

## DIETA PAPKOWATA

### 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:

- dieta jest modyfikacją diety łatwostrawnej, która polega na zmianie konsystencji produktów i potraw podawanych w formie papkowej
- dieta powinna być urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów
- posiłki w diecie papkowej powinny być przyrządzane z produktów świeżych, z wykluczeniem wzdymających i ciężkostrawnych
- produkty i potrawy należy spożywać w formie papkowej, która nie wymaga gryzienia
- należy wykluczyć produkty i potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, słone, pikantne)
- temperatura spożywanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety, pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka
- posiłki powinny być spożywane 3-5 razy dziennie, w regularnych odstępach, nieobfite, zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka
- należy eliminować pojadanie między posiłkami
- posiłki powinny być urozmaicone pod względem smaku i kolorystyki
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój
- dodatek warzyw i owoców do każdego posiłku, z przewagą warzyw gotowanych
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane, powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia
- każdego dnia należy spożywać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych (i/lub ich przetwory), inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy spożywać co najmniej 1 raz w tygodniu
- tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na korzyść tłuszczu roślinnego (olej roślinne)
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe (oleje roślinne)
- należy eliminować z diety cukry dodane
- konieczne jest ograniczenie potraw wzdymających i ciężkostrawnych

### Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie zmiksowane do odpowiedniej papkowej konsystencji
- 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 i wody
- w diecie papkowej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione kasze powinny być spożywane w formie kleiku
- pieczywo przed zmiksowaniem należy namoczyć w wodzie, mleku lub zupie
- sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki spożywać po zmiksowaniu z mlekiem, wodą lub zupą
- zasadne może być stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego, według zaleceń lekarza
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw oraz dodatek soli kuchennej