

# DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - DIETA PAPKOWATA

## Zastosowanie i cel diety

Dieta ma zastosowanie:

- 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 wg wskazań lekarza.

Celem diety jest zapewnienie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.

## Charakterystyka diety

Wartość energetyczna, a także dobór produktów są zbliżone do diety łatwo strawnej. Różnica polega na konsystencji potraw, które są w formie papkowatej. W diecie tej bardzo ważnym składnikiem jest białko pochodzenia zwierzęcego, witamina C, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne. Potrawy muszą być tak sporządzone, aby nie drażniły zmienionego chorobowo przełyku lub jamy ustnej chemicznie, mechanicznie ani termicznie.

## Uwagi technologiczne

Potrawy przyrządzane są metodą gotowania. W diecie papkowej zastosowanie mają zupy przecierane, zupy krem, podprawiane zawiesiną z mąki i śmietanki, zagęszczone żółtkiem, masłem. Można też podawać zupy czyste, chociaż te mają znacznie mniejszą wartość odżywczą. Warzywa i owoce zaleca się w postaci surowych soków oraz w gotowanej – rozdrobnionej. Mięsa gotowane mielone lub sporządzone z masy mielonej najlepiej podawać z sosami.

## **Założenie dla diety papkowej:**

Energia	kcal	<b>2000</b>
	KJ	<b>8368</b>
Białko ogółem	g	<b>100</b>
Tłuszcz	g	<b>65</b>
Węglowodany przyswajalne	g	<b>250</b>
Błonnik pokarmowy	g	<b>21</b>
Wapń	mg	<b>950</b>
Żelazo	mg	<b>13,75</b>
Witamina A (ekw. retinolu)	µg	<b>750</b>
Witamina B <sub>1</sub>	mg	<b>1,7</b>
Witamina B <sub>2</sub>	mg	<b>2</b>
Witamina C	mg	<b>70</b>

Białko ogółem – 20% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Tłuszcz – 30 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Węglowodany – 50% sumy domowego zapotrzebowania energetycznego

**Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000kcal wyrażona w gramach w diecie papkowej**

Lp.	Grupa produktów	Jednostki	Ilość produktu
<b>1</b>	<b>Produkty zbożowe;</b>		
	Pieczywo pszenne i żytnie	g	200
	Mąka, makarony drobne	g	30
	Kasze, ryż, płatki śniadaniowe	g	30
<b>2.</b>	<b>Ziemniaki</b>	g	250
	<b>Warzywa i owoce; w tym</b>		
	Warzywa	g	400
	Owoce	g	350
<b>3.</b>	<b>Mleko i produkty mleczne;</b>		
	Mleko i mleczne napoje fermentowane	g	450
	Sery twarogowe	g	55
	Sery podpuszczkowe łagodne	g	10
<b>4</b>	<b>Mięso, wędliny, ryby oraz jaja</b>	g	135
	Mięso, drób (bez kości)	g	75
	wędliny	g	25
	ryby	g	20
	jaja	szt.	1/3
<b>5.</b>	<b>Tłuszcze</b>	g	45
	zwierzęce	g	30
	roślinne	g	15
<b>6.</b>	<b>Cukier i słodcyce</b>	g	45

**Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie papkowej**

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	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	słaba kawa naturalna z mlekiem	alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, zbyt kwaśne przetwory z mleka, wody gazowane

	niegazowane		
Pieczywo	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
Dodatki do pieczywa	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”
Zupy i sosy gorące	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
Dodatki do zup	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
Mięso, drób, podroby, ryby	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
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa, kasz i warzyw, risotto z sosem, kasze	makaron nitki z mięsem, leniwe pierogi	zapienkanki z ziemniaków, mięsa i warzyw, makaronu i

	rozklejane		kasz, naleśniki, knedle, grube makarony, kluski ziemniaczane, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu; placki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, krokiety
Tłuszcze	masło, oleje: rzepakowy, bezerukowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	margaryny miękkie	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, szpinak, groszek zielony, buraki, gotowane w postaci puree, rozdrobnione, z wody, podprawiane zawiesinami, 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
Ziemniaki	gotowane, w postaci puree		gotowane w całości, pieczone, smażone
Owoce	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
Desery	kompoty przetarte, kisiele, musy, budynie, galaretki owocowe, mleczne, suflety	czekolada, kakao, kremy	kompoty nieprzetarte, ciastka, wszystkie o stałej konsystencji
Przyprawy	łagodne: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka zielona, rzeżucha, melisa, majeranek, cynamon, wanilia, goździki	sól, jarzynka, kminek, tymianek, bazylia, papryka słodka	ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda, chili i inne ostre