



DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI DIETA PAPKOWATA

Zastosowanie i cel diety

Dieta wskazana jest:

- w chorobach jamy ustnej i przełyku (zapalenie jamy ustnej, zapalenie przełyku, rak przełyku, zwężenie przełyku, żylaki przełyku)
- w przypadku utrudnionego gryzienia i połykania
- w niektórych chorobach przebiegających z gorączką
- po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza

Dieta musi zapewniać wszystkie niezbędne składniki pokarmowe

Charakterystyka diety

Dobór produktów, oraz wartość energetyczna jest zbliżone do diety łatwo strawnej. Różnica polega na konsystencji potraw, które są w formie papkowej. Ważnym składnikiem w diecie jest białko pochodzenia zwierzęcego, witamina C, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne.

Potrawy muszą być tak sporządzone, aby nie drażniły zmienionego chorobowo przełyku lub jamy ustnej chemicznie, mechanicznie ani termicznie.

Uwagi technologiczne

Potrawy muszą być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach – zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków.

Potrawy sporządza się metodą gotowania. W diecie papkowej mają zastosowanie zupy przecierane, zupy krem, podprawiane zawiesiną z mąki i śmietanki, zagęszczane żółtkiem, masłem. Warzywa i owoce zaleca się w postaci surowych soków oraz gotowanej – rozdrobnionej. Mięsa gotowane mielone lub sporządzane z masy mielonej podawane z sosami.

Założenie dla diety papkowej

Energia	kcal	1800 -2000
	kJ	7536 - 8368
Białko ogółem	g	75 - 80
Białko zwierzęce	g	45
Tłuszcz	g	65
Węglowodany przyswajalne	g	275
Błonnik pokarmowy	g	< 25

Białko ogółem – 16 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcze – 30 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 54 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000kcal wyrażona w gramach w diecie papkowej

1.Produkty zbożowe, w tym : pieczywo pszenne mąka, makarony – drobne kasze, płatki śniadaniowe drobno- ziarniste	210 200 30 30	3.Mleko i produkty mleczne: mleko i mleczne napoje fermentowane ser twarogowy tłusty sery podpuszczkowe łagodne	850 400 50 10
2.Warzywa i owoce, w tym : warzywa : bogate w wit. C bogate w β-karoten pozostałe warzywa ziemniaki suche nasiona roślin strączkowych owoce: bogate w wit. C bogate w β-karoten pozostałe owoce	1000 100 100 200 250 - 100 50 150	4.Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja : mięso, drób (bez kości) wędliny ryby jaja 5.Tłuszcze : zwierzęce-masło, śmietana(przeliczona na masło) roślinne -olej, oliwa, margaryna miękka	135 70 25 20 15 45 25 20
		6.cukier i słodczyce	45

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej papkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	mleko świeżo ukwaszone, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, napoje mleczno-owocowe wody niegazowane	słaba kawa naturalna z mlekiem	mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, zbyt kwaśne przetwory z mleka, wody gazowane, napoje alkoholowe
Pieczywo	pszenne – jasne, rozmoczone w mleku, herbacie, zupie, sucharki, biszkopty rozmoczone	pieczywo półcukiernicze rozmoczone	chleb razowy, chleb żytni nierozmoczony, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika i soi
Dodatki do pieczywa	masło, serek homogenizowany, pasty serowe, pasty z mięsa gotowanego, pasty z wędlin, pasty z ryb gotowanych, marmolada, miód	margaryny miękkie, pasty z jaj gotowanych, jaja na miękko, pasty z sera podpuszczkowego łagodnego, pasty z ryb wędzonych, dżemy bez pestek	wszystkie o stałej konsystencji, pikantne, tłuste wędliny, konserwy, kiszka, pasztetowa, smalec, ostre sery podpuszczkowe, sery „Feta”, sery typu „Fromage”
Zupy i sosy gorące	jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, owocowe, krupniki, mleczne, wszystkie przetarte lub zmiksowane, zaprawiane mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem, zupy czyste, sosy łagodne – koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, beszamelowy, owocowe ze słodką śmietanką	chudy rosół, buliony, kalafiorowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem, przetarte lub zmiksowane	wszystkie nieprzecierane, z nasion roślin strączkowych, zasmażane, pikantne, zaprawiane kwaśną śmietaną, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zupy w proszku sosy zawiesziste, tłuste – zasmażane, pikantne
Dodatki do zup	grzanki rozmoczone, kasze, ziemniaki puree, lane ciasto	groszek ptysiowy rozmoczony, makaron nitki, kluski biszkoptowe	kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa, kasz, warzyw, risotto z sosem, kasze rozklejone	makaron nitki z mięsem, leniwe pierogi	zapiekanki z ziemniaków, mięsa i warzyw, makaronu i kasz, naleśniki, knedle, grube makarony, kluski ziemniaczane, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, kotlety, ziemniaczane, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, pizza, leczo

Mięso, drób ryby	chude gatunki mięs, drobiu, ryb (dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, fladra, lin, okoń, szczupak, mintaj) mięso gotowane, mielone, pulpety, budynie, potrawy z mięsem mielonym	wołowina, schab, ryby morskie: makrela, śledź, sardynka, w postaci gotowanej, mielonej, rolada gotowana z masy mięsnej, pulpetów, pieczeń duszona lub pieczona w folii lub pergaminie z masy mięsnej z wyżej wymienionych gatunków mięs	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, potrawy smażone pieczone oraz inne nierozdrobnione
Tłuszcze	masło, oleje: rzepakowy bezerukowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek i inne bogate w WNKT i JNKT	margaryny miękkie	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, szpinak, groszek zielony, buraki, gotowane w postaci puree, rozdrobnione, z wody, podprawiane zawiesinami, oprószone mąką, budynie z warzyw, surowe soki	kapustne, fasolka szparagowa, drobno starte surówki	suche nasiona roślin strączkowych, sałata zielona, wszystkie w całości, grubo starte surówki
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree		gotowane w całości, pieczone, smażone
Owoce	dojrzałe soczyste: jagodowe - przetarte, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, wszystkie w postaci przecierów, jabłka pieczone, gotowane w postaci soków	wiśnie, winogrona bez pestek, śliwki i gruszki w postaci przecieru	wszystkie w całości
Desery	kompoty przetarte, kisiele, musy, budynie, galaretki owocowe, mleczne, suflety	czekolada, kakao, kremy	kompoty nieprzetarte, ciastka, wszystkie o stałej konsystencji
Przyprawy	łagodne: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka zielona, rzeżucha, melisa, majeranek, cynamon, wanilia, goździki	sól, jarzynka, kminek, tymianek, bazylija, papryka słodka	ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda, chili i inne ostre

Opracowała Dietetyczka Szpitala na podstawie „Dietetyka – Żywnie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka Wydawnictwo Lekarskie PZWLw Warszawie

System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia Wydawnictwo IŻ iŻ Warszawa