



ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA PAPKOWATA

Dieta ta jest modyfikacją diety łatwostrawnej polegającą na tym, że **produkty i potrawy podawane są w formie niewymagającej gryzienia – w formie papkowatej**. Oznacza to, że dieta opiera się na **podstawowych zasadach zdrowego odżywiania**, które poza zmianą konsystencji odpowiednio modyfikuje się **w celu odciążenia i niedrażnienia (mechanicznie, chemicznie, termicznie) przewodu pokarmowego**. Osiąga się to przez dobór odpowiednich produktów, technik przyrządzania posiłków i zmianę konsystencji. Dietę tą stosuje się wtedy, gdy spożywanie pokarmów o stałej konsystencji jest z jakiegoś powodu utrudnione bądź niemożliwe.

WAŻNE!

- W swojej diecie szczególną uwagę zwróć na **odpowiednią podaż energii**. Posiłki powinny mieć odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą, aby nie doszło do niedoborów pokarmowych i wyniszczenia organizmu, a proces powrotu do zdrowia przebiegał prawidłowo.
- **Monitoruj swoją masę ciała** poprzez regularne ważenie się (1 raz w tygodniu), ponieważ niedostateczna podaż energii będzie skutkować utratą masy ciała. W takim przypadku należy zwiększyć spożycie pokarmów.
- Jeśli utrata masy ciała będzie postępować i/lub spożycie pokarmów będzie niewystarczające (np. ze względu na osłabienie, brak apetytu, trudność w samodzielnym przygotowywaniu posiłków), to **skonsultuj się z lekarzem**, który oceni Twój stan zdrowia i odżywiania. W razie konieczności może zalecić Ci dodatkowe badania i/lub uzupełnienie diety o żywność medyczną w postaci doustnych preparatów odżywczych.

ŻYWNOSĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA (FSMP)

Żywność ta jest zalecana pacjentom, którzy nie są w stanie w codziennych racjach pokarmowych dostarczyć sobie odpowiedniej ilości energii i/lub składników odżywczych z powodu np. osłabionego apetytu, dolegliwości bólowych, zapalenia śluzówek jamy ustnej, ubytku uzębienia lub zwiększonego zapotrzebowania na składniki odżywcze. Jest to źródło energii i składników odżywczych „gotowe do użycia”, służy poprawie stanu odżywienia. Można je zakupić w aptece czy Internecie.

PODSTAWOWE ZALECENIA

- Produkty i potrawy spożywaj **w formie papkowatej, która nie wymaga gryzienia**. Osiągniesz to przez zmiksowanie posiłku / produktu i rozcieńczenie go aż do uzyskania pożądanej konsystencji, w tym wypadku papkowatej.
- Spożywaj **4-6 posiłków** dziennie, w **regularnych** odstępach czasowych (co 2-3 godziny).
- Posiłki spożywaj **w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu**.
- Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób aby nie obciążać i drażnić przewodu pokarmowego. **Zalecanymi technikami kulinarnymi są:** gotowanie tradycyjne/na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
- **Zadbaj o różnorodność – jest ona podstawą diety!** W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma jednego naturalnego produktu, który dostarczyłby ich wszystkich w odpowiednich ilościach.
- Spożywaj papki **o umiarkowanej temperaturze**. Zbyt gorące i zimne mogą podrażniać przełyk i przyczyniać się do wystąpienia uczucia dyskomfortu.
- **Wyeliminuj z diety** produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, drażniące przełyk lub jamę ustną oraz powodujące wzdęcia np.: tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, alkohol, ostre przyprawy, produkty i potrawy: wzdymające, kwaśne, pikantne, słone.
- Nie rezygnuj ze spożycia **błonnika** w diecie, szczególnie z **frakcji błonnika rozpuszczalnego**, który nie drażni mechanicznie ścian żołądka, zmienia konsystencje stolca, dzięki czemu ułatwia wypróżnianie. Ograniczeniu powinna podlegać **frakcja błonnika nierozpuszczalnego**, ponieważ może nasilać dolegliwości i mechanicznie podrażniać błonę śluzową żołądka.
- **Nawadniaj się!** – zaleca się, aby przyjmować co najmniej 35 ml/kg masy ciała płynów na dzień. Ilość ta dotyczy wszystkich płynów w diecie tj.: napojów, produktów mlecznych, płynów użytych do rozcieńczania posiłków, zup, wody zawartej w owocach i warzywach.
- Nie zapomnij o regularnej **aktywności fizycznej** dostosowanej do swoich możliwości! – wpływa ona istotnie na procesy trawienia i kondycje układu pokarmowego.



PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY DIETY

ŚNIADANIE

Budyń jaglany z masłem orzechowym
mleko 2%, kasza jaglana, banan,
masło orzechowe niesolone,
cynamon do smaku

II ŚNIADANIE

Bułka z pastą jajeczną + sok pomidorowy
rozmożona bułka, jajko, awokado, natka
pietruszki / koperek, sok pomidorowy

OBIAD

**Pasta z ryby z puree ziemniaczanym
z pomidorami**
filet z dorsza, sok z cytryny, natka z pietruszki,
oliwa z oliwek, ziemniaki, pomidory obrane
ze skórki

PODWIECZOREK

Deser biszkoptowo-owocowy
rozmożone biszkopki bezcukrowe, jogurt
naturalny / skyr, truskawki / maliny
zblendowane na mus

KOLACJA

Zupa krem zblendowana z mięsem
pierś z kurczaka, ziemniaki, marchewka, mleko
2%, bulion warzywny, curry, kurkuma,
natka pietruszki, oliwa z oliwek

***Wszystkie składowe posiłków i posiłki zblendować
i w razie potrzeby rozcieńczyć wodą / mlekiem do
uzyskania pożądanej konsystencji – papkowatej.**

UWAGI INDYWIDUALNE

ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE

- Głównym źródłem energii powinny być **produkty zbożowe**. Wybieraj takie, których spożycie jest zalecane: namoczone białe pieczywo (pszenne, żytnie, mieszane), kasze średnio i drobnoziarniste (np. manna, kukurydziana, orkiszowa), płatki naturalne błyskawiczne (np. owsiane, żytnie), drobne makarony, biały ryż, mąki średniego i niskiego przemiału.
- **Zadbaj o źródła białka** w każdym posiłku: chude rodzaje mięs, chude i tłuste ryby, chudy twaróg, jajka, skyr, mleko/kefir/jogurt naturalny o mniejszej zawartości tłuszczu (max 2%).
- Oprócz **mięsa** wzbogać swój jadłospis w **ryby** (1-2 porcje w tygodniu).
- **Wprowadź do diety zdrowe źródła tłuszczów** tj.: oliwę z oliwek, inne oleje roślinne (np. rzepakowy, lniany), tłuste ryby morskie, tran, zblendowane orzechy, pestki czy nasiona.
- **Warzywa i/lub owoce spożywaj w każdym posiłku!** zaleca się spożycie minimum 5 porcji warzyw i owoców = 400 g/dzień w proporcji $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców.
- **Ogranicz spożycie soli w diecie do 3-5g/dobę**, zarówno z dosalania, jak i tej występującej w produktach.

PAMIĘTAJ żeby zadbać o odpowiednią formę tych produktów – spożywaj je w formie **PAPKOWATEJ**, która nie wymaga gryzienia!!!

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

- Dietę wzbogać w takie produkty i posiłki jak: zupy przecierane, zupy krem, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione.
- Do przygotowania posiłków wykorzystuj świeże produkty.
- Pieczywo przed zmiksowaniem namocz w wodzie, mleku lub zupie.
- Bułki / biszkopki możesz namoczyć w produktach mlecznych (mleku, kefirze, maślanie, jogurcie, kawie zbożowej na mleku).
- Kasze podawaj w formie kleików.
- Sery, jaja, mięsa, owoce, ziemniaki i inne warzywa podawaj zmiksowane z wodą, mlekiem lub zupą.
- W przypadku trudności w przygotowaniu posiłków możesz skorzystać z gotowych zmiksowanych posiłków dostępnych w sprzedaży.

PRZYDATNE LINKI

- <https://diety.nfz.gov.pl/> - Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia, na którym można znaleźć darmowe plany żywieniowe, porady i różne inne materiały
- <https://ncez.pzh.gov.pl/> – Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, na której można znaleźć informacje na temat żywienia, przepisy, materiały do pobrania, a także umówić się na darmową konsultację.



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

GRUPA PRODUKTÓW	NAJCZĘŚCIEJ DOBRZE TOLEROWANE i/lub O WYSOKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego ZALECANE	NAJCZĘŚCIEJ WYWOŁUJĄCE DOLEGLIWOŚCI i/lub O NISKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; makarony drobne; ryż biały; namoczone suchary	wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo z dodatkiem cukru, słodów, syropów, miodu, karmelu; pieczywo pełnoziarniste; pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, (np.: pączki, faworki, racuchy); kasze gruboziarniste (np.: gryczana, pęczak); płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe (np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe); makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy, ryż czerwony; otręby (np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe)
WARZYWA, ZIEMNIAKI, BATATY	rozdrobione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych); pomidor bez skóry; ziemniaki, bataty (gotowane, pieczone)	warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia; warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; ogórki, papryka, kukurydza; warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; kiszona kapusta; grzyby; surówki z dodatkiem śmietany
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane	pozostałe nasiona roślin strączkowych
OWOCE	dojrzałe rozdrobnione (bez skórki i pestek); przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito)	owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia; owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone.
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka);	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane
MIĘSO I RYBY	rozdrobione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kiełbas; wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane)	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar; ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby wędzone; konserwy rybne w oleju

GRUPA PRODUKTÓW	NAJCZĘŚCIEJ DOBRZE TOLEROWANE i/lub O WYSOKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego ZALECANE	NAJCZĘŚCIEJ WYWOŁUJĄCE DOLEGLIWOŚCI i/lub O NISKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE
JAJA	gotowane na miękko rozdrobnione	gotowane na twardo; jaja przyrządzone z dużą ilością tłuszczu; jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu
TŁUSZCZE	masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; twarde margaryny; masło klarowane; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach)	całe nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe”; wiórki kokosowe
DESERY (w ograniczonych ilościach)	budyń / kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone; namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia)	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ciasto francuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne
NAPOJE	woda niegazowana; słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; napary owocowe; kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); bawarka; kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)	woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy i herbaty; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe
PRZYPRAWY I SOSY	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet; sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej
BŁONNIK	BŁONNIK ROZPUSZCZALNY miąższ jabłek, banany, morele, brzoskwinie, marchew, ziemniaki, płatki owsiane błyskawiczne, łuski babki płesznik, siemię lniane (wszystko w formie papkowatej!)	BŁONNIK NIEROZPUSZCZALNY Pieczywo razowe, grube kasze, nasiona roślin strączkowych, surowe warzywa i owoce poza wymienionymi w zalecanych

KOMPONOWANIE POSIŁKU

Warto aby w każdym posiłku znalazły się produkty z każdej grupy tj.: **warzywa bądź owoc** (z przewagą warzyw w ciągu dnia), a także źródła: **białka** (chude mięsa i ryby, nabiał, jajka), **węglowodanów** (pieczywo, kasze, płatki, makarony, ryż, ziemniaki) oraz **tłuszczów** (masło, oleje, oliwa z oliwek, orzechy, nasiona, pestki). Pomocne w komponowaniu jadłospisu może być stosowanie się do zasad „**Talerza zdrowego żywienia**” – symbolizuje on zalecane proporcje między grupami produktów w całodziennej diecie. W przypadku diety papkowej ważne jest przy tym, aby zadbać o odpowiednią konsystencję posiłku – niewymagającą gryzienia.

