

ZALECENIA DIETETYCZNE - DIETA PAPKOWATA

Dieta ta może być stosowana w różnych schorzeniach jamy ustnej lub przełyku oraz w tych samych chorobach co dieta łatwo strawna, jeśli chory nie może gryźć lub połykać nierozdrobnionego pożywienia. Dieta papkowata stanowi dość prostą modyfikację diety łatwostrawnej polegającą jedynie na tym, że produkty i potrawy podawane są w formie niewymagającej gryzienia.

Celem diety jest zapewnienie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.

Wartość energetyczna, a także dobór produktów są zbliżone do diety łatwostrawnej.

W diecie tej bardzo ważnym składnikiem jest białko pochodzenia zwierzęcego, witamina C, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne. Potrawy przyrządzane metodą gotowania.

W diecie papkowej zastosowanie mają zupy przecierane, zupy krem, podprawiane zawiesiną mąki i śmietanki, zagęszczane żółtkiem, masłem.

Można też podawać zupy czyste, chociaż te mają znacznie niższą wartość odżywczą. Warzywa i owoce zaleca się w postaci surowych soków oraz gotowanej/rozdrobnionej.

Mięsa gotowane mielone lub sporządzone z masy mielonej najlepiej podawać z sosami.

Podstawę jadłospisu diety papkowej stanowią:

- zupy przecierane, zupy typu krem, zagęszczone żółtkiem oraz masłem,
- kasze, ryż, płatki w postaci kleików,
- zmiśowane chude mięso i ryby, zmielone wędliny z chudego mięsa. Chude gatunki mięs to cielęcina, młoda wołowina, królik oraz drób: kurczak, indyk. Zalecane ryby chude to dorsz, pstrąg strumieniowy, karmazyn, morszczuk, sola, sandacz czy mintaj,
- miękkie pozbawione skórki pieczywo i sucharki: jasne, rozmoczone w zupie, mleku, rozmoczone biszkopty,
- jajka na miękko, jajecznice na parze,
- bardzo drobne kasze i makaron,
- warzywa gotowane: przetarte, drobno posiekane, zmielone (np. ziemniaki w postaci puree),
- warzywa surowe: posiekana zielona sałata, pomidory bez skórki i młoda marchew starta na drobnej tarce,
- przetarte gotowane owoce, pieczone jabłko bez skórki, soki owocowe,
- desery: kisiele domowe, budynie, kompoty, owoce przetarte, musy, suflety, galaretki owocowe.

Produkty dozwolone i przeciwwskazane

Grupy produktów	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko ukwaszone, świeże, maślanka, serwatka, jogurt, kefir, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, herbata ziołowa, soki owocowe, napoje mleczno-warzywne, mleczno-owocowe, wody mineralne niegazowane.	Słaba kawa naturalna z mlekiem.	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, zbyt kwaśne przetwory z mleka, wody gazowane.
Pieczywo	Pszenne jasne, rozmoczone w mleku, herbacie, zupie, sucharki, biszkopty rozmoczone.	Pieczywo półcukiernicze (rogaliki, chałka) rozmoczone.	Chleb żytni, razowy, nie rozmoczony, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi.
Dodatki do pieczywa	Masło, ser homogenizowany, pasty serowe, pasty z mięsa gotowanego, pasty z wędlin, pasty z ryb gotowanych, marmolada, miód.	Margaryna miękka, pasty z jaj gotowanych, jaja na miękko, pasty z łagodnego sera żółtego, pasty z ryb wędzonych, dżemy bez pestek.	Wszystkie o stałej konsystencji, pikantne, tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, kaszanka, smalec, ostre sery podpuszczkowe.
Zupy i gorące sosy	Jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczane, krupniki, owocowe, mleczne, wszystkie przetarte lub zmiksowane, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem, zupy czyste, sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, beszamelowy, owocowe ze śmietanką.	Chudy rosół, buliony, kalafiorowa, z ukwaszonych ogórków, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem, przetarte lub zmiksowane.	Wszystkie nie przecierane, z nasion roślin strączkowych, zasmażane pikantne, zaprawiane kwaśną śmietaną na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, sosy zawieszyste, tłuste-zasmażane, pikantne.
Dodatki do zup	Kasze, ziemniaki puree, lane ciasto, grzanki rozmoczone.	Makaron nitki, groszek ptysiowy rozmoczony, kluski biszkoptowe.	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, podroby, ryby	Chude gatunki mięs, drobiu, ryb, mięso gotowane, mielone, budynie, pulpety, potrawki z mięsem mielonym.	Wołowina, schab, ryby morskie: makrela, mintaj, morszczuk, sardynka w postaci gotowanej mielonej, pulpetów, rolada gotowana z masy mięsnej mielonej, pieczeń duszona lub pieczona w folii lub pergaminie z masy mięsnej mielonej z wyżej	Tłuste gatunki: wieprzowina baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, leszcz, potrawy smażone, pieczone oraz inne nie rozdrobnione.

Grupy produktów	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
		wymienionych gatunków mięs.	
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa, kasz i warzyw, risotto z sosem, kasze rozklejane.	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, lasagne, leczo.
Tłuszcze	Masło, oleje: rzepakowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek.	Margaryny miękkie.	Smalec, słonina, boczek, tój, 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, oprószane 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 purée.		Pieczone, smażone.
Owoce	Dojrzałe, soczyste: jagodowe – przetarte, cytrusowe, wiśnie, brzoskwinie, morele, banany, wszystkie w postaci przecierów, jabłka pieczone, gotowane, w postaci soków.	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 nie przetarte, ciastka, wszystkie o stałej konsystencji.
Przyprawy	Łagodne: kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka zielona, rzeżucha, melisa, majeranek, cynamon.	Sól, jarzynka, kminek, tymianek, bazylija, papryka słodka.	Ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda, chili i inne ostre.

opracowali: mgr Sylwia Kościelny, mgr Mateusz Trojok, mgr Anna Pawlik
 źródło: Grzymieślowski M.: *Dietetyka Kliniczna PZWL 2019*; Kruss H.: *Fizjologia Żywienia, PZWL 2019*; www.ncez.pl