

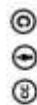


OBIČAJNA LAHKO ŽVEČLJIVA



IDDSI

International Dysphagia Diet
Standardisation Initiative
www.iddsi.org



Uporabljeno z dovoljenjem IDDSI ([www.iddsi.org](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)). Pravice za celotno shemo IDDSI z opisi si pridružuje Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Januar 2019. Prevodi: Petra Cigler Obrul, Mateja Drilječan, Saša Juretič. URI Soča. Maj 2023.

Stopnja 7 (običajna – lahko žvečljiva hrana) za odrasle

Kakšna je stopnja teksture hrane?

Stopnja 7 (običajna – lahko žvečljiva):

- ✓ Običajna, vsakodnevna hrana* mehke teksture.
- ✓ Pri hranjenju s to hrano lahko uporabite katerokoli vrsto pribora (npr. prste, vilice, žlico, palčke itd.).
- ✓ Pri stopnji 7 velikost koščkov ni omejena, hrana je lahko različnih velikosti. Koščki so lahko manjši ali večji od 1,5 cm × 1,5 cm.
- ✓ **Ne vključuje:** trdih, čvrstih, žvečljivih, vlaknastih, žilavih, hrustljavih ali drobljivih koščkov; pešk; semen; vlaknastih delov sadja; lupin ali kosti.
- ✓ Sposobni morate biti odgrizniti kos mehke hrane ter ustrezno oceniti, kako velik grizljaj lahko varno prežvečite in pogoltnete.
- ✓ Sposobni morate biti brez utrudljivosti prežvečiti kos mehke hrane, dokler se ta ne oblikuje v grizljaj, ki je primeren za požiranje.
- ✓ Pri žvečenju morate biti sposobni z jezikom premikati hrano in jo pritiskati, dokler se ta ne oblikuje v mehek in sočen grizljaj, ki je primeren za požiranje.
- ✓ Samostojno morate odstraniti kosti, hrustanec in druge trde koščke, ki niso varni za požiranje, brez pomoči ali usmerjanja drugih.

*Lahko vključuje »dvojne konsistence« ali »mešane konsistence« hrane in tekočine – posvetujte se s svojim strokovnjakom.

Zakaj se ta stopnja teksture hrane uporablja za odrasle?

Stopnja 7 (običajna – lahko žvečljiva) se uporablja, če je žvečenje dovolj močno, da lahko brez težav in pomoči na koščke razdrobite mehko hrano, ter pri tem ni nevarnosti kašlja in težav s požiranjem. Ta tekstura je za vas ustrezna, če običajno izbirate mehko hrano, imate šibkejšje mišice za žvečenje trde/čvrste hrane, lahko pa žvečite mehko hrano, ne da bi se utrujali. Prav tako je dobra izbira, če ste bili bolni, okrevate in pridobivate na moči. Strokovnjak vam lahko priporoči to teksturo, če se učite zahtevnejših veščin žvečenja.

Za koga ta stopnja teksture ni primerna?

Stopnja 7 ni primerna, če obstaja tveganje za zadušitev. **Tovrstna tekstura ni primerna za vas, če ni varno, da jeste samostojno brez nadzora.** Pod nadzorom morate jesti zaradi težav z žvečenjem in požiranjem in/ali nevarnega vedenja med obroki. Primeri nevarnega vedenja med obroki: nezadostno žvečenje, dajanje prevelikih količin hrane v usta, prehitro hranjenje ali požiranje prevelikih kosov hrane. Za natančne nasvete glede svojih potreb se vedno posvetujte s strokovnjakom. *Kadar je potreben nadzor med obrokom, se ta stopnja uporabi pod strogimi priporočili in pisnimi navodili strokovnjaka.

Namenjeno le splošnim informacijam. Za natančnejše nasvete glede svojih potreb se posvetujte s strokovnjakom.

Hrano postrezite kot običajno. Če opazite, da se kosi hrane ne prežvečijo dovolj, se obrnite na svojega strokovnjaka, da se prepričate glede ustrezne teksture hrane. Preverite smernice, kako ravnati v primeru dušenja.

Kako preverim, ali hrana ustreza stopnji 7 (običajna – lahko žvečljiva)?

Hrano lahko razkosate ali zdrobite z robom vilic ali žlice. Ustreznost običajne – lahko žvečljive hrane najbolj zanesljivo preverimo s testom s pritiskom vilic IDDSI.

Oglejte si videoposnetke testa s pritiskom vilic IDDSI na

www.IDDSI.org/framework/food-testing-methods/



Z robom vilic ali žlice morate hrano z lahkoto razkosati.



Lahko žvečljivo hrano morate z lahkoto razkosati, prestati mora tudi test s pritiskom vilic.

Konica nohta posvetli



Test s pritiskom vilic IDDSI

Da se prepričate, da je hrana dovolj mehka, pritisnite na vilice s toliko moči, da konica nohta posvetli. Nato dvignite vilice, da vidite, ali je hrana popolnoma zmečkana in se ne povrne v prvotno obliko.

Namenjeno le splošnim informacijam. Za natančnejše nasvete glede svojih potreb se posvetujte s strokovnjakom.



OBIČAJNA LAHKO ŽVEČLJIVA



PRIMERI stopnje 7 (običajna - lahko žvečljiva hrana) za odrasle

- * **Meso** kuhano do mehkega. Če ga ne morete postreči mehko kuhanega, ga pripravite mletega in sočnega.
- * **Riba** dovolj mehko kuhana, da jo lahko z robom vilic ali žlice z lahkoto razkosate.
- * **Sadje** dovolj mehko, da razpade na manjše koščke s pomočjo roba vilic ali žlice. Vlakenasti deli sadja niso primerni (npr. bel del pomaranče). Bodite pozorni na sadje z večjo vsebnostjo tekočine, kjer se tekočina med žvečenjem loči od trdnega dela sadja (npr. lubenica ali druge vrste melon).
- * **Zelenjava** dušena ali mehko kuhana. Pražena ali pečena zelenjava je za to stopnjo pretrda.
- * **Žitarice**, ki so povsem mehke strukture. Odvečno tekočino odcedite.
- * **S strokovnjakom se pogovorite glede kruha in sendvičev ter o primernih nadevih v sendviču.**
- * **Riž** na tej stopnji nima posebnih omejitev.



Uporabljeno z dovoljenjem IDDSI (www.IDDSI.org). Pravice za celotno shemo IDDSI z opisi si pridružuje Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Januar 2019. Prevod: Petra Cigler Obrul, Mateja Drijepan, Saša Jurčič. URI Soča. Maj 2023.

Oglejte si videoposnetke testa s pritiskom vilic IDDSI na
www.IDDSI.org/framework/food-testing-methods/



Konica
nohta
posvetli



Z robom vilic ali žlice morate hrano z lahkoto razkosati.

Lahko žvečljivo hrano morate z lahkoto razkosati, preostati mora tudi test s pritiskom vilic.

Test s pritiskom vilic IDDSI

Da se prepričate, da je hrana dovolj mehka, pritisnite na vilice s toliko moči, da konica nohta posvetli. Nato dvignite vilice, da vidite, ali je hrana popolnoma zmečkana in se ne povrne v prvotno obliko.



OBIČAJNA LAHKO ŽVEČLJIVA



Pri odraslih, ki potrebujejo stopnjo 7 (običajna - lahko žvečljiva hrana), se **IZOGIBAJTE** tekstur hrane, ki predstavljajo tveganje za zadušitev

| Značilnosti hrane, katere se IZOGIBAJTE | Primeri hrane, katere se IZOGIBAJTE |
|---|---|
| Trda ali suha hrana | Oreški, surova zelenjava (npr. korenje, cvetača, brokoli), suho pecivo, kruh, suhe žitarice |
| Žilava ali vlaknasta hrana | Zrezek, ananas |
| Žvečljiva hrana | Lizike/bonboni/sladkarije, kosi sira, sladkorne penice, žvečilni gumi, lepljiv pire krompir, suho sadje, druga lepljiva hrana |
| Hrustljava hrana | Hrustljivo zapečena koža, hrustljava slanina, ocvirki, koruzni kosmiči, surovo korenje, surovo jabolko, pokovka |
| Ostra ali koničasta hrana | Čips |
| Peške, semena | Jabolčne peške, bučna semena, bel del pomaranče |
| Kost ali hrustanec | Piščančje kosti, ribje kosti, druge kosti, meso s hrustancem |
| Lepljiva ali gumijasta hrana | Jedilna želatina, žele bonboni, lepljive riževe ploščice |
| Nitkasta hrana | Fižol, rabarbara |
| Dodatne opombe strokovnjaka | |
| | |

Namenjeno le splošnim informacijam. Za natančnejše nasvete glede svojih potreb se posvetujte s strokovnjakom.

Uporabljeno z dovoljenjem IDDSI (www.iddsi.org). Pravice za celotno shemo IDDSI z opisi si pridržuje Creative Commons Attribution-Sharealike 4.0 International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). Januar 2019. Prevod: Petra Cigler Obrul, Mateja Drljepan, Saša Juretič. URI Soča. Maj 2023.

