

Tabela 1 c.d.:

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
Warzywa i owoce	Soki warzywne i owocowe, przecierane gotowane warzywa, musy owocowe,	Twarde, w całości
Rośliny strączkowe	Hummus, puree z soczewicy, fasoli lub soi	Twarde, nie zmiksowane

Opracowano na podstawie:

Ciborowski A., Ciborowska H., (2022) PZWL; „Dietetyka- Żywnie zdrowego i chorego człowieka”

Kinga Dobies, Izabela Janik, Joanna Ludwiszewska  
Dział Żywnienia  
Szpital Wojewódzki w Poznaniu

#### Dieta papkowata ma zastosowanie:

- w przypadku chorób jamy ustnej i przełyku,
- w sytuacji utrudnionego gryzienia i połykania,
- w niektórych chorobach przebiegających z gorączką,
- po niektórych zabiegach chirurgicznych.

**Celem diety papkowej** jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników odżywczych. Produkty i wartość energetyczna diety papkowej są zbliżone do diety łatwo strawnej, z tą różnicą, że potrawy podawane są w formie papkowej. Potrawy powinny być sporządzane tak, by nie drażniły przewodu pokarmowego chemicznie, termicznie ani mechanicznie. Ważnymi składnikami w diecie papkowej jest pełnowartościowe białko zwierzęce, witamina C, witaminy z grupy B, a także składniki mineralne.

#### Podstawową techniką kulinarną stosowaną w diecie papkowej jest gotowanie.

W diecie tej zastosowanie mają zupy krem, zupy przecierane, podprawiane zawiesiną z mąki i śmietanki, zagęszczane żółtkiem czy masłem. Warzywa i owoce zaleca się w formie surowych soków oraz gotowanej- rozdrobnionej. Mięsa gotowane mielone lub sporządzane z masy mielonej najlepiej podawać z sosami.

#### Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie i na parze,
- duszenie bez tłuszczu,
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym,
- wszystkie potrawy powinny być zmiksowane

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DZIECI O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI –  
DIETA PAPKOWATA**

**Celem diety jest utrzymanie masy ciała, aby zwiększyć energetyczność diety należy:**

- jeść małe posiłki 6 do 8 razy dziennie zamiast 3 głównych posiłków,
- dodawać wymiennie: śmietankę, płatki zbożowe, oleje roślinne, awokado, mleczko kokosowe, masło orzechowe albo miód do koktajli i potraw.

**Ważna jest odpowiednia podaż białka w diecie. W każdym z posiłków powinien znaleźć się jakiś dodatek białkowy, np.:**

- sery
- jogurt
- jaja
- zmielone mięso/ ryba
- puree z roślin strączkowych
- białko w proszku

Dietę warto wzbogacić o doustne suplementy pokarmowe (oral nutritional supplements –ONS). Są bogato energetyczne i bogato białkowe preparaty dostępne w aptece. Można je zastosować jako dodatkowy posiłek lub dodatek do posiłku.

**ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DZIECI O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI –  
DIETA PAPKOWATA**

Tabela 1:

GRUPY PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY NIEZALECANE
<b>Produkty zbożowe</b>	Namoczone, zmiksowane pieczywo, biszkopty, ugotowane kaszę, makarony zmiksowane na papkę.	Twarde kasze gruboziarniste, czerstwe pieczywo i inne nie poddane obróbce mechanicznej.
<b>Mleko i przetwory mleczne</b>	Mleko, jogurty (bez kawałków owoców), śmietana, sery twarogowe, ricotta, koktajle mleczne.	Twarde sery
<b>Jaja</b>	Gotowane na miękko	Gotowane na twardo, smażone, sadzone
<b>Mięso, drób, ryby oraz wędliny</b>	Gotowane na miękko drobiowe i wieprzowe/ ryby oraz zmiksowane na gładko	Twarde, smażone, w kawałku
<b>Tłuszcze</b>	Masło, śmietanka, oleje roślinne, margaryny wysoko. gatunkowe miękkie	Smalec, stonina, boczek, łój wołowy i barani, margaryny twarde.
<b>Ziemniaki</b>	Ugotowane na miękko, puree	Smażone, w kawałkach, frytki