

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - PAPKOWATEJ

### Cel i charakterystyka diety:

Dieta papkowata jest modyfikacją diety łatwostrawnej, która ma na celu dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych poprzez przyrządzenie potraw w taki sposób, aby nie drażniły chemicznie, mechanicznie ani termicznie zmienionego chorobowo przełyku lub jamy ustnej. Żywnienie jest łatwiej przyswajalne poprzez wykluczenie potraw ciężkostrawnych, wzdymających, ostro przyprawionych.

### Zastosowanie diety:

- w chorobach jamy ustnej i przełyku (zapalenie jamy ustnej, zapalenie przełyku, rak przełyku, zwężenie przełyku, żylaki przełyku)
- w przypadku utrudnionego gryzienia i połykania
- w niektórych chorobach przebiegających z gorączką
- po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza

### Zalecenia do diety:

- zaleca się przygotowywanie potraw metodą gotowania, parowania bez dodatku tłuszczu. Przeciwwskazane jest smażenie, duszenie i pieczenie na/ w tłuszczu. Nasiąknięta potrawa tłuszczem jest trudno strawna. Dodatek tłuszczu powinien być tylko w formie surowej;
- potrawy mają zastosowanie w formie przecieranej, kremowej, zaprawianej mąką, żółtkiem, masłem, warzywa i owocowe zaleca się postaci soków, przecierów oraz w formie gotowanej, przetartej, mięso gotowane mielone podawane z sosem;
- produkty wysokobłonnikowe (w postaci surowych, twardych warzyw, owoców, nasion roślin strączkowych, pestek, pełnoziarnistych produktów) powinny być ograniczone. Błonnik pokarmowy w diecie powinien być w ilości do 25g/ dobę, należy go zredukować lub uczynić go mniej drażniącym poprzez: dobór delikatnych warzyw i dojrzałych owoców, obieranie, gotowanie i przecieranie przez sito, miksowanie produktów oraz poprzez stosowanie oczyszczonych produktów zbożowych;
- zaleca się spożywanie mniejszych 4-5 posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzinnych;
- należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu w postaci wody niegazowanej, soków przecieranych, kompotów, herbaty.

### Przykładowy jadłospis:

Posiłek	Produkty
Śniadanie	Kasza manna na mleku, pieczywo pszenne namoczone w mleku, pasta z drobiu i masła, herbata owocowa
II śniadanie	Bułka pszenna, jajko na miękko, herbata z mlekiem
Obiad	Koperkowa z lanym ciastem, ziemniaki puree, klopsiki drobiowe w sosie pomidorowym, szpinak gotowany, kompot
Podwieczorek	Koktajl mleczno-owocowy
Kolacja	Papka z kaszy krakowskiej i twarogu, mus z jabłek, kawa zbożowa z mlekiem



SPWSZ  
w Szczecinie

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony w Szczecinie  
71-455 Szczecin, ul. Arkońska 4

Tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych:

Potrawy i produkty	Rekomendowane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo pszenne, jasne – rozmoczone w mleku, herbacie, zupie, kasza manna, kukurydziana, jęczmienna drobna wiejska, ryż biały, płatki pszenne, owsiane przecierane. Mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana. <b>Umiarkowanie:</b> makaron drobny nitki, pieczywo cukiernicze namoczone, biszkopty, zacierki i kluski mączne.	Pieczywo pełnoziarniste, żytnie, cukiernicze, kasze grube gryczana, pęczak. Makarony grube pszenne, pełnoziarniste. Ryż pełnoziarnisty, dziki. Otręby zbożowe, płatki słodzone. Mąka żytnia, gryczana, pełnoziarnista.
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree.	Gotowane w całości, smażone, frytki, chipsy, placki.
Warzywa	<u>Gotowane w postaci puree/ rozdrobnione:</u> marchew, dynia, pietruszka, seler, cukinia, kabaczki, bakłażan, buraki, szpinak, groszek zielony. Na surowo: rozdrobnione pomidory bez skórki, surowe soki. <b>Umiarkowanie:</b> brokuły, kalafior, młoda fasolka szparagowa, drobno tarte surówki (jeśli dobrze tolerowane).	<u>Wszystkie warzywa w całości.</u> Sałata zielona, cebula, por, szczypior, czosnek, ogórki, papryka, rzodkiewka, rzepa, kukurydza, warzywa zasmażane, marynowane, konserwowe, solone, warzywa w postaci surówek grubo startych.
Owoce	<u>Dojrzałe, soczyste w formie przetartej i/lub gotowanej:</u> owoce jagodowe, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, jabłka, soki. <b>Umiarkowanie:</b> wiśnie, winogrona bez pestek, śliwki i gruszki w postaci przecierów.	<u>Wszystkie owoce w całości, niedojrzałe, twarde.</u> Kandyzowane, słodzone, suszone, marynowane. Orzechy.
Mięso, drób, ryby	<u>W formie mielonej, rozdrobnionej, budyni, pulpetów.</u> Chude gatunki mięs: kurczak, indyk, cielęcina, królik. Chude wędliny: drobiowe, polędwica, pasty mięsne. Ryby: dorsz, morszczuk, mintaj, sola, sandacz, tuńczyk. <b>Umiarkowanie:</b> chuda wołowina, chuda wieprzowina (schab, szynka), dziczyzna, kura, chude parówki cielęce, tłuste ryby morskie typu: makrela, halibut, leszcz, łosoś.	<u>W całości, dużych kawałkach, z kością.</u> Tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęś, kaczka. Tłuste wędliny, baleron, salceson, mielonki, przetwory wędzone, konserwy mięsne, pasztety, tłuste kielbasy, niskogatunkowe parówki. Tłuste ryby: węgorz, tłusty karp. Ryby marynowane, w konserwie. Smażone i panierowane potrawy mięsne i rybne.
Mleko i przetwory mleczne	Chude mleko 2%, chude lub półtłuste sery twarogowe w formie past, homogenizowane, naturalne jogurty, maślanek i napoje mleczne. <b>Umiarkowanie:</b> pasty z sera podpuszczkowego o obniżonej zawartości tłuszczu oraz z ryb wędzonych.	Pełnotłuste mleko, tłuste i dosładzane cukrem jogurty, maślanek, kefir, napoje mleczne. Zbyt kwaśne przetwory. Sery tłuste podpuszczkowe, dojrzewające, pleśniowe, żółte, topione, pleśniowe, feta. Tłuste śmietany.
Jaja	<b>Umiarkowanie:</b> pasty z jaj, jajka na miękko.	Gotowane na twardo, w całości, smażona jajecznicza, jaja sadzone.
Tłuszcze	Dodawane na surowo: oleje roślinne, rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, masło. <b>Umiarkowanie:</b> margaryna miękka (nieutwardzana), śmietana.	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, majonez. Wszystkie tłuszcze w postaci smażonej, pieczonej.
Nasiona roślin strączkowych	Żadne. <b>Umiarkowanie (jeśli dobrze tolerowane):</b> napój sojowy, tofu.	Wszystkie suche nasiona roślin strączkowych groch, fasola, soczewica, ciecierzycza, bób.
Desery	Kisiele, budynie, galaretki, musy, soki i przecięry owocowe, desery z serka homogenizowanego. <b>Umiarkowanie:</b> kakao.	Wszystkie o stałej konsystencji, ciasta, kruche, twarde, sztuczne.
Napoje	Woda niegazowana, słabe herbaty czarne, owocowe, zielone, herbata z mlekiem, soki owocowe i warzywne, kompoty przetarte, kawa zbożowa. <b>Umiarkowanie:</b> kawa naturalna z mlekiem.	Napoje alkoholowe, energetyczne, mocna kawa, mocne kakao, płynna czekolada, woda i napoje gazowane, napoje dosładzane, soki owocowe, warzywne oraz kompoty nieprzetarte.
Przyprawy	Koper, pietruszka, sok z cytryny, melisa, majeranek, cynamon, wanilia. <b>Umiarkowanie:</b> sól, papryka słodka, tymianek, bazylija.	Pieprz czarny, cayenne, papryka ostra, chili, gorczyca, chrzan, ziele angielskie, liść laurowy, kostki bulionowe, ocet, czosnek.

Źródła:

1. Ciborowska H, Ciborowski A.: *Dietetyka. Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka*. PZWL, Warszawa, 2021.  
Opracowanie z dn. 1.03.2024r, Aneta Linczak – dietetyk SPWSZ