



Ośrodek Kardiologii Inwazyjnej IKARDIA

## **DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI - DIETA PAPKOWATA**

### CEL DIETY

Dieta papkowata znajduje zastosowanie:

- przy trudnościach z gryzieniem pokarmu,
- w chorobach jamy ustnej i przełyku (zapalenie błony śluzowej jamy ustnej, zapalenie przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku),
- w zaburzeniach połykania (dysfagia),
- w przypadku występowania duszności podczas spożywania posiłków (nasilających się w procesie obróbki pokarmu w jamie ustnej),
- po niektórych zabiegach chirurgicznych - według wskazań lekarza/dietetyka i/lub logopedy

Celem diety jest zapewnienie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.

Wartość energetyczna oraz dobór produktów zbliżone są do diety łatwo strawnej. Konsystencja powinna być w formie papkowatej. Należy unikać potraw i produktów mogących działać drażniąco na błonę śluzową przełyku i gardła: gorących/bardzo ciepłych płynów i pokarmów, pikantnych, kwaśnych, słonych, produktów na bazie octu lub z ich dodatkiem, soków świeżo wyciskanych.

Uwagi technologiczne:

Potrawy powinny być gotowane. W diecie papkowatej mają zastosowanie zupy przecierane, zupy krem, podprawiane zawiesiną z mąki i śmietanki, zagęszczane żółtkiem lub masłem.

## Produkty i potrawy dozwolone w diecie papkowej

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Pieczywo	Pieczywo jasne, rozmoczone w mleku, herbacie, zupie, sucharki, biszkopty rozmoczone;	Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże; chrupkie, z dodatkami pestek;
Dodatki do pieczywa	Masło, ser homogenizowany, pasty serowe, pasty z mięsa gotowanego, pasty z ryb gotowanych, marmolada, miód	Tłuste wędliny, o stałej konsystencji, pikantne, konserwy, smalec, sery żółte
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, 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 kiełbasa, 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: rzepakowy nierafinowany, oliwa z oliwek, (masło roślinne, margaryny wysokogatunkowe w ograniczonej ilości)	Śmietana, smalec, słonina, boczek, tóg wołowy, barani, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, gotowane, w postaci puree	Frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy, gotowane w całości
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, szpinak, groszek zielony, buraki, gotowane w postaci puree, rozdrobnione, z wody, podprawiane zawiesinami, budynie z warzyw	Wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, brukiew, rzodkiewki, warzywa z zasmażkami, konserwowane octem
Owoce	Owoce dobrze dojrzałe bez skórki i bez pestek – jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, maliny i porzeczki w formie przecieru lub soku, jabłka pieczone, gotowane	Wszystkie owoce niedojrzałe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy
Suche strączkowe		Wszystkie są zabronione: groch, fasola, bób, soczewica
Cukier i słodczy	Cukier, miód, dżemy bez pestek, przetwory owocowe z dodatkiem cukru: kompoty, galaretki	Chałwa, czekolada, słodczy zawierające tłuszcz, kakao, orzechy
Przyprawy	Łagodne w ograniczonych ilościach, sól, cukier, sok z cytryny, koper zielony, kminek, wanilia, cynamon	Ostre przyprawy: ocet, pieprz, musztarda, papryka
	Kleiki, krupniki z kasz dozwolonych, zupy mleczne, przetarte zupy owocowe, zupy warzywne czyste (barszcz,	Kapuśniaki, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami

Zupy	pomidorowa), zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana,(zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych lub z kości cielęcych lub wołowych), zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku lub słodkiej śmietance bez zasmażek, zupy zaciągnięte żółtkiem lub z dodatkiem świeżego masła	
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	Smażone, duszone, pieczone w sposób konwencjonalny
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko lub rozklejone, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, lane kluski, leniwe pierogi z małym dodatkiem mąki	Smażone kotlety z kaszy, kluski kładzione, francuskie zacierki
Sosy	O smaku łagodnym zaprawiane słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, zagęszczone zawiesiną mąki w wodzie, mleku, słodkiej śmietance. Sos: koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, sosy owocowe ze słodką śmietanką, majonez tylko domowy, świeżo przygotowany z dozwolonych olejów roślinnych z cytryną ( bez musztardy)	Ostre na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki z owoców dozwolonych, galaretki, kisiele, kremy z mleka, owoce w galarecie lub kremie, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	Torty i ciastka z kremem, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche
Napoje	Herbata, kawa ( o ile nie ma przeciwwskazań ), mleko, napoje owocowe, soki warzywne	Mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe

Opracowała: mgr Patrycja Łukanty

źródło: H. Ciborowska, A. Rudnicka „Dietetyka Żywnie zdrowego i chorego człowieka”;

M. Grzymielański „Dietetyka Kliniczna”;