

## DIETA PAPKOWATA 3

**ZASTOSOWANIE** Dieta papkowata zalecana jest w chorobach jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, raka przełyku, zwężenia przełyku, żylakach przełyku); gdy utrudnione jest gryzienie i połykanie; w niektórych chorobach przebiegających z gorączką; po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza.

**WARTOŚĆ ENERGETYCZNA** Wartość energetyczna Energia (En) 2000 - 2400 kcal/dobę Wartość odżywcza Białko Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal Tłuszcz ogółem Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal w tym nasycone kwasy tłuszczowe Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal Węglowodany ogółem Wartości referencyjne: 45-65% En 113-163 g/1000 kcal w tym cukry proste Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal Błonnik 15g/1000 kcal Sód ≤ 2000mg/dobę

**CHARAKTERYSTYKA DIETY** Dieta papkowata jest modyfikacją diety łatwostrawnej, polegającą na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie papkowatej. Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia. Powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych, ryb i tłuszczów. Posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite, nie podjadać między posiłkami. Potrawy powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku i kolorystyki, o umiarkowanej temperaturze. W każdym należy uwzględnić wodę lub napój z ograniczoną zawartością cukru (nie więcej niż 10 g cukrów w 250 ml napoju). 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 papkowatej, która nie wymaga gryzienia. Wyklucza się produkty czy potrawy kwaśne, pikantne, słone, 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. Do każdego posiłku powinien być uwzględniony dodatek dozwolonych warzyw lub owoców (minimum 400 g dziennie-nie wliczając w to ziemniaków i batatów), 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, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego. Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym. 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. Cukry proste należy eliminować z diety. Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających. Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również uwzględnić ich sezonowość.

**TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE** Dozwolone jest stosowanie poniższych technik kulinarnych: - 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. 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 środków spożywczych specjalnego przeznaczenia medycznego. Wykluczyć zabelanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym, Nie zaciągać potraw zasmażkami. Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i przypraw naturalnych