



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL.16- P-Q-Ż-09

DIETY O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI

DIETA PAPKOWATA

Zastosowania diety:

- w chorobach jamy ustnej 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.

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:

**PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl**



**SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

- 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 – 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.

Nazwa produktu	Zalecane	Niewskazane
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 przetwory mleczne	Mleko, jogurty (bez kawałków owoców), śmietana, sery twarogowe, ricotta, koktajle mleczne .	Twarde sery.
Jaja	Gotowane na miękko.	Smażone, gotowane na twardo.
Mięso, drób, ryby, wędliny	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.



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

Warzywa	Soki warzywne, przecierane gotowane warzywa.	Twarde warzywa.
Owoce	Soki i nektary owocowe. Gładki mus, przeciery, owoce.	Twarde owoce.
Rośliny strączkowe	Hummus, puree z soczewicy, fasoli lub soi.	Twarde nie zmiksowane rośliny strączkowe.
Cukier, słodczyce 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 mięsnym 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 samyh 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.

Przykładowy jadłospis:

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

I śniadanie:

Budyń jaglany

Płatki jaglane gotowane na mleku zblendowane z odrobiną miodu, polane musem malinowym i masłem orzechowym.

II śniadanie:

Mix kanapkowy

Namoczony w wodzie chleb zblendowany z szynką, masłem i papryką.

Obiad:

Zupa krem z mięsem

Ziemniaki, kalafior, marchewka, pietruszka i seler gotowane na wywarze mięsnym. Zupę miksujemy z kawałkami mięsa i dodatkiem oleju.

Podwieczorek:

Deser al'a tiramisu

Biszkopty rozmoczone w kawie na papkę, polane kremem ze zmiksowanego serka waniliowego z serem twarogowym i bananem. Posypane kakao.

Kolacja:

Zupa krem z dyni

Ugotowana dynia na wywarze warzywnym z ziemniakami, ciecierzycą z dodatkiem oleju rzepakowego zmiksowane na gładką papkę.

*Wszystkie potrawy można rozcieńczyć wodą/mlekiem w zależności od tolerowanej konsystencji.

*Do żywienia przez zgłębnik (sondę) i przetokę stosujemy diety przemysłowe.

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl