

# DIETA PAPKOWATA

**Dieta papkowata** to dieta łatwostrawna, w której wszystkie potrawy mają konsystencję papki lub purée. Stosuje się ją w stanach wymagających maksymalnego oszczędzania przewodu pokarmowego lub przy problemach z żuciem i połykaniem.

## Wskazania:

- choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy (zaostrenie)
- zapalenie żołądka
- okres po zabiegach chirurgicznych przewodu pokarmowego
- trudności w żuciu i połykaniu (dysfagia)
- stany po udarze mózgu
- choroby nowotworowe jamy ustnej i przełyku
- osoby w podeszłym wieku z problemami stomatologicznymi

## Cel diety:

- ułatwienie trawienia i wchłaniania
- zmniejszenie obciążenia przewodu pokarmowego
- zapobieganie bólowi, nudnościom i wymiotom
- zapewnienie bezpiecznego połykania

## Zasady diety:

- potrawy powinny być tak sporządzone, aby nie drażniły chorego narządu chemicznie mechanicznie ani termicznie
- posiłki zaleca się sporządzać metodą gotowania, pieczenia w folii lub pergaminie
- w diecie zastosowanie będą miały zupy przecierane, zupy krem, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, śmietanki, z dodatkiem masła
- mięsa, drób, ryby należy po obróbce termicznej zmiksować lub sporządzać z masy mielonej najlepiej podawać z sosami, wędliny powinny być zmielone i podawane jako pasty, jaja na miękko lub jako jajecznica na parze
- warzywa i ziemniaki należy ugotować do miękkości, mogą być podawane w formie pasty, dokładnie posiekane lub zmielone w maszynce
- warzywa surowe są na ogół wykluczone, dopuszczalna jest młoda marchew starta na tarce o drobnych oczkach, obrane i drobno posiekane pomidory
- owoce można podawać w formie kompotu, gotowane, przetarte, musy, jabłko pieczone
- dozwolone owoce surowe: jabłko starte na tarce, drobne jagody, maliny, poziomki, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze – w formie przecieru lub soku
- pieczywo powinno być delikatne, miękkie i pozbawione skórki- ewentualnie można namoczyć w herbacie lub mleku

## Zasady żywienia:

- 5–6 małych posiłków dziennie
- potrawy letnie (nie gorące, nie zimne)
- dokładne rozdrobnienie posiłków
- odpowiednia podaż płynów (ok. 1,5-2l)

## Techniki kulinarne:

- gotowanie w wodzie lub na parze
- duszenie bez obsmażania
- miksowanie, przecieranie

**Produkty dozwolone i przeciwwskazane w diecie papkowej:**

| <b>Produkty</b>               | <b>Dozwolone</b>                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Przeciwwskazane</b>                                                                                                                 |
|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Produkty zbożowe</b>       | pieczywo jasne i czerstwe (sporadycznie dozwolony jest graham), sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana, ryż, drobne makarony                                                                                                                   | pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony                                 |
| <b>Mleko i jego przetwory</b> | mleko słodkie i zsiadłe, twaróg, serek homogenizowany                                                                                                                                                                                                               | przekwaszone przetwory mleczne, żółte sery                                                                                             |
| <b>Jaja</b>                   | gotowane na miękko, jajecznica na parze                                                                                                                                                                                                                             | gotowane na twardo i smażone w tradycyjny sposób                                                                                       |
| <b>Mięso, ryby</b>            | chude gatunki mięs: wołowina, cielęcina, indyk, kurczak, w ograniczonych ilościach chuda wieprzowina, chude ryby: dorsz, leszcz, sola, szczupak, sandacz, wędliny: szynka, polędwica, chuda kiełbasa szynkowa, wieprzowa lub wołowa                                 | tłuste gatunki: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, węgorz, halibut, tłuste wędliny, produkty mięsne i rybne wędzone, mięsa peklowane |
| <b>Tłuszcze</b>               | masło, słodka śmietanka, oleje roślinne: słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek                                                                                                                                                                                   | śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde                                                                                    |
| <b>Ziemniaki</b>              | gotowane, tłuczone w postaci puree                                                                                                                                                                                                                                  | frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy                                                                                   |
| <b>Warzywa</b>                | marchew, kalafior, dynia, buraki, szpinak, kabaczek, młody zielony groszek i młoda fasolka szparagowa – gotowane, zmiksowane z dodatkiem masła, na surowo surówka z marchewki z jabłkiem (drobno starta), pomidor bez skórki, rozdrobniona sałata zielona i cykoria | wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, rzodkiewki, warzywa zasmażane, konserwowane octem                       |
| <b>Owoce</b>                  | owoce dojrzałe bez skórki i pestek – jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, maliny, w formie przecieru lub soku                                                                                                                                | wszystkie niedojrzałe owoce, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy                                                |
| <b>Cukier i słodocze</b>      | cukier, dżemy bez pestek, przetwory owocowe z dodatkiem cukru: kompoty, galaretki                                                                                                                                                                                   | chałwa, czekolada, słodocze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy                                                                        |
| <b>Przyprawy</b>              | łagodne w ograniczonych ilościach, sól, cukier, sok z cytryny, koperek, wanilia, cynamon, kminek                                                                                                                                                                    | ostre: pieprz, musztarda, papryka, ocet                                                                                                |
| <b>Zupy</b>                   | Krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, przetarte, owocowe, warzywne, ziemniaczana – miksowane, zagęszczane zawiesiną z mąki i wody, mleka lub śmietanką, z dodatkiem masła                                                                                      | Kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zasmażane                                                                          |

|                               |                                                                                                                               |                                                                                     |
|-------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Potrawy mięsne i rybne</b> | gotowane, duszone bez obsmażania, pieczone w folii, potrawki, pulpety                                                         | smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny                                      |
| <b>Potrawy z mąki i kasz</b>  | kasze rozgotowane, lane kluski, leniwe pierogi z niewielką ilością mąki                                                       | smażone, kotlety z kasz, kluski kładzione, francuskie, zacierka                     |
| <b>Sosy</b>                   | łagodne; koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, zagęszczane zawiesiną z mąki i wody, mleka, z dodatkiem śmietanki słodkiej, żółtka | Ostre na zasmażkach, na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub kostnych, grzybowe |
| <b>Desery</b>                 | kompoty, kisiele, musy, galaretki z dozwolonych owoców, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe                                  | torty i ciastka z kremem, pączki, faworki, ciasto francuskie, kruche, piaskowe      |
| <b>Napoje</b>                 | herbat, kawa (gdy nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne                                                | mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe                                    |

