

DIETA PAPKOWATA (D11) DLA OSÓB DOROSŁYCH

Dla kogo dedykowana jest dieta? Dieta papkowata przeznaczona jest dla osób z chorobami jamy ustnej i przełyku (np. stany zapalne, zwężenia, żylaki, nowotwory przełyku), a także dla pacjentów mających trudności z gryzieniem i połykaniem (dysfagią). Może być stosowana czasowo – w okresie zaostrzenia objawów – lub długoterminowo, w zależności od stanu klinicznego chorego.

Cel diety: Celem diety jest umożliwienie bezpiecznego i komfortowego spożywania posiłków bez konieczności gryzienia oraz ograniczenie podrażnień jamy ustnej i przełyku. Dieta ta stanowi modyfikację diet łatwostrawnych - zmiana dotyczy przede wszystkim konsystencji potraw, nie zaś ich wartości odżywczej.

Krótką charakterystyka diety:

Dieta papkowata opiera się na potrawach o gładkiej, jednolitej konsystencji, które nie wymagają żucia. Posiłki powinny być świeże, urozmaicone i odpowiednio zbilansowane. Ogranicza się produkty ciężkostrawne, wzdymające oraz drażniące (kwaśne, ostre, bardzo słone). Temperatura potraw powinna być zbliżona do temperatury pokojowej (20–25°C) lub temperatury ciała człowieka (ok. 37°C).

Ogólne zasady żywienia:

- 4-5 niewielkich posiłków dziennie, podawanych regularnie
- Każdy posiłek powinien zawierać napój (bez dodatku cukru lub z minimalną ilością)
- Minimum 400 g warzyw i owoców dziennie (z przewagą warzyw gotowanych i rozdrobnionych)
- Co najmniej 2 porcje mleka lub produktów mlecznych dziennie.
- Codziennie przynajmniej 1 porcja z produktów z następujących grup: mięso, ryba, jaja lub dozwolone nasiona roślin strączkowych.
- Ryby – powinny się pojawić przynajmniej 3 razy w przeciągu 10 dni
- Eliminacja tłuszczów zwierzęcych (np. smalcu); podstawą są oleje roślinne (rzepakowy, oliwa).
- Ograniczenie cukru i soli.

Produkty zalecane i przeciwwskazane:

Zalecane:

- Drobne kasze (manna, jaglana), biały ryż, drobne makarony
- Gotowane i zmiksowane warzywa (np. marchew, dynia, burak)
- Owoce dojrzałe bez skórek i pestek, w formie musów
- Chude mięso drobiowe, cielęcina, królik – dokładnie zmiksowane
- Ryby gotowane i rozdrobnione
- Jaja na miękko (rozdrobnione)
- Chudy twaróg, naturalny jogurt

Przeciwwskazane:

- Produkty pełnoziarniste, gruboziarniste kasze
- Warzywa kapustne, cebulowe, ogórki, papryka
- Owoce niedojrzałe, suszone, w syropach
- Potrawy smażone, wędzone, panierowane
- Ostre przyprawy, musztarda, ketchup, ocet, sos sojowy, gotowe dania, zupy, sosy, kostki rosołowe

W razie potrzeby można stosować specjalistyczne preparaty odżywcze (żywność specjalnego przeznaczenia medycznego), a przy braku możliwości jedzenia doustnego – żywienie dojelitowe zgodnie z zaleceniem lekarza.

Techniki kulinarne:

- Gotowanie w wodzie lub na parze
- Duszenie bez wcześniejszego obsmażania
- Pieczenie bez dodatku tłuszczu (np. w rękawie)

Wskazówki praktyczne:

- Danie po ugotowaniu należy ostudzić, zmiksować i w razie potrzeby rozrzedzić przegotowaną wodą
- Zagęszczanie zup zawiesiną z mąki lub kaszy manny (bez zasmażek)
- Ograniczenie do minimum dodawanej soli na korzyść ziół i przypraw dozwolonych
- Pieczywo przed miksowaniem namoczyć w mleku lub zupie
- Unikać zabielenia śmietaną i dodatku zasmażek

- Dbać o estetykę podania – kolor i smak zwiększają apetyt