



Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu

DIETA ŁATWOSTRAWNA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI PAPKOWATA

WSKAZANIE DIETY

- w przypadku utrudnionego gryzienia i połykania
- w chorobach jamy ustnej i przełyku (zapalenie jamy ustnej, zapalenie przełyku, rak przełyku, zwężenie przełyku, żylaki przełyku)
- po niektórych zabiegach chirurgicznych

ZALECENIA OGÓLNE

- Dieta musi zapewniać pokrycie wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.
- Wartość energetyczna, dobór produktów są zbliżone do diety łatwostrawnej.
- Dieta papkowata jest dietą o zmienionej konsystencji.
- Posiłki powinny być podawane w takiej formie żeby nie wymagały gryzienia oraz nie wywoływały podrażnień zmienionych chorobowo tkanek jamy ustnej i przełyku.

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA POTRAW

- Produkty należy gotować do miękkości rozdrobnić/mieścić/miksować/blendować.
- W diecie papkowej zastosowanie mają zupy krem, przecierane, 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.

WSKAZÓWKI DIETETYCZNE

- Należy unikać produktów o gruboziarnistej, sypkiej, kruchej, włóknistej czy klejącej konsystencji takiej jak chleb o chrupiącej skórce, produkty z pełnymi ziarnami, na sypko ugotowany ryż lub kasza, suche/ciągnące mięso, kruche ciastka, makaron nitki albo gwiazdki, szparagi, por, rabarbar, owoce cytrusowe, owoce z pestkami np. wiśnie, orzechy, liście np. sałata, potrawy łączące różne konsystencje np. krupnik, rosół z makronem.
- Zaleca się wybierać pieczywo miękkie (białe, pszenne żytnie) w razie konieczności namoczone w mleku, wodzie, zupie. Zupy, sosy należy podawać w formie zblendowanej (zupy krem, gładkie sosy) aby zmniejszyć ewentualne ryzyko zachłyśnięcia.
- Należy unikać potraw i produktów mogących działać drażniaco na błonę śluzową przełyku i gardła: gorących/bardzo ciepłych płynów i pokarmów, pikantnych, kwaśnych, słonych, produktów na bazie octu lub z ich dodatkiem, soków świeżo wyciskanych.
- Rozdrobnione potrawy podawać w apetycznej formie, doprawione. Poszczególne składowe posiłku powinny być różnokolorowe, wyraźnie oddzielone.
- W przypadku stosowania diety papkowej z uwagi na występującą dysfagię konieczne może być również zagęszczanie spożywanych płynów i pokarmów o płynnej konsystencji. W tym celu należy zastosować żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, która służy do zagęszczania płynów/posiłków.
- Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego dostępna jest w aptekach (szczegółowe zalecenia powinny być ustalone z dietetykiem/neurologopedą).

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS	
I śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manną, bułka wrocławska*, masło, pasta z twarogu z zieleniną, mus warzywno owocowy, herbata ziołowa	
II śniadanie: budyń waniliowy, biszkopty	
Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem, budyń z mięsa, sos pomidorowy, puree z ziemniaków, buraczki gotowane drobno tarte, kompot owocowy	
Podwieczorek: Jogurt naturalny, jabłko pieczone	
Kolacja: Bułka wrocławska*, masło, pasta z kurczaka gotowanego i jarzyn, puree z brokuła, herbata owocowa	
* w razie potrzeby namoczona w wodzie lub mleku	
ALERGENY	
• zboża zawierające gluten • skorupiaki • jaja • ryby • orzeszki ziemne • soja i wyroby • mleko i wyroby	• owoce łupinowe • musztarda i wyroby • sezam i wyroby • seler i wyroby • łubin i wyroby • mięczaki i wyroby

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
PIECZYWO	Chleb pszenny jasny rozmoczony w mleku, w herbacie, zupie sucharki i biszkopty <u>W ograniczonych ilościach:</u> pieczywo półcukiernicze (rogaliki, chałka) rozmoczone	Chleb żytni, razowy, nie rozmoczony, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi
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. <u>W ograniczonych ilościach:</u> słaba kawa naturalna z mlekiem	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, zbyt kwaśne przetwory Z mleka, wody gazowane
MIEŚO, DRÓB, PODROBY, RYBY	Chude gatunki mięs, drobiu, ryb, mięso gotowane, mielone, budynie, pulpety, potrawy z mięsem mielonym W ograniczonej ilości: 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 wymienionych gatunków mięs	Tłuste gatunki: wieprzowina baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, leszcz, potrawy smażone, pieczone oraz inne nie rozdrobnione
POTRAWY PÓLMIEŚNE I JARSKIE	Budynie z mięsa, kasz i warzyw, risotto z sosem, kasze rozklejane. W ograniczonych ilościach: 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, łój, margaryny twarde
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, ser homogenizowany, pasty serowe, pasty z mięsa gotowanego, pasty z wędlin, pasty z ryb gotowanych, marmolada, miód. <u>W ograniczonych ilościach:</u> 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.	Wszystkie nie przecierane, z nasion roślin strączkowych, zasmażane pikantne, zaprawiane kwaśną śmietaną na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, sosy zawiesiste, tłuste zasmażane, pikantne
DODATKI DO ZUP	Kasze, ziemniaki puree, lane ciasto, grzanki rozmoczone. <u>W ograniczonych ilościach:</u> makaron nitki, groszek ptyśiowy rozmoczony, kluski biszkoptowe	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
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 Ziemniaki: Gotowane, w postaci purée	Suche nasiona roślin strączkowych, sałata zielona, wszystkie w całości, grubo starte surówki. Ziemniaki: Pieczone, smażone
OWOCE	Dojrzałe, soczyste: jagodowe – przetarte, cytrusowe, wiśnie, brzoskwinie, morele, banany, wszystkie w postaci przecierów, jabłka pieczone, gotowane, w postaci soków	Wszystkie w całości
DESERY	Kompoty przetarte, kisiele, musy, budynie, galaretki owocowe, mleczne, suflety	Kompoty nie przetarte, ciastka, wszystkie o stałej konsystencji
PRZYPRAWY	Łagodne: kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka zielona, rzeżucha, melisa, majeranek, cynamon. <u>W ograniczonych ilościach:</u> sól, jarzynka, kminek, tymianek, bazylia, papryka słodka	Ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda, chili i inne ostre