



**Centrum
Leczenia
Oparzeń**

im. dr. Stanisława Sakiela
w Siemianowicach Śląskich

D11 - Dieta papkowata

Zastosowanie

Dieta papkowata jest stosowana u osób:

- z chorobami jamy ustnej i przełyku,
- mających trudności z gryzieniem i połykaniem,
- u których konieczne jest ograniczenie mechanicznego drażnienia jamy ustnej i przełyku.

Dieta papkowata jest modyfikacją diety łatwostrawnej. Jej najważniejszą cechą jest zmiana konsystencji potraw na papkowatą – taką, która nie wymaga gryzienia.

Główne zasady diety

- Spożywaj 4–5 niewielkich posiłków dziennie, w regularnych odstępach.
- Wszystkie potrawy powinny mieć gładką, papkowatą konsystencję, bez twardych, włókniстых, chrupiących lub wymagających gryzienia fragmentów.
- Potrawy powinny być przygotowywane ze świeżych produktów i mieć ograniczoną ilość nierozpuszczalnej frakcji błonnika pokarmowego.
- Unikaj produktów wzdymających i ciężkostrawnych, takich jak suche nasiona fasoli, grochu, soczewicy i ciecierzycy oraz innych produktów, które powodują dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.
- Unikaj produktów drażniących jamę ustną i przełyk, przede wszystkim ostrych, bardzo słonych i kwaśnych.
- Warzywa i owoce powinny być uwzględniane w każdym posiłku. Łącznie w ciągu dnia należy spożyć co najmniej 400 g warzyw i owoców, przy czym powinny przeważać warzywa.
- Warzywa najlepiej podawać po ugotowaniu, w postaci puree, przecierów lub innych gładkich potraw.
- Mleko i produkty mleczne lub odpowiednie produkty roślinne powinny

występować co najmniej w 2 posiłkach dziennie.

- Codziennie należy uwzględnić źródło białka, np. chude mięso, ryby lub jaja, przygotowane w odpowiedniej konsystencji.
- Ryby powinny być uwzględniane co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym.
- Należy wyeliminować tłuszcze zwierzęce, takie jak smalec, słonina, tóg wołowy czy smalec gęsi.
- Zalecane są przede wszystkim tłuszcze roślinne, np. olej rzepakowy, olej lniany i oliwa z oliwek.
- Należy ograniczyć ilość dodawanego cukru i soli.
- Do posiłków należy podawać odpowiednią ilość płynów.
- Potrawy powinny mieć temperaturę dobrze tolerowaną przez pacjenta; należy unikać bardzo gorących i bardzo zimnych potraw, jeśli nasilają dolegliwości.

Przykładowe posiłki

- **Śniadanie:** kasza manna na mleku, jajko gotowane na miękko i rozdrobnione, gładki twarożek; herbata lub bawarka.
- **II śniadanie:** jogurt naturalny z musem z pieczonego jabłka bez skórki i pestek.
- **Obiad:** zupa krem z marchewki i ziemniaków, gotowane mięso z kurczaka dokładnie zmiksovane z niewielką ilością wywaru, gładkie puree ziemniaczane, puree z gotowanej marchewki lub dyni.
- **Podwieczorek:** kisiel z gładkim musem owocowym bez skórek i pestek.
- **Kolacja:** gotowana ryba dokładnie rozdrobniona, puree ziemniaczane, puree z gotowanej cukinii lub marchewki; napój odpowiedni do tolerancji pacjenta.

Techniki kulinarne

Zaleca się:

- gotowanie w wodzie,
- gotowanie na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu,
- dokładne rozdrabnianie, miksowanie lub przecieranie ugotowanych produktów,
- przygotowywanie zup kremów, przecierów, musów i puree,
- rozdrabnianie mięsa, ryb, jaj, warzyw i ziemniaków z dodatkiem wody, mleka

lub odpowiedniego wywaru, aby uzyskać gładką konsystencję,

- namaczanie pieczywa w wodzie, mleku lub zupie przed jego rozdrobnieniem,
- w razie potrzeby zagęszczanie potraw np. mąką pszenną, kaszą manną lub płatkami ryżowymi.

Nie należy stosować:

- smażenia,
- panierowania,
- obsmażania produktów przed duszeniem,
- zasmażek,
- potraw zawierających twarde, nierozdrobnione lub włókniste składniki.

Wskazówki praktyczne

- Potrawy powinny być gładkie i jednolite, bez grudek, skórek, pestek, włókien i twardych kawałków.
- Mięso najlepiej gotować lub dusić, a następnie zmielić lub zmiksować z niewielką ilością płynu.
- Ryby należy dokładnie rozdrobnić i sprawdzić, czy nie zawierają ości.
- Warzywa należy gotować do miękkości, a następnie miksować lub przecierać.
- Owoce należy podawać bez skórek i pestek, najlepiej jako gładkie musy lub przeciery.
- Pieczywo można namoczyć przed podaniem, np. w mleku lub zupie, a następnie rozdrobnić.
- Ziemniaki najlepiej podawać jako gładkie puree, bez grudek.
- Unikaj produktów wymagających intensywnego żucia, np. orzechów, pestek, surowych twardych warzyw, suchego pieczywa i twardych owoców.
- Potrawy powinny być łagodne w smaku. Unikaj pieprzu, chili, ostrej papryki, octu i innych ostrych przypraw.
- Nie stosuj kostek rosółowych, gotowych sosów, gotowych dressingów i produktów zawierających wzmacniacze smaku.
- Jeżeli potrawa jest zbyt gęsta, można odpowiednio rozcieńczyć ją wodą, mlekiem lub wywarem.
- Jeżeli pacjent ma zaburzenia połykania, konsystencję potraw i płynów należy dostosować do indywidualnych zaleceń personelu medycznego.
- Jeżeli zwykłe posiłki nie zapewniają odpowiedniej ilości energii i składników odżywczych, sposób dalszego żywienia powinien zostać ustalony z personelem medycznym.

Produkty zalecanie i niewskazane

Grupa produktów	Zalecane	Niezalecane
Produkty zbożowe	Jasne pieczywo namoczone i rozdrobnione, drobne kasze, np. manna, drobny makaron, biały ryż, naturalne płatki błyskawiczne	Pieczywo pełnoziarniste i z ziarnami, otręby, grube kasze, np. gryczana i gruba jęczmienna, pełnoziarnisty makaron, słodkie płatki
Warzywa	Warzywa gotowane, duszone lub pieczone, dokładnie rozdrobnione, np. marchew, dynia, cukinia, buraki, szpinak	Warzywa wymagające gryzienia, surowe i twarde warzywa, kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa, surowa cebula, por, czosnek, szczypiorek, ogórki, papryka, kukurydza, grzyby
Ziemniaki i bataty	Gotowane, rozgniecione, puree	Frytki, talarki smażone, puree ziemniaczane w proszku
Owoce	Dojrzałe, bez skórek i pestek, w postaci musu, przecieru lub dokładnie rozdrobnione	Owoce w całości wymagające gryzienia, niedojrzałe, ze skórką i pestkami, suszone, kandyzowane, w syropie

Rośliny strączkowe	Odpowiednio przygotowane i rozdrobnione produkty, jeśli są dobrze tolerowane; naturalne tofu	Całe, nierozdrobnione nasiona roślin strączkowych oraz ciężkostrawne produkty strączkowe
Orzechy i nasiona	Niewielkie ilości drobno zmielonego siemienia lnianego lub innych nasion, jeśli są dobrze tolerowane	Całe orzechy i nasiona, wiórki kokosowe, nierozdrobnione pestki
Mięso	Chude mięso gotowane lub duszone, dokładnie mielone lub miksowane; chude wędliny po rozdrobnieniu	Tłuste mięsa, mięso smażone i panierowane, mięsa peklowane i bardzo stone, kielbasy, parówki, mielonki, mortadela, pasztety, podroby
Ryby	Ryby gotowane, duszone lub pieczone, dokładnie rozdrobnione	Ryby surowe, smażone, wędzone, konserwy rybne w oleju
Jaja	Jaja gotowane na miękko, rozdrobnione, jako składnik potraw	Jaja gotowane na twardo, smażone na tłuszczu, smażone omlety
Mleko i nabiał	Mleko, twaróg, jogurt naturalny, kefir, maślanka	Tłuste produkty mleczne, mleko skondensowane, słodzone produkty mleczne, tłuste sery, śmietana
Tłuszcze	Niewielka ilość masła, olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek, miękka margaryna	Smalec, słonina, tój, smalec gęsi, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura

Desery	Budynie, kisiele, delikatne namoczone ciasta drożdżowe lub biszkoptowe	Słodycze bogate w cukier i tłuszcz, ciasta z kremem, tłuste ciasta kruche i francuskie, wyroby czekoladopodobne
Napoje	Woda niegazowana, słabe herbaty, napary owocowe, kawa zbożowa, bawarka, naturalne kakao, soki warzywne, ograniczone ilości soków owocowych, kompot	Woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary, słodzone wody smakowe, mocna kawa i herbata