками мяса или овощей.</li><li>• Непроцеженная густая похлебка с кукурузой или морепродуктами.</li></ul>

## Сладости и десерты

<b>Сладости и десерты, которые следует включить в рацион</b>	<b>Сладости и десерты, которые следует исключить из рациона</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Пудинг, заварной крем и взбитые начинки.</li><li>• Мороженое, фруктовое мороженое или фруктовый лед.</li><li>• Чизкейк «Нью-Йорк» без корочки.</li><li>• Желе (например, Jell-O®), ароматизированный фруктовый лед и фруктовое мороженое.</li><li>• Мягкие торты.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Торты с сухими орехами.</li><li>• Сухие липкие пирожные, которые трудно разжевать.</li><li>• Жевательные карамельные и ирисовые конфеты.</li></ul>

## Другое

<b>Другие продукты, которые следует включить в рацион</b>	<b>Что еще следует исключить</b>

- Соль, перец, кетчуп, горчица, травы и специи.
- Мед, сахар и сахарозаменители.
- Все сиропы, включая шоколадный и кленовый.
- Взбитые начинки.
- Желе, джемы и варенье без косточек.

## Пример меню для диеты 7 уровня с употреблением продуктов, легких для жевания

Используйте это примерное меню в качестве идей для приготовления собственных блюд для диеты 7 уровня с употреблением продуктов, легких для жевания.

<b>Меню для диеты 7 уровня с употреблением продуктов, легких для жевания</b>	
<b>Завтрак</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кукурузные хлопья, размоченные в цельном молоке</li> <li>• Яичница-болтуня</li> <li>• Мягкое печенье</li> <li>• Кофе или чай</li> <li>• Мандарины</li> </ul>
<b>Утренний перекус</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ванильный йогурт</li> <li>• стакан виноградного сока</li> </ul>
<b>Обед</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Тушеная говядина с макаронами</li> <li>• Консервированный фруктовый коктейль с творожной начинкой</li> <li>• стакан цельного молока</li> <li>• стакан сока</li> </ul>
<b>Полдник</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• обезжиренный творог с мускусной дыней</li> </ul>
<b>Ужин</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Мягкая курица с 2 столовыми ложками подливы</li> <li>• Приготовленный картофель</li> <li>• Приготовленная морковь</li> <li>• Консервированные персики, нарезанные кубиками</li> </ul>
<b>Вечерний перекус</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Пудинг с клубникой</li> </ul>

# Советы по увеличению калорийности вашего рациона

- Ешьте понемногу 6–8 раз в день вместо того, чтобы делать 3 основных приема пищи.
- Добавляйте 2–4 столовых ложки консервированного кокосового молока или сливок в смузи, коктейли, хлопья из злаков или йогурты, чтобы увеличить их калорийность. Вы также можете добавлять его в продукты, чтобы увеличить калорийность блюда, сделать его вкус более насыщенным, а само блюдо — более сочным.
- Делайте выбор в пользу кремообразных супов, а не супов на прозрачном бульоне.
- Ешьте пудинги и заварные кремы, а не желатиновые десерты, такие как Jell-O.
- Добавляйте в блюда соусы, подливы, сливочное или растительное масло.
- Пейте фруктовые коктейли или фруктовые смузи с добавлением йогурта или мороженого.
- Сделайте кубики льда из молока или фруктового нектара. Добавляйте этот высококалорийный лед в смузи или используйте его для охлаждения коктейлей. По мере таяния он будет делать ваши напитки более калорийными.
- Пейте высококалорийные напитки, например, цельное молоко, молочные коктейли или пастеризованный яичный эггног.
- Используйте пищевые добавки, такие как Ensure® или Boost®, в качестве питательной и высококалорийной жидкой основы для смузи и молочных коктейлей.
- Добавляйте мед в смузи, чай, йогурт, каши, молочные коктейли или мороженое.
- Добавляйте в блюда сметану, продукт Half and Half, густые сливки или цельное молоко. Такую смесь можно добавлять в картофельное



пюре, соусы, подливы, каши и хлопья из злаков, супы и запеканки.

- Добавляйте авокадо в блюда или смузи и смешивайте блендером.
- Добавляйте ореховые масла, например, арахисовое, в коктейли и смузи.

## **Советы по увеличению белка в вашем рационе**

- Добавляйте пюре из тофу в вареные овощи, супы или смузи. Вы также можете есть тофу вместо курицы или мяса, если у вас есть проблемы с употреблением животного белка.
- Добавляйте пюрированные вареные яйца в супы, бульоны и к приготовленным овощам.
- Используйте полножирный греческий йогурт без наполнителей в смузи, сливочных соусах или вместо сметаны.
- Используйте белковый порошок без добавок, например, сухой сывороточный или гороховый белок, в напитках и коктейлях.
- Добавьте полножирный сыр рикотта, чтобы сделать блюдо более сочным, калорийным и богатым белком.
- Добавляйте творог в смузи или в пюрированные фрукты.

## **Контактная информация**

Если у вас есть вопросы или вы хотите записаться на прием к клиническому врачу-диетологу, звоните по телефону 212-639-7312.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

How To Follow a Level 7 Easy-to-Chew Diet - Last updated on April 25, 2024

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center