	Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku	<b>Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5</b>
	Zał. 11 do OD/1.1-1/2024	
	FD-11 Dieta papkowata	<b>Data wydania 15.01.2024</b> <b>Nr wydania 3</b>

## DIETA PAPKOWATA

Dieta papkowata jest modyfikacją diety łatwostrawnej, modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie papkowej,


- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb i tłuszczów,
- dieta papkowata powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych,
- produkty i potrawy należy podawać w formie papkowej, która nie wymaga gryzienia,
- wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone),
- temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka,
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki,
- dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku z przewagą warzyw gotowanych,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu,
- tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwocukry dodawane do żywności),
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:


- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

	Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku	<b>Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5</b>
	Zał. 11 do OD/1.1-1/2024	
	FD-11 Dieta papkowata	<b>Data wydania 15.01.2024</b> <b>Nr wydania 3</b>


Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, | z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie zmiksowane, doprowadzone do odpowiedniej papkowatej konsystencji i podane pacjentowi,
- w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę,
- do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody,
- w diecie papkowatej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione,
- pieczywo przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie,
- kasze powinny być podane w formie kleiku,
- sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą,
- zasadne może być stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego,
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- wykluczyć dodatek zasmażek do potraw,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw.

PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
<b>Produkty zbożowe</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,</li> <li>• mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,</li> <li>• namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane,</li> <li>• kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska,</li> <li>• płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe,</li> <li>• makarony drobne,</li> <li>• ryż biały,</li> <li>• namoczone suchary</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>• pieczywo pełnoziarniste,</li> <li>• pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,</li> <li>• produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,</li> <li>• płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cytrynowe, czekoladowe, miodowe,</li> <li>• makarony grube i pełnoziarniste,</li> <li>• ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe</li> </ul>

	Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku	<b>Standard:</b> <b>Odżywianie OD 1.1, OD 5</b>
	Zał. 11 do OD/1.1-1/2024	
	FD-11 Dieta papkowata	<b>Data wydania 15.01.2024</b> <b>Nr wydania 3</b>

PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych),</li> <li>pomidor bez skóry</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia</li> <li>warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa;</li> <li>warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior,</li> <li>ogórki, papryka, kukurydza,</li> <li>warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>kiszona kapusta,</li> <li>grzyby,</li> <li>surówki z dodatkiem śmietany</li> </ul>
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>puree w proszku</li> </ul>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>dojrzałe rozdrobnione (bez skórki i pestek),</li> <li>przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,</li> <li>owoce drobno pestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia, • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki),</li> <li>owoce w syropach cukrowych,</li> <li>owoce kandyzowane,</li> <li>przetwory owocowe wysoko słodzone,</li> <li>owoce suszone</li> </ul>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pozostałe nasiona roślin strączkowych</li> </ul>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>całe nasiona, pestki, orzechy,</li> <li>„masło orzechowe”,</li> <li>wiórki kokosowe</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,</li> <li>rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kiełbas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>pasztety,</li> <li>wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>mięsa surowe np. tatar</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ryby surowe,</li> <li>ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>ryby wędzone,</li> <li>konserwy rybne w oleju</li> </ul>

	Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku	<b>Standard:</b> <b>Odżywianie OD 1.1, OD 5</b>
	Zał. 11 do OD/1.1-1/2024	
	FD-11 Dieta papkowata	<b>Data wydania 15.01.2024</b> <b>Nr wydania 3</b>

PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>gotowane na miękko rozdrobnione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>gotowane na twardo,</li> <li>jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>mleko i sery twarogowe tłuste,</li> <li>mleko skondensowane,</li> <li>jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, sery podpuszczkowe,</li> <li>śmietana</li> </ul>
<b>Tłuszcze</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>miękką margaryna,</li> <li>oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój,</li> <li>twarde margaryny,</li> <li>masło klarowane,</li> <li>majonez,</li> <li>tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>„masło kokosowe”,</li> <li>frytura smaźalnicza</li> </ul>
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone.</li> <li>namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,</li> <li>ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru,</li> <li>ciasto francuskie,</li> <li>czekolada i wyroby czekoladopodobne</li> </ul>
<b>Napoje</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>woda niegazowana,</li> <li>słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała</li> <li>napary owocowe,</li> <li>kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>bawarka,</li> <li>kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>soki warzywne,</li> <li>soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>woda gazowana,</li> <li>napoje gazowane,</li> <li>napoje wysoko słodzone,</li> <li>nektary owocowe,</li> <li>wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>mocne napary kawy i herbaty,</li> <li>napoje energetyzujące,</li> <li>napoje alkoholowe</li> </ul>
<b>Przyprawy</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>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),</li> <li>sól i cukier (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,</li> <li>kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>musztarda, keczup, ocet,</li> <li>sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej</li> </ul>