

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE ŁATWOSTRAWNEJ O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI: PAPKOWATA

Cel i zastosowanie diety:

Stosowana jest w chorobach jamy ustnej i przełyku, w przypadku utrudnionego gryzienia i połykania, w niektórych chorobach przebiegających z gorączką oraz po niektórych zabiegach chirurgicznych.

Charakterystyka diety:

Celem stosowania diety papkowej jest dostarczanie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. Wartość energetyczna. A także dobór produktów są zbliżone do diety łatwostrawnej. Różnica polega na konsystencji potraw, która jest w formie papkowej. W diecie tej ważnym składnikiem jest białko pochodzenia zwierzęcego, witamina C, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne. Potrawy muszą być sporządzone, aby nie drażniły zmienionego chorobowo przełyku lub jamy ustnej oraz posiadały optymalną temperaturę potrawy. Potrawy należy przyrządzać metodą gotowania. W diecie papkowej zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, podprawione zawiesiną mąki i śmietany, zagęszczone żółtkiem, masłem. Warzywa i owoce zaleca się w postaci surowych soków oraz gotowane i rozdrobnione. Mięso należy podawać gotowane zmielone.

Przykład jadłospisu:

I śniadanie: Zupa mleczna z kaszą manną. Pieczywo rozmoczone w mleku. Pasta z szynki i masła – zmiksowana. Napój owocowy.

II śniadanie: Herbata z mlekiem, bułka rozmoczona, jajko na miękko.

Obiad: Zupa koperkowa z lanym ciastem, budyń z mięsa, sos pomidorowy, papka z ziemniaków puree, szpinak, herbata z cytryną.

Podwieczorek: Koktajl mleczno – owocowy

Kolacja: Kawa zbożowa z mlekiem, papka z kaszy krakowskiej, twarogu, jabłko pieczone.

Produkty i potrawy	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	Mleko świeże ukwaszone, jogurt, kefir, maślanka, woda niegazowana, słaba herbata z mlekiem, herbaty ziołowe, soki i napoje mleczno-owocowe i mleczno-warzywne, kawa zbożowa z mlekiem	Napoje alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, kawa naturalna, mocna herbata, woda gazowana, kwaśne przetwory mleczne
Pieczywo	Chleb pszenny jasny rozmoczony w mleku, w herbacie, zupie sucharki i biszkopty	Chleb żytni, razowy nierozmoczony, pieczywo chrupkie z otrębami,
Dodatki do pieczywa	Masło, twaróg, serek homogenizowany, pasty z mięsa gotowanego, pasty serowe, z wędlin, z ryb gotowanych, marmolada, dżem i miód	Wszystkie o stałej konsystencji, pikantne, tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, ostre sery i sery typu fromage

Zupy i sosy gorące	Jarzynowe, ziemniaczane, krupniki, owocowe, mleczne wszystkie przetarte lub miksowane zaprawione mąką i śmietanką, zaciągnięte żółtkiem, sosy łagodne: koperkowy, potrawkowy, pietruszkowy, pomidorowy.	Zupy wszystkie nieprzecierane, zawiesiste na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowy, zasmażane, zaprawiane śmietaną i pikantne z warzyw strączkowych, kapustnych, cebulowych, sosy zawiesiste, zupy w proszku
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs, drobiu, ryby gotowane, mielone, tj.: pulpety, potrawy, budynie z mięsa	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, tłuste ryby wędzone, smażone, pieczone oraz inne nierozdrobnione
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa, kasz i warzyw, risotto z sosem, kasze rozklejone	Zapiekanki z ziemniaków, mięsa i warzyw, makaronu i kasz, naleśniki, knedle, kluski ziemniaczane, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu: placki ziemniaczane, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, pizza, leczo.
Tłuszcze	Masło, oleje,,: sojowy, kukurydziany, rzepakowy, oliwa z oliwek.	Łój, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, buraki gotowane w postaci puree, rozdrobnione z wody podprawione zawiesinami, oprószone mąką, budynie z warzyw, surowe soki	Suche nasiona roślin strączkowych, sałata zielona, wszystkie w całości, grubo starte surówki
Ziemniaki	Gotowane puree	Gotowane w całości, pieczone, smażone
Owoce	Dojrzałe, soczyste, jagodowe, przetarte, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, wszystkie w postaci przecierów, jabłka pieczone i gotowane	Wszystkie w całości
Desery	Kompoty z dozwolonych owoców, przetarte galaretki, kisiele, musy, budynie	Kompoty nieprzetarte, ciasta o stałej konsystencji
Przyprawy	Bardzo łagodne: cukier, wanilia, sok z cytryny, zielona pietruszka, koperek, cynamon, melisa	Ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chrzan, maggi

Opracowała: Renata Pietrzykowska – Kierownik Działu Żywnienia

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. 2011r.

H. Ciborowska, A. Rudnicka, *Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka*. 2007 r.

Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora
Nr 27/2019 z dnia 25.01.2019r.