

Zalecenia żywieniowe w diecie papkowej

Dieta przeznaczona jest dla osób:

- ➔ z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenie, rak, zwężenie przełyku, żylaki przełyku)
- ➔ z utrudnionym gryzieniem i połykaniem
- ➔ po niektórych zabiegach chirurgicznych wg wskazań lekarskich

Celem diety jest:

- ➔ zapewnienie odpowiedniego stanu odżywienia organizmu poprzez dostarczenie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Zalecana woda do picia** - w ilości 30 ml na kilogram masy ciała - to woda niegazowana średniozmineralizowana (zawartość minerałów 500-1500 mg/l) i niskosodowa (zawartość sodu <15 mg/l).
- **Posiłki należy spożywać regularnie, co 3-4 h.** Śniadanie do godziny po przebudzeniu, a lekką kolację 2-3 h przed snem.
- **Produkty i potrawy należy spożywać w formie papkowej**, która nie wymaga gryzienia. Wyklucza się potrawy i produkty kwaśne, pikantne, słone, konserwowe czy marynowane.
- **Dodatek warzyw lub owoców** do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw **gotowanych, przetartych/zup krem.**
- **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortyfikowane zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia.
- **Posiłki powinny być urozmaicone pod kątem udziału grup produktów spożywczych:** produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- **Ryby i/lub przetwory rybne** (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu (w tym 1x ryba tłusta np. łosoś, makrela, śledź).
- Wskazane jest **ograniczenie potraw ciężkostrawnych, tłustych i wzdymających** oraz bogatych w błonnik pokarmowy.
- **Przynajmniej 1 posiłek** w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone (zmielone **orzechy/oleje roślinne/zmielone nasiona roślin oleistych/ awokado**).
- **Tłuszcze zwierzęce** (np. smalec) **powinny być ograniczone** na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.
- **Nie powinno się spożywać posiłków gorących i bardzo zimnych.** Temperatura potraw powinna być umiarkowana.



Wskazówki dotyczące przyrządzania posiłków:

- ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie zmiksowane i doprowadzone do odpowiedniej papkowej konsystencji;
- do zagęszczania potraw można zastosować zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody;
- w diecie papkowej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione;
- pieczywo przed zmiśkowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie;
- kasze powinny być podane w formie ;
- sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiśkowane z mlekiem, wodą lub zupą.



Zalecenia żywieniowe w diecie papkowatej

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane	Produkty podlegające znacznemu ograniczeniu/okazjonalne
Produkty zbożowe	wszystkie maki 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 maki 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; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy, czerwony; otręby
Warzywa i przetwory	rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwskazanych); pomidor bez skóry	warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia; warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczyplor; 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	gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu	ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku
Owoce i przetwory	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
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa; tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane	nasiona roślin strączkowych, strączki niezmiśkowane
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemę 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 części wieprzowiny, np. poledwica, 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; jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	mleko (1,5-2%) i sery twarogowe chude lub odtłuszczone; niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka)	mleko (3,2%), sery twarogowe tłuste; tłuste mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; sery podpuszczkowe; tłuste sery dojrzewające; śmietana
Tłuszcze	miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); oleje roślinne, np.: rzepakowy, lniany, z nasion wiesiołka, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach), masło orzechowe 100%	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, tój, masło; twarde margaryny; masło klarowane, majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza
Desery	Budyń, kisiel, namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone; namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia)	słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością 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 ilościach); bawarka; kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością 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, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	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