



DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - DIETA PAPKOWATA

Zastosowanie i cel diety

Dieta papkowata może być stosowana w różnych schorzeniach jamy ustnej lub przełyku, oraz u chorych, którzy nie mogą gryźć lub połykać rozdrobnionego pożywienia, ma ona również zastosowanie w okresach rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych .

Dieta papkowata wartością energetyczną i zawartością składników odżywczych nie różni się od diety łatwo strawnej .

Dieta papkowata stanowi dość prostą modyfikację diety łatwo strawnej polegającą jedynie na tym , że produkty i potrawy w diecie podawane są w formie nie wymagającej gryzienia / przemielone, przetarte /

Potrawy powinny być gotowane, pieczone w folii lub pergaminie w formie przemielonej . W związku z tym zaleca się podawać :

- Pieczywo miękkie, delikatne i pozbawione skórki, w miarę potrzeby rozdrobnione ew. namoczone w mleku, herbacie; kasze i kluski drobne, dobrze ugotowane. , makaron drobny dobrze ugotowany
- Jaja na miękko lub jako jajecznicza sporządzona na parze; drób, mięso, ryby tylko mielone lub zmiksowane; wędliny zmielone i przygotowane w formie pasty
- Warzywa i ziemniaki ugotowane do całkowitej miękkości, mogą być podawane w formie pasty, jako puree, dokładnie posiekane lub zmielone w maszynce
- Warzywa surowe są na ogół wykluczone, wyjątek może stanowić młoda marchew starta na drobnej tarce, pomidory obrane ze skórki i drobno posiekane, delikatna sałata zielona drobno posiekana
- Owoce gotowane w formie kompotu; gotowane przetarte jako przecier, mus, napój, jabłko pieczone;
- Owoce surowe np. jabłko starte na tarce, drobne jagody, maliny, poziomki, truskawki, przeciery lub soki owocowe z porzeczek, owoców cytrusowych, winogron

Grupa	Produkty/potrawy dozwolone	Produkty/potrawy zabronione
Produkty zbożowe	Pieczywo jasne i czerstwe (czasem pieczywo typu Graham w ograniczonej ilości), sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	Mleko słodkie i zsiadłe, biały ser, twaróg zwykły, homogenizowany	Przetwory mleczne przekwaszone, sery żółte
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajeczniczy, jaj sadzonych, omletów	Gotowane na twardo i smażone w zwykły sposób
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude, wołowina, cielęcina, kurczaki, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości. Ryby chude: dorsz, leszcz, sola, płastuga, szczupak, sandacz. Wędliny chude: szynka, polędwica, chuda kielbasa, szynkowa wieprzowa lub wołowa, parówki w ograniczonej ilości	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki. Ryby tłuste: węgorz, pałasz, halibut. Wędliny tłuste, produkty mięsne i rybne wędzone, mięsa peklowane
Tłuszcze	Masło, słodka śmietanka, oleje roślinne: sojowy, słonecznikowy, rzepakowy, oliwa,(masło roślinne, margaryny wysokogatunkowe w ograniczonej ilości)	Śmietana, smalec, słonina, boczek, łój wołowy, barani, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane tłuczone, w postaci puree	Frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy
	Marchew, kalafior, buraki, dynia, szpinak, kabaczki, młody zielony groszek, młoda fasolka szparagowa, warzywa z wody oprószone mąką z	Wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, brukiew, rzodkiewki, warzywa z zasmażkami, konserwowane octem

Warzywa	dodatkiem świeżego masła, bez zasmażek. Na surowo: sałata zielona, cykoria, pomidor bez skórki, utarta marchewka z jabłkiem	
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i bez pestek – jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe		Wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica

Źródło: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/05/Otylosc-zalecenia-zywieniowe-NCEZ.pdf>