

DIETA O ZMIENIONJ KONSYSTENCJI (DIETA PAPKOWATA)

Zastosowanie diety:

- w chorobach jamy ustanej i przełyku (zapalenie jamy ustnej, zapalenie przełyku, rak przełyku, zwężenie przełyku, żylaki przełyku),
- w przypadku utrudnionego gryzienia i połykania,
- po wypadkach z uszkodzeniem kości szczęki, żuchwy,
- po niektórych operacjach w obrębie górnych części układu pokarmowego (wycięcie migdałków)

Zasady diety:

W diecie papkowej produkty i potrawy podawane są w takiej formie, aby nie wymagały gryzienia. Potrawy powinny składać się z takich samych produktów jak dieta podstawowa, poddanych mechanicznemu rozdrobnieniu. Dieta ta powinna być pełnowartościowa, dostarczać odpowiedniej ilości białek, tłuszczu, węglowodanów, minerałów i witamin.

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:

- gotowanie w wodzie i na parze,
- duszenie bez tłuszczu,
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym,
- wszystkie potrawy powinny być zmiksowane.

Cel diety:

Celem diety jest utrzymanie masy ciała, aby zwiększyć energetyczność diety należy:

- jeść małe posiłki 6 do 8 razy dziennie zamiast 3 głównych posiłków,
- dodawać wymiennie: śmietankę, płatki zbożowe, oleje roślinne, awokado, mleczko kokosowe, masło orzechowe albo miód do koktajli i potraw.

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

- ugotowanego zmiksowanego mięsa lub ryby,
- sera,
- jogurtu (najlepiej greckiego lub skyr),
- jajka,
- puree z roślin strączkowych (ciecierzycy, fasoli, groszku, soczewicy),
- zmiksowane tofu,
- białka w proszku.

Warto sięgać po różne źródła białka, również te roślinne.

Dietę warto wzbogacić o doustne suplementy pokarmowe (oral nutritional supplements –

DIETA O ZMIENIONJ KONSYSTENCJI (DIETA PAPKOWATA)

ONS). Są bogato energetyczne i bogato białkowe preparaty dostępne w aptece. Można je zastosować jako dodatkowy posiłek, albo dodatek do posiłku.

Poza białkiem w każdym posiłku powinien znaleźć się jakiś produkt skrobiowy: ziemniak, roślina strączkowa albo produkt zbożowy.

Zalecenia żywieniowe:

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Namoczone, zmiksowane pieczywo, biszkopty, ugotowane kaszę, makarony zmiksowane na papkę.	Twarde kasze gruboziarniste, czerstwe pieczywo i inne nie poddane obróbce mechanicznej
Mleko i jego przetwory	Mleko, jogurty (bez kawałków owoców), śmietana, sery twarogowe, ricotta, koktajle mleczne	Twarde sery
Jaja	Gotowane na miękko	Smażone, gotowane na twardo
Mięso, wędlina, ryby	Gotowane, miękkie mięso (drobiowe, z królika, ryby, chuda wołowina i wieprzowina) przetarte na papkę	Twarde mięso, smażone
Tłuszcze	Masło, śmietanka, oleje roślinne, margaryny wysoko gatunkowe miękkie, dodatek zblendowanego awokado	Smalec, słonina, boczek, łój wołowy i barani, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, ubijane lub gładkie puree ziemniaczane	Pieczone, smażone, w kawałkach
Warzywa	Soki warzywne, przecierane gotowane warzywa	Twarde warzywa
Owoce	Soki i nektary owocowe, gładki mus, przeciery	Twarde owoce
Rośliny strączkowe	Hummus, puree z soczewicy, fasoli lub soi	Twarde nie zmiksowane rośliny strączkowe
Cukier i słodycze i desery	Gładkie kremy i puddingi, sorbet, lody i mrożony jogurt, galaretki, miód, cukier i substytuty cukru, musy, płynna czekolada gorzka, masło orzechowe	Batony, ciastka, desery z całymi kawałkami owoców i orzechów
Przyprawy	Sól w ograniczonych ilościach, pieprz, keczup, musztarda i majonez, zioła	
Zupy	Zupy na wywarze mięsny lub warzywnym z dodatkiem mięsa, ryby lub roślin strączkowych, ziemniaków, ryżu, kaszy lub makaronu i warzyw zmiksowane na gładką papkę z dodatkiem tłuszczu	Czyste wywary, zupy z samych warzyw
Potrawy mięsne i rybne	Mięso i ryby gotowane i zmiksowane na papkę do tego ziemniaki lub zboże w postaci puree i puree z warzyw	Smażone twarde potrawy
Potrawy z mąki i kasz	Miksowane kaszki gotowane na mleku, lub z dodatkiem sera/jogurtu i miksowanych owoców	
Napoje	Herbata, kawa, mleko, napoje warzywne i owocowe, sok	Napoje wysokoenergetyczne, napoje alkoholowe