

DIETA PRZETARTA

Dieta przetarta to sposób żywienia polegający na podawaniu potraw w postaci rozdrobnionej, zmiksowanej lub przetartej przez sito, tak aby miały gładką, półpłynną konsystencję. Jej celem jest odciążenie przewodu pokarmowego oraz ułatwienie gryzienia i połykania. Stosuje się ją najczęściej u osób po zabiegach chirurgicznych, w chorobach przewodu pokarmowego, u seniorów oraz u pacjentów mających trudności z żuciem lub połykaniem. W diecie przetartej można podawać zupy krem, purée warzywne, rozdrobnione mięso, kasze na miękko czy kisiele. Dieta ta powinna być odpowiednio zbilansowana, aby mimo zmienionej konsystencji dostarczała wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Charakterystyka diety:

- Przygotowywać potrawy o gładkiej, jednolitej konsystencji (bez grudek i twardych części), poprzez rozdrabnianie, miksowanie i przecieranie przez sito.
- Stosować techniki kulinarne takie jak gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii; unikać smażenia i grillowania.
- Podawać mięso i ryby w formie dokładnie zmielonej lub zmiksowanej, z dodatkiem sosu ułatwiającego połykanie.
- Warzywa i owoce poddawać obróbce termicznej do miękkości, a następnie miksować lub przecierać; usuwać skórki, pestki i włókna.
- Przygotowywać zupy krem, puree, budynie, kisiele, koktajle i pasty o odpowiedniej, bezpiecznej konsystencji.
- Dostosowywać gęstość potraw do indywidualnych możliwości połykania (w razie potrzeby stosować preparaty zagęszczające).
- Unikać produktów twardych, suchych, kruszących się oraz zawierających pestki i nasiona.
- Podawać 4–6 mniejszych posiłków dziennie, w spokojnej atmosferze, z zachowaniem pozycji siedzącej podczas jedzenia.
- Dbać o odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą diety poprzez dodatek masła, oleju roślinnego, mleka w proszku lub innych dozwolonych produktów (jeśli brak przeciwwskazań).

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, jagłana, krakowska; płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; makarony drobne; ryż biały; namoczone suchary.	Wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu; pieczywo pełnoziarniste; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne 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; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	Warzywa rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane), mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); ziemniaki, bataty: gotowane, rozdrobnione.	Warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia; warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, 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; grzyby; surówki z dodatkiem śmietany; ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	Owoce dojrzałe, rozdrobnione (bez skórki i pestek); przeciera 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.
Nasiona roślin strączkowych	Produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne rozdrobnione, jeżeli 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 nie mielonych: 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, w panierce; 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, w panierce; ryby wędzone; konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	Gotowane na twardo, przetarte – jeżeli dobrze tolerowane.	Jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	Mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	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.	BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; twarde margaryny; masło klarowane; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	Budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone; namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	Słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne.
Napoje	Woda niegazowana; słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; napary owocowe; kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); bawarka; kakao naturalne; soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	Woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy i herbaty.
Przyprawy	Łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	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, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Źródło:

„Praktyczny podręcznik dietetyki”. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa. M. Jarosz
 Ministerstwo Zdrowia / Portal Gov.pl (22 grudnia 2025). Standard żywienia – żywienie dla zdrowia. Dostęp
 17.02.2026, z: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>