

Nazwa diety	DIETA PAKOWATA
Zastosowanie	Dla osób: • z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku), • z utrudnionym gryzieniem i połykaniem, • w niektórych chorobach przebiegających z gorączką, • po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza.
Zalecenia dietetyczne	• dieta papkowata jest modyfikacją diety łatwostrawnej, modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie papkowej, • wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb i tłuszczów, • dieta papkowata powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych, • 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 umiarkowana, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite, • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki, • w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów, • poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, • dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw, • 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, • każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowy, • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,

	• należy eliminować cukry proste z diety, • wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • 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, • 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, • kasze powinny być podane w formie kleiku, • sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą, • zasadne może być stosowanie środków spożywczych specjalnego przeznaczenia medycznego, • wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, • wykluczyć dodatek zasmażek do potraw, • ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw.		
Wartość energetyczna	Energia (En)	K: 2000 - 2200 kcal	M: 2201-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En	
		25-50 g/1000 kcal	
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En	
		22-33 g/1000 kcal	
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En	
		< 11 g/1000 kcal	
Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En		
	113–163 g/1000 kcal		
	w tym cukry proste	Wartości referencyjne: <10% En	

		< 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
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 błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, - makarony drobne, - ryż biały, - namoczone suchary.	- wszystkie mąki pełnoziarniste, - pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu, - pieczywo pełnoziarniste, - pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, - produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, - kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, - płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, - makarony grube i pełnoziarniste, - ryż brązowy, ryż czerwony, - naleśniki, - otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	- rozdrobione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), - pomidor bez skóry.	- 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, - kiszona kapusta, - surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	- 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 roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.	pozostałe nasiona roślin strączkowych.

Nasiona, pestki, orzechy	• mielone nasiona, np. siemę lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach).	• całe nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	• rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, • rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kielbas.	• 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, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	• wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane).	• ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	• gotowane na miękko rozdrobnione.	• gotowane na twardo, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • niskotłuszczowe napoje mleczne - fermentowane, bez dodatku cukru kefir, jogurt).	• mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • sery podpuszczkowe, • śmietana.
Tłuszcze	• masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, tój, • twarde margaryny, • masło klarowane, • 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 biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	• słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, • ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	• woda niegazowana, • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała • napary owocowe,	• woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe,

	• kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	• wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i herbaty, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
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 (w ograniczonych ilościach), • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	• ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet, • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.

PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY DLA DIETY PAPKOWATEJ

Dzień 1

- Śniadanie - Kasza manna na mleku z dodatkiem masła i bułki namoczonej w mleku, żółtka i serka homogenizowanego
- Obiad - Selerowa – krem z grzankami pszennymi, mięso z piersi kurczaka gotowane i mielone z jarzynami gotowanymi, ziemniaki purée, marchewka, kompot
- Kolacja - Budyń waniliowy z sokiem malinowym, miksowany banan, herbata

Dzień 2

- Śniadanie - Kasza manna na mleku z masłem, bułka pszenna namoczona w mleku, jajko na miękko, herbata.
- Obiad - Pomidorowa krem z groszkiem ptysiovym namoczonym w zupie, pulpety wołowe duszone w sosie koperkowym, ziemniaki purée, buraczki. kompot
- Kolacja - Papka z kaszy jaglanej, żółtka, twarożku i masła, herbata owocowa

Dzień 3

- Śniadanie - Herbata miętowa, płatki owsiane na mleku - miksowane z dodatkiem żółtka, banana i jabłka gotowanego, przecieranego
- Obiad - Zupa krem z dyni z grzankami pszennymi, klops z piersi indyka i jarzyn, sos pomidorowy, szpinak gotowany, ziemniaki purée, kompot
- Kolacja - Herbata owocowa, twarożek, mus owocowo-warzywny, pomidor przecierany