

DIETA PAPKOWATA

Dietę stosuje się w chorobach jamy ustnej i przełyku, w przypadku utrudnionego gryzienia i połykania, po niektórych zabiegach operacyjnych według wskazań lekarza. Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych przy zmienionej konsystencji diety.

Wartość energetyczna oraz dobór produktów powinny być zbliżone do diety łatwo strawnej. Należy ograniczyć lub wykluczyć potrawy i produkty tłuste, smażone, pieczone tradycyjnie, wzdymające, długo zalegające w żołądku oraz ostro przyprawione. Zaleca się zmniejszenie ilości błonnika w diecie. Różnicą jest konsystencja posiłków.

Wszystkie posiłki w diecie muszą mieć formę papkowatą, niewymagającą gryzienia. Potrawy powinny być sporządzone w taki sposób, aby **nie podrażniać chemicznie, mechanicznie ani termicznie przewodu pokarmowego**.

Zastosowanie w diecie mają:

- pieczywo miękkie, delikatne, pozbawione skórki – rozdrobnione lub namoczone w mleku, słabej herbacie,
- kasze, ryż, płatki zbożowe – rozgotowane w postaci kleików,
- kasze, kluski, makaron – bardzo drobne,
- jaja na miękko,
- mięso, ryby, wędliny – zmielone lub zmiksowane,
- warzywa gotowane – przetarte, drobno posiekane, zmielone
- owoce – gotowane, przetarte, soki owocowe, kompoty, jabłka gotowane/ pieczone (bez skórki).

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, w folii aluminiowej, w rękawie, pergaminie,
- miksowanie, przecieranie, blendowanie.

Przykładowy jadłospis dla diety papkowej:

Śniadanie:

Zupa mleczna z kaszą manną i masłem,
pasta drobiowo- jarzynowa z miękkim chlebem pszennym bez skórki.
kawa zbożowa z mlekiem

II śniadanie:

Jogurt z musem owocowym

Obiad:

Mięso mielone z indyka z sosem pomidorowym i puree ziemniaczanym i rozdrobnionym brokułem gotowanym

Podwieczorek:

Sok pomidorowy

Kolacja:

Krupnik ze zmiksowanym jajkiem i warzywami.

Tabela: produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie papkowatej:

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne	• Mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste. • Fermentowane produkty mleczne bez dodatku cukru, np. jogurt, kefir, maślanka. • Słodka śmietanka w umiarkowanych ilościach.	• Mleko i sery twarogowe tłuste. • Produkty mleczne z dodatkiem cukru. • Mleko skondensowane. • Sery podpuszczkowe i dojrzewające. • Śmietana.
Produkty zbożowe	• Wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału (pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa). • Białe pieczywo bez skórki (rozmocone w herbacie, kawie zbożowej, wodzie, zupie). • Kasze średnio i drobnoziarniste np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (drobna np. mazurska, wiejska). • Płatki naturalne błyskawiczne (owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, jaglane – rozgotowane, przetarte). • Makarony drobne • Ryż biały • Suchary (rozmocone np. w mleku, herbacie).	• Wszystkie mąki pełnoziarniste. • Pieczywo z dodatkiem cukru, miodu, słoju, karmelu. • Pieczywo pełnoziarniste. • Pieczywo cukiernicze. • Potrawy mączne. • Kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak, bulgur). • Słodzone płatki śniadaniowe. • Grube i pełnoziarniste makarony. • Ryż brązowy i czerwony. • Otręby.
Tłuszcze	• Oleje roślinne: rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek. • W ograniczonych ilościach: masło, wysokojakościowa margaryna z dodatkiem olejów roślinnych (bez oleju palmowego).	• Margaryny twarde, łój, smalec, słonina. • Frytura smaźnicza. • Olej kokosowy i palmowy. • Majonez. • Masło klarowane. • Całe orzechy i nasiona. • Masło orzechowe. • Wiórki kokosowe. • Mleko kokosowe.
Mięso, drób, ryby, jaja	• Chude gatunki: drób bez skóry, jagnięcina, wieprzowina (schab, szynka, polędwica), cielęcina, wołowina, królik (gotowane, rozdrobnione - zmięsowane) • Chude gatunki wędlin o wysokiej zawartości mięsa (min. 70%): drobiowe, wieprzowe, wołowe (rozdrobnione - zmięsowane), • Wszystkie ryby morskie i słodkowodne (rozdrobnione i zmięsowane). • Jaja gotowane – rozdrobnione.	• Tłuste gatunki wieprzowiny, wołowiny, gęś, kaczka, baranina. • Potrawy smażone, panierowane. • Tłuste wędliny, np. baleron, boczek. • Tłuste pasztety. • Kielbasy. • Tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki. • Produkty peklowane, z dużą ilością soli, wędzone. • Ryby i mięsa surowe. • Konserwy rybne i mięsne o dużej zawartości tłuszczu (np. w oleju).

		• Jaja przyrządzane na tłuszczu.
Warzywa	• Rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane), gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • Na surowo dozwolone tylko w formie soku lub rozcieńczonego przecieru.	• Warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa. • Warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, czosnek, por, szczypior. • Surowe ogórki, papryka, kukurydza. • Warzywa przetworzone, tj.: konserwowe, smażone. • Kiszona kapusta i ogórki. • Grzyby. • Surówki. • Ziemniaki smażone z tłuszczem, frytki.
Owoce	• Dojrzałe i rozdrobnione, przetarte bez pestek, gotowane/ pieczone. • W postaci musu.	• Owoce surowe. • Owoce w syropach, z dodatkiem cukru. • Przetwory owocowe wysokosłodzone. • Owoce suszone.
Napoje	• Słabe herbaty czarne, ziołowe, zielone, białe, napary owocowe itp. (bez cukru) • Kawa zbożowa, naturalna (bez cukru). • Kakao (bez cukru). • Woda niegazowana, przegotowana, woda mineralna, • Soki warzywne (marchewkowy, pomidorowy). • W ograniczonych ilościach soki owocowe. • Kompot.	• Napoje, nektary słodzone. • Woda gazowana. • Alkohol. • Słodzone wody, napoje energetyczne. • Nektary owocowe. • Soki z cytrusów. • Napoje kokosowe (oprócz wody kokosowej). • Mocne napary kawy i herbaty.
Desery	W ograniczonych ilościach: • desery bez dodatku lub z małą ilością cukru, np. budyń, kisiel, galaretka, • ciasta drożdżowe, biszkoptowe niskosłodzone (rozsmoczone np. w mleku, herbacie).	• Tłuste ciasta, torty. • Słodycze: czekolada, batony, chałwa, cukierki itp. • Bita śmietana, kremy z dużą zawartością tłuszczu. • Wyroby czekoladopodobne. • Ciasto francuskie.
Przyprawy	• Łagodne przyprawy ziołowe i korzenne np. liść laurowy, ziele angielskie, koperek, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, papryka słodka, cynamon, pieprz ziołowy, goździki, wanilia itp. • W ograniczonych ilościach sól i cukier.	• Kostki rosółowe. • Przyprawy typu vegeta. • Przyprawy wzmacniające smak. • Ostre przyprawy np. pieprz, chili, papryka ostra, czosnek, cebula. • Sos sojowy.

Opracowanie:
mgr Dominika Nowak
mgr Agata Kowalska