

Zastosowanie i cel diety

- dieta ma zastosowanie w chorobach jamy ustnej i przełyku, w przypadku utrudnionego gryzienia i połykania, w niektórych chorobach przebiegających z gorączką, po niektórych zabiegach chirurgicznych
- celem diety jest zapewnienie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.

Charakterystyka diety

Wartość energetyczna, a także dobór produktów są zbliżone do diety łatwo strawnej. Zasadnicza różnica polega na konsystencji potraw, które są w formie papkowatej. W diecie tej bardzo ważnym składnikiem jest białko pochodzenia zwierzęcego, witamina C, witaminy z grupy B oraz składniki mineralne.

Potrawy przyrządzane metodą gotowania. W diecie papkowej zastosowanie mają zupy przecierane, zupy krem, podprawiane zawiesiną mąki i śmietanki, zagęszczane żółtkiem, masłem. Można też podawać zupy czyste, chociaż te mają znacznie niższą wartość odżywczą. Warzywa i owoce zaleca się w postaci surowych soków oraz gotowanej-rozdrobnionej. Mięsa gotowane mielone lub sporządzone z masy mielonej najlepiej podawać z sosami.

PRZYKŁAD DIETY PAPKOWATEJ

I Śniadanie	zupa mleczna z kaszą manną pieczywo pszenne rozmoczone w mleku pasta z szynki i masła – zmiksowana napój owocowy
II Śniadanie	herbata z mlekiem bułka rozmoczona i jajko na miękko
Obiad	zupa koperkowa z lanym ciastem mięso gotowane mielone sos pomidorowy papka z ziemniaków purée szpinak herbata z cytryną
Podwieczorek	koktajl mleczno-owocowy
Kolacja	kawa zbożowa z mlekiem papka z kaszy krakowskiej twarogu i jabłka

TABELA PRODUKTÓW I POTRAW ZALECANYCH I PRZECIWWSKAZANYCH W DIECIE PAPKOWATEJ

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE PRODUKTÓW UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	mleko ukwaszone, świeże, maślanka, serwatka, jogurt, kefir, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, herbata ziołowa, soki owocowe, napoje mleczno-warzywne, mleczno-owocowe, wody mineralne niegazowane	słaba kawa naturalna z mlekiem	alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna kawa, mocna herbata, zbyt kwaśne przetwory z mleka, wody gazowane
Pieczywo	pszenne-jasne, rozmoczone w mleku, herbacie, zupie, sucharki, biszkopty rozmoczone	pieczywo półcukiernicze rozmoczone	chleb żytni, razowy, nie rozmoczony, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi
Dodatki do pieczywa	masło, ser homogenizowany, pasty serowe, pasty z mięsa gotowanego, pasty z wędlin, pasty z ryb gotowanych, marmolada, miód	margaryna miękka, pasty z jaj gotowanych, jaja na miękko, pasty z łagodnego sera żółtego, pasty z ryb wędzonych, dżemy bez pestek	wszystkie o stałej konsystencji, pikantne, tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, kaszanka, smalec, ostre sery podpuszczkowe
Zupy i gorące sosy	jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczane, krupniki, owocowe, mleczne, wszystkie przetarte lub zmiksowane, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem, zupy czyste, sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, beszamelowy, owocowe ze śmietanką	chudy rosół, buliony, kalafiorowa, z ukwaszonych ogórków, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem, przetarte lub zmiksowane	wszystkie nie przecierane, z nasion roślin strączkowych, zasmażane pikantne, zaprawiane kwaśną śmietaną na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, sosy zawiesziste, tłuste-zasmażane, pikantne
Dodatki do zup	kasze, ziemniaki puree, lane ciasto, grzanki rozmoczone	makaron nitki, groszek ptysiowy rozmoczony, kluski biszkoptowe	kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych, jaja gotowane na twardo
Mięso, drób, podroby, ryby	chude gatunki mięs, drobiu, ryb, mięso gotowane, mielone, budynie, pulpety, potrawki z mięsem mielonym	wołowina, schab, ryby morskie: makrela, mintaj, morszczuk, sardynka w postaci gotowanej mielonej, pulpetów, rolada gotowana z masy mięsnej mielonej, pieczeń duszona lub pieczona w folii lub pergaminie z masy mięsnej mielonej z wyżej wymienionych gatunków mięs	tłuste gatunki: wieprzowina baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, leszcz, potrawy smażone, pieczone oraz inne nie rozdrobnione
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa, kasz i warzyw, risotto z sosem, kasze rozklejane	makaron nitki z mięsem, leniwe pierogi	zapiekanki z ziemniaków, mięsa i warzyw, makaronu i kasz, naleśniki, knedle, grube makarony, kluski ziemniaczane, wszystkie potrawy smażone na

ZALECENIA DIETETYCZNE

DIETA PAPKOWATA

			tłuszczu: placki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, pizza, lasagne, leczo
Tłuszcze	masło, oleje: rzepakowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek	margaryny miękkie	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, szpinak, groszek zielony, buraki gotowane w postaci puree, rozdrobnione, z wody, podprawiane zawiesinami, oprószane mąką, budynie z warzyw, surowe soki	kapustne, fasolka szparagowa, drobno starte surówki	suche nasiona roślin strączkowych, sałata zielona, wszystkie w całości, grubo starte surówki
Ziemniaki	gotowane, w postaci purée		gotowane w całości, pieczone, smażone
Owoce	dojrzałe, soczyste: jagodowe – przetarte, cytrusowe, wiśnie, brzoskwinie, morele, banany, wszystkie w postaci przecierów, jabłka pieczone, gotowane, w postaci soków	winogrona bez pestek, śliwki i gruszki ilościach postaci przecieru	wszystkie w całości
Desery	kompoty przetarte, kisiele, musy, budynie, galaretki owocowe, mleczne, suflety	czekolada, kakao, kremy	kompoty nie przetarte, ciastka, wszystkie o stałej konsystencji
Przyprawy	łagodne: kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka zielona, rzeżucha, melisa, majeranek, cynamon	sól, jarzynka, kminek, tymianek, bazylija, papryka słodka	ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda, chili i inne ostre

Opracował – Aleksandra Dolina - Dietetyk

Źródło: Helena Ciborowska, Anna Rudnicka, DIETETYKA Żywnienie człowieka zdrowego i chorego PZWL, Warszawa 2007

Wydanie III uzupełnione