

ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA PAPKOWATA

Podstawowe zalecenia



Dieta ta jest zmodyfikowaną wersją diety łatwostrawnej, polegającą na podawaniu produktów i potraw w formie papkowatej, niewymagającej gryzienia. Oznacza to, że opiera się na podstawowych zasadach zdrowego odżywiania, ale z dostosowaniem konsystencji w celu odciążenia i niedrażnienia przewodu pokarmowego (mechanicznie, chemicznie, termicznie). Osiąga się to poprzez dobór odpowiednich produktów, technik przygotowywania posiłków i zmianę konsystencji. Dietę stosuje się wtedy, gdy spożywanie pokarmów o stałej konsystencji jest utrudnione lub niemożliwe.

- Produkty i potrawy **spożywaj w formie papkowatej, która nie wymaga gryzienia**. Osiągniesz to przez zmixowanie posiłku / produktu i rozcieńczenie go aż do uzyskania pożądanej konsystencji, w tym wypadku papkowatej.
- Spożywaj **4-6 posiłków** dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 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
 - 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
 - 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

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

- rozmoczona bułka,
- jajko,
- awokado,
- natka pietruszki / koperek,
- sok pomidorowy

OBIAD

Pasta z ryby z puree ziemniaczanym z pomidorami

- Filet z dorsza,
- sok z cytryny,
- natka pietruszki,
- oliwa z oliwek,
- ziemniaki,
- pomidory obrane ze skórki



PODWIECZOREK

Deser biszkoptowo-owocowy

- rozmoczone biszkopty bezcukrowe,
- jogurt naturalny / skyr,
- dowolny mus owocowy

KOLACJA

Zupa krem z blendowana z mięsem

- Pierś z kurczaka,
- ziemniaki,
- marchewka
- mleko 2%,
- bulion warzywny,
- curry, kurkuma,
- natka pietruszki,
- oliwa z oliwek

- Wszystkie składowe produkty zblendować i w razie potrzeby rozcieńczyć wodą / mlekiem do uzyskania pożądanej konsystencji – papkowatej.

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 wzbogac 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.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI

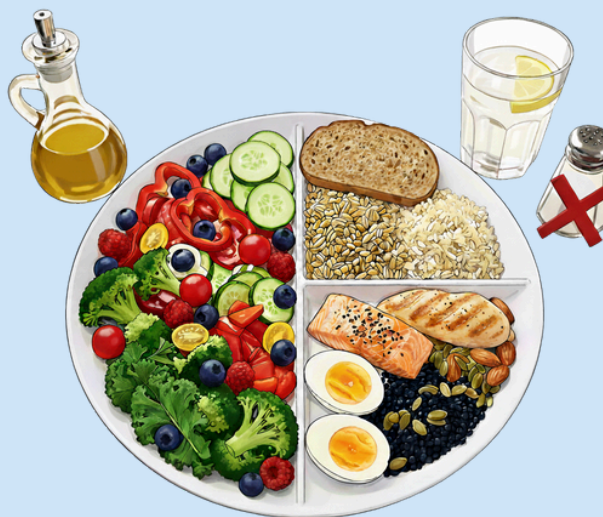
- Dietę wzbogac w takie produkty i posiłki jak: zupy przecierane, zupy krem, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione.
- Do przygotowania posiłków wykorzystuj świeże produkty.
- Pieczywo przed zmiksowaniem namocz w wodzie, mleku lub zupie.
- Bułki /biszkopty możesz 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 zmiśowane z wodą, mlekiem lub zupą. W przypadku trudności w przygotowaniu posiłków możesz skorzystać z gotowych zmiśowanych posiłków dostępnych w sprzedaży.

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



Komponowanie posiłku

W każdym posiłku powinny znaleźć się **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** (oliwa z oliwek, oleje, orzechy, nasiona, pestki). Tłuszcze podlegają ograniczeniu, a nie całkowitemu wykluczeniu! 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.



- Dbaj o właściwą ilość energii w diecie. Posiłki powinny być kaloryczne i odżywcze, aby uniknąć niedoborów, osłabienia i spowolnienia powrotu do zdrowia.
- Regularnie kontroluj masę ciała, ważąc się raz w tygodniu. Spadek wagi oznacza zbyt małą ilość energii – wtedy zwiększ porcje lub częstotliwość jedzenia.
- Gdy waga nadal spada i/lub jesz zbyt mało (np. przez osłabienie, brak apetytu, trudność w przygotowywaniu posiłków), skontaktuj się z lekarzem. Może zlecić badania i zalecić żywność medyczną w formie doustnych preparatów odżywczych.



ŻYWNOŚĆ SPECJALNEGO PRZEZNACZENIA (FSMP)



To rozwiązanie dla pacjentów, którzy nie mogą pokryć zapotrzebowania na energię i/lub składniki odżywcze zwykłymi posiłkami, np. z powodu braku apetytu, dolegliwości bólowych, zapalenia śluzówek, ubytku zębów lub wyższego zapotrzebowania. Jest to „gotowe do użycia” źródło energii i składników, wspierające poprawę odżywienia. Dostępne w aptekach i w Internecie. Stosuj po wcześniejszej konsultacji z lekarzem lub dietetykiem.



Pamiętaj o nawodnieniu w ciągu dnia

Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach)
= 6-8 szklanek



<https://ncez.pzh.gov.pl>
Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej, na której można znaleźć informacje o żywieniu, przepisy, materiały do pobrania oraz umówić się na darmową konsultację z dietetykiem.

Przydatne
linki

<https://diety.nfz.gov.pl/>
Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia, na którym można znaleźć darmowe plany żywieniowe, porady i inne materiały na temat żywienia

Grupa produktów	Najczęściej dobrze tolerowane i/lub o wysokiej wartości odżywczej, dlatego ZALECANE	Najczęściej wywołujące dolegliwości i/lub o niskiej wartości odżywczej, dlatego NIEZALECANE
MIĘSO I RYBY	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; 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
JAJA	gotowane na miękko rozdrobnione	gotowane na twardo; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu
TŁUSZCZE	masło (w ograniczonych ilościach);miękką 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
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	mielone nasiona ,np. siemę lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach)	całe nasiona, pestki, orzechy;„masło orzechowe”; wiórki kokosowe
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

Grupa produktów	NAJCZĘŚCIEJ DOBRZE TOLEROWANE 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, jagłana, 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 nie rozdrobnione, 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
OWOCE	owoce w formie obranej, przetartej i/ lub przetworzonej termicznie (gotowane/pieczone): jabłko, gruszka, brzoskwinia, banan, jagody, borówki, morele, mango, melon	owoce nie rozdrobnione, wymagające gryzienia; owoce niedojrzałe; owoce ciężkostrawne(czereśnie, gruszki ,śliwki); owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone.
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane	pozostałe nasiona roślin strączkowych

Grupa produktów	Najczęściej dobrze tolerowane i/lub o wysokiej wartości odżywczej, dlatego ZALECANE	Najczęściej wywołujące dolegliwości i/lub o niskiej wartości odżywczej, dlatego NIEZALECANE
NAPOJE	woda mineralna niegazowana, słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej, bulion warzywny, napary ziołowe, słaba kawa naturalna, kawa zbożowa, kawa bezkofeinowa, kompoty, napoje roślinne bez dodatku cukru (np. ryżowe, owsiane, migdałowe)	mocna kawa, woda gazowana, "wody" smakowe, soki owocowe, nektary, słodkie napoje gazowane i niegazowane słodzone cukrem/ syropem glukozowo-fruktozowym/ fruktozą, napoje energetyczne - napoje alkoholowe
SŁODYCZE, DESERY, SŁONE PRZEKĄSKI	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
PRZYPRAWY I SOSY	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, 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, siemę lniane (wszystko w formie papkowatej!)	BŁONNIK NIEROZPUSZCZALNY pieczywo razowe, grube kasze, nasiona roślin strączkowych, surowe warzywa i owoce poza wymienionymi w zalecanych