

DIETA PAPKOWATA WSKAZANA JEST :

- w chorobach jamy ustnej, przełyku (zapalenie przełyku, rak przełyku, zwężenie przełyku, żylaki przełyku);
- z utrudnionym gryzieniem i połykaniem;

Dieta papkowata jest modyfikacją diety łatwostrawnej w ich specjalistycznych formach, modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie papkowatej. Gotowe potrawy powinny mieć odpowiedni dobór technik kulinarnych takich jak np. gotowanie w wodzie i na parze łączone z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem mającym poprawić strawność składników odżywczych.

1. Posiłki powinny być podawane **4–5 razy dziennie** – regularnie, o stałych porach, zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka;
2. Dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;
3. W każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu **zawartość cukru** dodanego **nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml** kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru;
4. **Dodatek dozwolonych warzyw lub owoców** do każdego posiłku, z przewagą warzyw – przynajmniej część warzyw i owoców powinna być podawana w postaci surowej w postaci musów albo
5. **Należy wyeliminować cukry dodane** (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);
6. Zaleca się **ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających**;
7. Dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej.
8. **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortifikowane zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej **w 2 posiłkach w ciągu dnia**;
9. **Ryby lub przetwory rybne** (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić **co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym**;
10. Tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) **należy całkowicie wyeliminować z diety**. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. **Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne** – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć;

STOSOWANE 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.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE 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 i podane pacjentowi;
- 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; natomiast u osób z zaburzeniami połykania (dysfagia) odpowiednią modyfikację konsystencji za pomocą zagęstników odpornych na działanie amylazy (żywność specjalnego przeznaczenia medycznego).
- 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;
- sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą;
- zasadne może być stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego; U osób u których spełnienie zapotrzebowania za pomocą zwykłej żywności nie jest możliwe, zasadne jest jako uzupełnienie zastosować doustną żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, pomiędzy posiłkami lub jako dodatek do posiłku. U osób u których spełnienie zapotrzebowania drogą doustną nie jest możliwe, należy zastosować żywienie dojelitowe przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych (FSMP);
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;

PRODUKTY REKOMENDOWANE I PRZECIWSKAZANE W DIECIE

GRUPY ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału;• mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki;• kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, ryzane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; makarony drobne;• ryż biały;• potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach); suchary.	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie mąki pełnoziarniste;• pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, 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;

WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE	<ul style="list-style-type: none"> warzywa świeże w postaci surówek drobno startych z delikatnych dobrze tolerowanych przez pacjentów warzyw; warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem warzyw przeciwwskazanych); gotowany kalafior, brokuł – bez łodygi (w ograniczonych ilościach); szczególnie zalecane przykłady warzyw to: marchew, buraki, dynia, szpinak, cukinia, kabaczek, młoda fasolka szparagowa, sałata; pomidor (w przypadku złej tolerancji – pomidor bez skóry); ogórek kiszony (przy dobrej tolerancji – obrany ze skórki) 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; surowe 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	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane. 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku.
OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE	<ul style="list-style-type: none"> dojrzałe lub rozdrobnione (w zależności od tolerancji); przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (w przypadku złej tolerancji – pozbawione pestek, przetarte przez sito). dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), owoce suszone (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysoko słodzone; owoce suszone.
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	<ul style="list-style-type: none"> produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	<ul style="list-style-type: none"> mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> całe nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe”; wiórki kokosowe.
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	<ul style="list-style-type: none"> z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; chude gatunki kielbas; galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> 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; mięsa w panierce; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety
RYBY I PRZETWORY RYBNE	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie ryby morskie i słodkowodne; ryby gotowane w tym przygotowywane na parze, pieczone; konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby w panierce; ryby wędzone; konserwy rybne w oleju. wędliny podrobowe (pasztety, wątrobianki, salceson), surowe mięsa (tatar), konserwy

JAJA I POTRAWY Z JAJ	<ul style="list-style-type: none"> gotowane na miękko; gotowane na twardo – jeżeli dobrze tolerowane; jaja sadzone i jajecznica na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jajecznica smażona na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	<ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka). 	<ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające, śmietana.
TŁUSZCZE	<ul style="list-style-type: none"> masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> BEZWZGLĘDNIIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, tój; twarde margaryny; masło klarowane; majonez; Tłuszcz kokosowy i palmowy, Masło klarowane, Mało orzechowe, solone i z dodatkiem cukru
DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)	<ul style="list-style-type: none"> budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka); galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody); sałatki owocowe z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru); ciasta drożdżowe niskosłodzone; ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia). 	<ul style="list-style-type: none"> słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ciasto francuskie i półfrancuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne; desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwniki.
NAPOJE	<ul style="list-style-type: none"> woda niegazowana; słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; napary owocowe; kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); bawarka; kakao naturalne; soki warzywne; soki owocowe rozcieńczone (w ograniczonych ilościach); kompot 	<ul style="list-style-type: none"> woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy i herbaty.
PRZYPRAWY	<ul style="list-style-type: none"> łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; kostki rosołowe 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.