

DIETA ŁATWOSTRAWNA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI

Dieta papkowata

W diecie łatwostrawnej papkowej produkty należy dobierać według zasad diety łatwostrawnej, gdyż nie różnią się wartością energetyczną i zawartością składników odżywczych. Potrawy podawane są w takiej formie, aby nie wymagały gryzienia. W diecie tej bardzo ważnym składnikiem jest białko pochodzenia zwierzęcego, witamina C, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne.

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

Podstawową techniką kulinarną do sporządzania potraw jest gotowanie, w diecie zastosowanie mają zupy przecierane, zupy typu krem, podprawiane zawiesiną z mąki i śmietanki, zagęszczone żółtkiem, masłem. Warzywa i owoce zaleca się w postaci surowych soków oraz gotowanej- rozdrobnionej.

Mięsa gotowane, mielone lub sporządzane z masy mielonej, najlepiej podawać z sosami.

Zastosowanie diety papkowej

- Stosowana w chorobach jamy ustnej i przełyku (zapalenie jamy ustnej, przełyku, rak przełyku, zwężenie przełyku, żylaki przełyku).
- Przy utrudnionym gryzieniu i przełykaniu.
- W niektórych chorobach przebiegających z gorączką.
- Po niektórych zabiegach chirurgicznych.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach 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	słaba kawa naturalna z mlekiem	alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, zbyt

	mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, herbata ziołowa, soki owocowe, napoje mleczno-warzywne, mleczno-owocowe, wody mineralne niegazowane		kwaśne przetwory z mleka, wody gazowane
Pieczywo	pszenne-jasne, rozmoczone w mleku, herbacie, zupie, sucharki, biszkopty rozmoczone	pieczywo półcukiernicze rozmoczone	chleb żytni, razowy, nierozmoczony, 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 sera podpuszczkowego-łagodnego, pasty z ryb wędzonych, dżemy bez pestek	wszystkie o stałej konsystencji, pikantne, tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, kiszka, smalec, ostre sery podpuszczowe, sery „feta”, sery typu „fromage”
Zupy i sosy gorące	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 śmietaną, zaciągane żółtkiem, przetarte lub zmiksowane	wszystkie nieprzecierane, z nasion roślin strączkowych, zasmażane, pikantne, zaprawiane kwaśną śmietaną, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zupy w proszku, sosy zawiesziste, 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, 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 mielonej z wyżej wymienionych gatunków mięs	tłuste gatunki; wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, łosoś, sum, tołpyga, potrawy smażone, pieczone oraz inne nierozdrobnione

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
Tłuszcze	masło, oleje: rzepakowy, lniany, 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, oprószone 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 puree		gotowane w całości, pieczone, smażone
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	czekolada, kakao, kremy	kompoty nieprzetarte, ciastka, wszystkie o stałej konsystencji
Przyprawy	łagodne: sok z cytryny, kwas cytrynowy, koperek zielony, pietruszka zielona, rzeżucha, melisa, majeranek, cynamon, wanilia, goździki	sól, jarzynka, kminek, tymianek, bazylija, papryka słodka	ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda, chili i inne ostre

Literatura: M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011.

M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011

H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka, Żywnie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, 2014.

Przykładowy jadłospis w diecie lekkostrawnej papkowej

- **I śniadanie:** Kasza jaglana na mleku (2% tłuszczu), bułka pszenna namoczona w mleku, jajko na miękko herbata owocowa
- **II śniadanie:** koktajl truskawkowy z biszkoptem
- **Obiad:** Zupa krem z dyni z grzankami pszennymi, pulpet z cielęciny w sosie pomidorowym, ziemniaki tłuczone posypane świeżym koperkiem, Buraczki ćwikłowe puree, kompot z jabłek
- **Podwieczorek:** domowy budyń śmietankowy z sokiem malinowym, zielona herbata z cytryną

Kolacja: mielony dorsz z ryżem w kremowym sosie z gotowanych warzyw, herbata z miodem i cytryną