



**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny  
im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego**  
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej  
w Lublinie

## **Dieta papkowata**

### **Dla osób:**

**z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku)**

**z utrudnionym gryzieniem i połykaniem**

Dieta papkowata jest modyfikacją diet łatwostrawnych w ich specjalistycznych formach, modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie papkowej.

Dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych.

### **Najważniejsze zalecenia:**

Produkty i potrawy należy podawać w formie papkowej, która nie wymaga gryzienia

Wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone)

Temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20–25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C

Posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie w regularnych odstępach czasu, nieobfite

Dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki

Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia

Niezmierzalnie ważna jest odpowiednia podaż białka w diecie. W każdym z posiłków powinien znaleźć się jakiś dodatek białkowy w postaci:

- ugotowanego zmięsanego mięsa lub ryby, sera, jogurtu (najlepiej grecki lub skyr), jajka, puree z roślin strączkowych (ciecierzyca, fasoli, groszku, soczewicy), zmięsanego tofu.

Ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2-3 razy w tygodniu

### **Stosowane techniki kulinarne:**

- gotowanie tradycyjne lub na parze: duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu np. w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych

### **Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:**

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników

- ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie zmiksowane, doprowadzone do odpowiedniej papkowatej konsystencji i podane pacjentowi

- w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę

- do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody; natomiast u osób z zaburzeniami połykania (dysfagia) odpowiednią modyfikację konsystencji za pomocą zagęstników odpornych na działanie amylazy (żywność specjalnego przeznaczenia medycznego).

- w diecie papkowatej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione

- pieczywo przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie

- sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą

- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym

- wykluczyć dodatek zasmażek do potraw

- do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw

- ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw

- aby zachować kaloryczność diety oraz dostarczyć niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe

należy pamiętać o dodatku olei roślinnych takich jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany do porcji przygotowanych posiłków (1-2 łyżeczki, najlepiej po zakończeniu obróbki termicznej)

<b>Grupy środków spożywczych</b>	<b>Produkty zalecane</b>	<b>Produkty przeciwwskazane</b>
Produkty zbożowe	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; płatki naturalne	wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; pieczywo pełnoziarniste; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana,

	błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; makarony drobne; ryż biały; namoczone suchary.	pęczak; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy, ryż czerwony; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe
Warzywa i przetwory warzywne	rozdrobione warzywa, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); marchew, buraczki, cukinia, dynia, młody groszek zielony w formie przetartej zupy lub pure	warzywa nierozdrobione, w postaci wymagającej gryzienia; warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; ogórki, papryka, kukurydza; warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;
Ziemniaki, bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, zmiksowane.	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); pure w proszku
Owoce i przetwory owocowe	owoce dojrzałe, rozdrobione (bez skórki i pestek); przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito)	owoce nierozdrobione, wymagające gryzienia; owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone
Nasiona, pestki, orzechy	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).	całe nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe”; wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	rozdrobione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; rozdrobione (zmiksowane) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; rozdrobione (zmiksowane) chude gatunki kiełbas	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, w panierce; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobione (zmiksowane)	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, w panierce; ryby wędzone; konserwy rybne w oleju.

Jaja i potrawy z jaj	gotowane na miękko rozdrobnione.	gotowane na twardo; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jajecznicza, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka)	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; wysoko tłuszczowe napoje mleczne fermentowane sery podpuszczkowe; śmietana
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany	<b>Bezwzględnie zakazane:</b> tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; twarde margaryny; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone; namoczone ciasta biszkoptowe niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia)	słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne.
Napoje	woda niegazowana; słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; napary owocowe; kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); bawarka; kakao naturalne; soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml)	woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy i herbaty.
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet; sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej