



DIETA PAPKOWATA

Dieta papkowata jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie papkowej. Należy zbilansować ją tak, aby pokrywała zapotrzebowanie na wszystkie niezbędne składniki pokarmowe. W diecie należy uwzględnić wszystkie grupy produktów (produkty zbożowe, mleczne, warzywa i owoce, ziemniaki, produkty mięsne i rybne, nasiona roślin strączkowych oraz tłuszczów). Potrawy powinny być przygotowywane na świeżo, nie zaleca się ich dłuższego przechowywania.

Dieta jest przeznaczona dla osób:

- z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku),
- z utrudnionym gryzieniem i połykaniem,
- po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza.

Charakterystyka diety:

- Wartość odżywcza i energetyczna diety powinna być dostosowana do masy ciała, stanu fizjologicznego pacjenta oraz wykonywanej aktywności fizycznej.
- Zalecana liczba posiłków od 3 do 5 (z regularnymi odstępami czasowymi).
- Zaleca się eliminację pojadania między posiłkami.
- Należy spożywać odpowiednią ilość płynów (1,5 -2 l) dziennie. W szczególności wody mineralnej, napoi bez cukru.
- W diecie powinna zostać zmniejszona ilość nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych.
- Produkty i potrawy należy podawać w formie papkowej, która nie wymaga gryzienia, a temperatura posiłków powinna być umiarkowana.
- Ryby i ich przetwory spożywać minimum 1-2 razy w tygodniu.
- Zaleca się wybierać produkty mleczne chude lub półtłuste oraz przetwory mięsne z ograniczoną zawartością tłuszczu.
- Tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, produkty bogate w cholesterol (np. smalec, masło, tłuste wędliny) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy).
- Posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone (oliwa, olej rzepakowy, lniany, orzechy, pestki dyni, słonecznika).
- Należy starać się eliminować cukry proste oraz dodane z diety lub stosować zamienniki (np. ksylitol, erytrytol, aspartam).
- Zalecane techniki kulinarne:
 - gotowanie tradycyjne lub na parze,
 - duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
 - pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia,

pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
 - grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym.

➤ Wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie zmiksowane, doprowadzone do odpowiedniej papkowatej konsystencji,
- w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę,
- do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody,
- w diecie papkowatej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione,
- pieczywo przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie,
- kasze powinny być podane w formie kleiku,
- sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą,
- zasadne może być stosowanie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia medycznego,
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną, a zastosować jej roślinne zamienniki np. mleczko kokosowe light lub jogurty naturalne,
- wykluczyć dodatek zasmażek do potraw,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw.

Produkty	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, namoczone suchary,	wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony, naleśniki, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe,
Warzywa i przetwory warzywne	rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), pomidor bez skóry,	warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa,

		warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, ogórki, papryka, kukurydza, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, kiszona kapusta, surówki z dodatkiem śmietany,
Owoce i przetwory owocowe	dojrzałe rozdrobnione (bez skórki i pestek), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito),	owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia, owoce niedojrzałe, owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone,
Ziemniaki, bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone,	ziemniaki smażone (frytki, talarki),
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane,	pozostałe nasiona roślin strączkowych,
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach),	całe nasiona, pestki, orzechy, „masło orzechowe”, wiórki kokosowe,
Mięso i przetwory mięsne	rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kiełbas,	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar,
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane),	ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju,
Jaja i potrawy z jaj	gotowane na miękko rozdrobnione,	gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznicza, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu,
Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru kefir, jogurt),	mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, sery podpuszczkowe, śmietana,
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek,	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy,

		„masło kokosowe”, frytura smaźalnicza,
Desery (w ograniczonych iloŝciach)	budyń (bez dodatku cukru lub z małą iloŝcią cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą iloŝcią cukru), namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone. namoczone biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia),	słodycze zawierające duŝe iloŝci cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, ciasta kruche z duŝą iloŝcią tłuszczu i cukru, ciasto francuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne,
Napoje	woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała napary owocowe, kawa zbożowa (w ograniczonych iloŝciach), bawarka, kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą iloŝcią cukru), soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych iloŝciach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą iloŝcią cukru),	woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne napary kawy i herbaty, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe,
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazyliia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych iloŝciach), gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych iloŝciach), sól i cukier (ograniczone iloŝci).	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.

Źródło:

„Żywnienie człowieka zdrowego i chorego” Gawęcki

<https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/05/Otylosc-zalecenia-zywnieniowe-NCEZ.pdf>