

## DIETA PAPKOWATA

1. Dieta papkowata dla dorosłych powinna dostarczać 2200 kcal.

Dietę tą stosuje się w schorzeniach:

- jamy ustnej i przełyku (zapalenie jamy ustnej i przełyku, rak przełyku, zwężenie przełyku, żylaki przełyku),
- po niektórych zabiegach operacyjnych według zaleceń lekarza,
- w czasie utrudnienia przełykania i gryzienia,
- podczas niektórych chorób przebiegających z gorączką.

Celem diety jest zapewnienie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych przy zmienionej konsystencji posiłku.

2. Charakterystyka diety papkowej:

- dieta zawiera potrawy i produkty łatwostrawne i łatwo wchłaniające się,
- dieta ma zapewnić niezbędne składniki pokarmowe, w tym bardzo ważne białko pochodzenia zwierzęcego,
- posiłki powinny być podawane często i w małych ilościach,
- potrawy nie mogą drażnić przełyku, jamy ustnej chemicznie, mechanicznie ani termicznie,
- unikamy potraw wzdymających, ostro przyprawionych, używek i marynat.

3. Uwagi technologiczne dotyczące diety papkowej:

- stosujemy produkty świeże,
- potrawy gotowane,
- dużym udogodnieniem są zupy przecierane, zupy krem, podprawione zawiesiną z mąki i śmietanki lub zagęszczane żółtkiem i masłem,
- warzywa i owoce w formie surowej jako soki oraz gotowanej w postaci rozdrobnionej,
- mięso i ryby gotowane lub sporządzone z masy mielonej z lekkimi sosami.

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie 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, herbata ziołowa, soki owocowe, napoje mleczno – warzywne, wody mineralne niegazowane	słaba kawa naturalna z mlekiem	alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, pepsi, coca – cola, zbyt kwaśne przetwory z mleka

Pieczycwo	pszenne – jasne, rozmoczone w mleku, herbacie, zupie, sucharki, biszkopty rozmoczone	pieczywo półcukiernicze, rozmoczone	chleb żytni, chleb razowy nierozmoczony, pieczywo chrupkie żytnie, pieczywo z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi
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 purée, rozdrobnione, z wody, podprawiane zawiesinami, oprószone mąką, budynie z warzyw, surowe soki	kapustne, fasolka szparagowa, bardzo drobno starte surówki	suche nasiona roślin strączkowych, sałata zielona, wszystkie w całości, grubo starte surówki
Ziemniaki	gotowane, w postaci purée		gotowane w całości, pieczone, smażone z tłuszczem, frytki, krążki, chipsy
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	kremy, czekolada, kakao	kompoty nieprzetarte, ciastka wszystkie o stałej konsystencji
Przyprawy	łagodne: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek, natka pietruszki, rzeżucha, melisa, majeranek, cynamon, wanilia, goździki	sól, jarzynka, papryka słodka, bazylija, tymianek, kminek	ostre: ocet, pieprz, papryka (wszystkie prócz ostrej), chili, curry, musztarda, ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa, gorczyca
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 sera podpuszczkowego – łagodnego, pasty z ryb wędzonych, dżemy bez pestek	wszystkie o stałej konsystencji, pikantne, tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, kiszka, smalec, ostre sery podpuszczkowe, sery typu „feta”
Zupy i sosy gorące	rosół jarski, jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, krupnik, owocowe, mleczne, wszystkie przetarte lub	chudy rosół, buliony, kalafiorowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągnięte żółtkiem, przetarte lub	wszystkie nieprzetarte, z nasion roślin strączkowych, zasmażane, pikantne, zaprawiane kwaśną śmietaną, na

	zmiksowane, zaprawiane mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem, zupy czyste, sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, beszamelowy, owocowe ze słodką śmietanką	zmiksowane	mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zupy w proszku, sosy zawiesiste, tłuste – zasmażane, pikantne
Dodatki do zup	kasze, ziemniaki purée, lane ciasto, grzanki rozmoczone	makarony nitki, groszek ptysiowy rozmoczony, kluski biszkoptowe	kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, ryby	chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk; chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg strumieniowy, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj, sola, morszczuk, mięso gotowane, mielone, budynie, pulpety, potrawy z mięsem mielonym	wołowina, schab, ryby morskie: makrela, sardynka, w postaci gotowanej, mielonej, pulpetów, rolada gotowana z masy mięsnej, pieczeń duszona lub pieczona w folii lub pergaminie z masy mięsnej z wyżej wymienionych mięs	tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki; tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, potrawy inne nierozdrobnione
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z kasz, warzyw, mięsa, 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 i kotlety ziemniaczane, krokiety), bigos, fasolka po bretońsku, pizza, lasagne, tarta, leczo

### Przykład diety papkowej

**I Śniadanie** Kawa zbożowa z mlekiem

Pieczywo pszenne rozmoczone

Pasta z udźca indyka zmielonego i warzyw – zmiksowana

**II Śniadanie** Budyń mleczny z musem malinowym

**Obiad** Krem pomidorowy

Schab gotowany zmielony, sos własny

Ziemniaki gotowane puree

Marchewka puree, buraczki puree

**Podwieczorek** Koktajl bananowy na kefirze

**Kolacja** Pieczywo pszenne rozmoczone

Twaróg z jogurtem, olejem lnianym i pomidorem

Herbata owocowa