



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:

1. Klasyczna dieta kleikowa składa się z kleików sporządzanych z kaszy jęczmiennej, ryżu, płatków owsianych.
2. Obok kleiku podaje się gorzką herbatę, sucharki lub suszoną bułkę pszenną.
3. Jest to dieta нефизиologiczna, typowo węglowodanowa, niskokaloryczna. Stosuje się ją krótko 1-3 dni.
4. 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.
5. Działanie kleików na przewód pokarmowy zależy od rodzaju kaszy:
 1. Kleik jęczmienny działa obojętnie, a w niektórych przypadkach wzdymając,
 2. Kleik ryżowy działa zapierająco,
 3. 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 wskazaniem lekarza.

Kleik podaje się 3-4 razy dziennie.