

## DIETA PAPKOWATA – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

### Zastosowanie i cel diety:

Dla osób:

- z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku),
- z utrudnionym gryzieniem i połykaniem,
- w niektórych chorobach przebiegających z gorączką,
- po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza

### Zalecenia dietetyczne:

- dieta papkowata jest modyfikacją diety łatwostrawnej, modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie papkowatej,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb i tłuszczów,
- dieta papkowata powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych,
- produkty i potrawy należy podawać w formie papkowatej, która nie wymaga gryzienia,
- wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone),
- temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka,
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki,
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,
- poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,
- dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw gotowanych,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,

- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności),
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.
- przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: jakość, termin przydatności do spożycia, sezonowość,
- rekomendowane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

#### **Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:**

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie zmiksowane, doprowadzone do odpowiedniej papkowatej konsystencji i podane pacjentowi,
- w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę,
- do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody,
- w diecie papkowatej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione,
- pieczywo przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie,
- kasze powinny być podane w formie kleiku,
- sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą,
- zasadne może być stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego,
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- wykluczyć dodatek zasmażek do potraw,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw.

Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
		25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 25-30% En
		22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En
		< 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
		113–163 g/1000 kcal
w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En	
	< 25 g/1000 kcal	
Błonnik	15g/1000 kcal	
Sód	≤ 2000 mg/dobę	

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,</li> <li>- mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,</li> <li>- namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki,</li> <li>- kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska,</li> <li>- płatki naturalne błyskawiczne np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe,</li> <li>- makarony drobne,</li> <li>- ryż biały,</li> <li>- namoczone suchary.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>- pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>- pieczywo pełnoziarniste</li> <li>- pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,</li> <li>- produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>- kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,</li> <li>- płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe,</li> <li>- makarony grube i pełnoziarniste,</li> <li>- ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>- dania mączne</li> <li>- otręby, np.: owsiane, pszenne, orkiszowe, żytnie.</li> </ul>
<b>Warzywa, przetwory warzywne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia,</li> <li>- warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa,</li> </ul>

	(z wykluczeniem przeciwwskazanych), - pomidor bez skóry,	- warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, - surowe ogórki, papryka, kukurydza, - warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - kiszona kapusta, - grzyby, - surówki z dodatkiem śmietany.
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	- ziemniaki, bataty: gotowane.	- ziemniaki smażone (frytki, talarki), - puree w proszku.
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	- dojrzałe rozdrobnione (bez skórki i pestek), - przeciera 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, w postaci wymagającej gryzienia - owoce niedojrzałe, - owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), - owoce w syropach cukrowych, - owoce kandyzowane, - przetwory owocowe wysokosłodzone, - owoce suszone.
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	- produkty z nasion roślin strączkowych - niesłodzone napoje roślinne, - tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane,	- pozostałe nasiona roślin strączkowych.
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	- mielone nasiona, np. siemię lniane, dynia, słonecznik (w ograniczanych ilościach).	- całe nasiona, - pestki, orzechy. - masło orzechowe, wiórki kokosowe.
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	- rozdrobnione (zmiksowane) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, - rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, - rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki grubych kiełbas, np. szynkowej, krakowskiej	- 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 niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, - pasztety, - wędliny podrobowe (pasztetowa, salceson, wątrobianka), - mięsa surowe np. tatar.

<b>Ryby i przetwory rybne</b>	- wszystkie ryby słodkowodne i morskie rozdrobnione (zmiiksowane)	- ryby surowe, - ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, - konserwy rybne w oleju, - ryby wędzone
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	- gotowane na miękko, rozdrobnione.	- jajecznica, jaja sadzone, - omlety, - kotlety jajeczne smażone na tłuszczu.
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	- mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, - naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, maślanka jogurt,)	- mleko i sery twarogowe tłuste - mleko skondensowane, - jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, - sery podpuszczkowe, - śmietana
<b>Tłuszcze</b>	- masło (w ograniczonych ilościach), - oleje roślinne: rzepakowy, - oliwa z oliwek,	- tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, - twarde margaryny, masło klarowane, - tłuszcz kokosowy i palmowy, - masło kokosowe, - majonez, - frytura smaźalnicza, - masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	- budyń, kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - ciasta drożdżowe, niskosłodzone, namoczone, - biszkopty, niskosłodzone, bez proszku do pieczenia.	- słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, - torty i ciasta z masami, kremami, bitą śmietaną, - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, - ciasto francuskie i półfrancuskie, - wyroby czekoladopodobne,
<b>Napoje</b>	- 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 w ograniczonych ilościach), - soki warzywne, - soki owocowe rozcieńczone (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.

<b>Przyprawy</b>	- 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 rosółowe 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
------------------	--	--

Opracowano na podstawie: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>

