

Zalecenia żywieniowe w diecie papkowej

Zastosowanie i cel diety:

Dieta ma zastosowanie w chorobach jamy ustnej i przełyku, w przypadku utrudnionego gryzienia i połykania, w niektórych chorobach przebiegających z gorączką, po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza. Celem diety jest zapewnienie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.

Charakterystyka diety:

Wartość energetyczna oraz dobór produktów są zbliżone do diety łatwostrawnej. Zmianie ulega konsystencja potraw, która jest w formie papkowej. W diecie tej bardzo ważne jest białko pochodzenia zwierzęcego, witamina C, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne.

Potrawy muszą być tak sporządzone, aby nie drażniły zmienionego chorobowo przełyku lub jamy ustnej chemicznie, mechanicznie ani termicznie.

Uwagi technologiczne:

Potrawy przyrządza się metodą gotowania. W diecie papkowej zastosowanie mają zupy przecierane, zupy krem, podprawiane zawiesiną z mąki i śmietanki, zagęszczone żółtkiem, masłem. Można też podawać zupy czyste. Warzywa i owoce zaleca się w postaci gotowanej oraz w postaci soków. Mięsa gotowane lub sporządzone z masy mielonej najlepiej podawać z sosami.

Tabela produktów zalecanych, zalecanych w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazanych

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko świeżo ukwaszone, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, ziołowa, soki owocowe, napoje mleczno – warzywne, mleczno-owocowe, wody niegazowane, jogurt, kefir, maślanka, serwatka	Słaba kawa naturalna z mlekiem	Napoje alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, wody gazowane, zbyt kwaśne przetwory z mleka
Pieczywo	Chleb pszenny, rozmoczony w mleku, herbacie, zupie, sucharki, biszkopty rozmoczone	Pieczywo półcukiernicze rozmoczone	Chleb żytni świeży, chleb razowy, nierozmoczony, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi
Dodatki do pieczywa	Masło, serek homogenizowany, pasty	Margaryna miękka, pasty z jaj gotowanych, jaja na miękko,	Wszystkie o stałej konsystencji, pikantne,

	serowe, pasty z mięsa gotowanego, pasty z wędlin, pasty z ryb gotowanych, marmolada, miód	pasty z sera podpuszczkowego – łagodnego, pasty z ryb wędzonych, dżemy bez pestek	tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, kiszka, smalec, ostre sery podpuszczkowe, sery "Fromage" czy typu „Feta”
Zupy i sosy gorące	Zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, krupniki, owocowe, mleczne, wszystkie przetarte lub zmiksowane, zaprawiane mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem, zupy czyste, sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, beszamelowy, owocowe ze słodką śmietanką	Chudy rosół, buliony, kalafiorowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietanką, zaciągane żółtkiem, przetarte lub zmiksowane	Wszystkie nieprzecierane, z warzyw strączkowych, zasmażane, pikantne, zaprawiane kwaśną śmietanką, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zupy w proszku, sosy zawiesiste, 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 i ryby	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, młody karp, pstrąg, sola morszczuk, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj, miruna, mięso gotowane, pulpety, potrawy z mięsa mielonego, budynie mięsne	Wołowina, schab, makrela, sardynka, w postaci gotowanej, mielonej, pulpetów, rolada gotowana z masy mięsnej, pieczeń duszona lub pieczona w folii lub pergaminie z masy mięsnej mielonej z wyżej wymienionych gatunków mięs	Wieprzowina, baranina, gęszina, kaczka, tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, tołpyga, potrawy smażone na tłuszczu lub w głębokim tłuszczu
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z kasz, warzyw i mięsa, risotto z sosem, kasze rozklejane	makarony nitki z mięsem, pierogi leniwe	Zapiekanki z ziemniaków, mięsa i warzyw, makaronu i kasz, naleśniki, knedle, grube makarony, kluski ziemniaczane, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu np. placki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
Tłuszcze	Masło, oleje: rzepakowy bezerukowy, sojowy,	Margaryny miękkie z obok wymienionych olejów	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny

	kukurydziany, oliwa z oliwek i inne bogate w WNKT i JNKT		twarde
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki, szpinak, groszek zielony, buraki, potrawy gotowane, rozdrabniane, z wody, podprawiane zawiesinami, oprószone mąką, budynie z warzyw, surowe soki	Kapustne, fasolka szparagowa, drobno starte surówki	Nasiona roślin strączkowych, sałata zielona, wszystkie w całości, grubo starte surówki
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree		Gotowane w całości, smażone z tłuszczem, pieczone
Owoce	Dojrzałe, soczyste, jagodowe – przetarte, cytrusowe, banany brzoskwinie, morele – w postaci przecierów, jabłka pieczone i gotowane, w postaci soków	Wiśnie, winogrona bez pestek, śliwki i gruszki w postaci przecieru	Wszystkie w całości
Przyprawy	Sok z cytryny, natka pietruszki, zielony koper, majeranek, rzeżucha, melisa, cynamon, wanilia, goździki	Sól, domowa jarzynka, kminek, bazylia, tymianek, papryka słodka	Ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda i inne ostre
Desery	Kisiele, budynie, galaretki owocowe, mleczne, kompoty przetarte, musy, przeciery owocowe, suflety	Kremy, czekolada, kakao	Kompoty nieprzecierane, ciastka, wszystkie o stałej konsystencji

W przypadku usunięcia migdałka dietę papkową stosuje się około 1 - go tygodnia.

Uwaga:

W przypadku pytań dotyczących zaleceń żywieniowych, zachęcamy do kontaktu z naszym dietetykiem. Pytania można kierować na adres mailowy dietetyk@szpitalbp.pl

Bibliografia:

1. „Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”; mgr H. Ciborowska i mgr Rudnicka
2. „Dietetyka kliniczna”; Marian Grzymisławski
3. „Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”; Hanna Szajewska, Andrea Horvath
4. „Dietoterapia”; Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głębska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>