



## Dieta łatwo strawna o zmienionej konsystencji

### Dieta papkowata

W diecie łatwo strawnej papkowej produkty należy dobierać według zasad diety łatwo strawnej, 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
<b>Napoje</b>	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, mleczno-owocowe, wody mineralne niegazowane	słaba kawa naturalna z mlekiem	alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, zbyt kwaśne przetwory z mleka, wody gazowane
<b>Pieczywo</b>	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
<b>Dodatki do pieczywa</b>	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”
<b>Zupy i sosy gorące</b>	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

<b>Dodatki do zup</b>	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
<b>Mięso, drób, podroby, ryby</b>	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
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	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
<b>Tłuszcze</b>	masło, oleje: rzepakowy, lniany,sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	margaryny miękkie	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
<b>Warzywa</b>	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, szpinak, groszek zielony, buraki, gotowane w postaci puree, rozdrobnione, z wody, podprawiane zawieszinami, 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
<b>Ziemniaki</b>	gotowane, w postaci puree		gotowane w całości, pieczone, smażone
<b>Owoce</b>	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
<b>Desery</b>	kompoty przetarte, kisiele, musy, budynie, galaretki owocowe, mleczne, suflety	czekolada, kakao, kremy	kompoty nieprzetarte, ciastka, wszystkie o stałej konsystencji
<b>Przyprawy</b>	łagodne: sok z cytryny, kwasek 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, Żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, 2014

### Przykładowy jadłospis w diecie lekkostrawnej papkowatej

**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

