

DIETA PAPKOWATA

Dieta ma zastosowanie w chorobach jamy ustnej i przełyku, u chorych mających problemy z pogryzieniem i połykaniem pokarmu, w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach chirurgicznych, w chorobach przebiegających z gorączką.

Dieta papkowata jest modyfikacją diety łatwo strawnej polegającej na odpowiednim rozdrobnieniu dostarczanego choremu pożywienia.

Potrawy powinny być tak sporządzone, aby nie drażniły chorego narządu chemicznie mechanicznie ani termicznie.

Posiłki zaleca się sporządzać się metodą gotowania, pieczenia w folii lub pergaminie.

- W diecie zastosowanie będą miały zupy przecierane, zupy krem, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, śmietanki, z dodatkiem masła.
- Mięsa, drób, ryby należy po obróbce termicznej zmiksować lub sporządzać z masy mielonej najlepiej podawać z sosami, wędliny powinny być zmielone i podawane jako pasty, jaja na miękko lub jako jajecznicą na parze.
- Warzywa i ziemniaki należy ugotować do miękkości, mogą być podawane w formie pasty, dokładnie posiekane lub zmielone w maszynce.
- Warzywa surowe są na ogół wykluczone, dopuszczalna jest młoda marchew starta na tarce o drobnych oczkach, obrane i drobno posiekane pomidory.
- Owoce można podawać w formie kompotu, gotowane, przetarte, musy, jabłko pieczone.
- Dozwolone owoce surowe: jabłko starte na tarce, drobne jagody, maliny, poziomki, truskawki – przetarte lub soki z owoców cytrusowych, winogron.
- Pieczywo powinno być delikatne, miękkie i pozbawione skórki- ewentualnie można namoczyć w herbacie lub mleku.

Produkty i potrawy dozwolone w diecie papkowej

Produkty zbożowe

Pieczywo jasne i czerstwe (sporadycznie dozwolony jest graham), sucharki, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana, ryż, drobne makarony.

Mleko i jego przetwory

Mleko słodkie i zsiadłe, twaróg, serek homogenizowany.

Jaja

Gotowane na miękko, jajecznicą na parze.

Mięso, drób, ryby

Chude gatunki mięs: wołowina, cielęcina, indyk, kurczak, w ograniczonych ilościach chuda wieprzowina,

Chude ryby: dorsz, leszcz, sola, szczupak, sandacz,

Wędliny: szynka, polędwica, chuda kielbasa szynkowa, wieprzowa lub wołowa.

Tłuszcze

Masło, słodka śmietanka, oleje roślinne: słonecznikowy, rzepakowy, oliwa z oliwek.

Ziemniaki

Gotowane, tłuczone w postaci puree.

Warzywa

Marchew, kalafior, dynia, buraki, szpinak, kabaczek, młody zielony groszek i młoda fasolka szparagowa – gotowane, zmiksowane z dodatkiem masła.

Na surowo surówka z marchewki z jabłkiem (drobno starta), pomidor bez skórki, rozdrobniona sałata zielona i cykorja.

Owoce

Owoce dojrzałe bez skórki i pestek – jabłka, truskawki, morele, brzoskwinie, pomarańcze, banany, maliny, w formie przecieru lub soku.

Suche strączkowe

Nie są zalecane.

Cukier i słodczy

Cukier, dżemy bez pestek, przetwory owocowe z dodatkiem cukru: kompoty, galaretki.

Przyprawy

Łagodne w ograniczonych ilościach, sól, cukier, sok z cytryny, koperek, wanilia, cynamon, kminek.

Zupy

Krupniki z dozwolonych kasz, zupy mleczne, przetarte, owocowe, warzywne, ziemniaczana – miksowane, zagęszczane zawiesiną z mąki i wody, mleka lub śmietanką, z dodatkiem masła.

Potrawy mięsne i rybne

Gotowane, duszone bez obsmażania, pieczone w folii, potrawki, pulpety.

Potrawy z mąki i kasz

Kasze rozgotowane, lane kluski, leniwe pierogi z niewielką ilością mąki.

Sosy

Łagodne; koperkowy, cytrynowy, potrawkowy, zagęszczane zawiesiną z mąki i wody, mleka, z dodatkiem śmietanki słodkiej, żółtka.

Desery

Kompoty, kisiele, musy, galaretki z dozwolonych owoców, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe.

Napoje

Herbat, kawa (gdy nie ma przeciwwskazań), mleko, napoje owocowe, soki warzywne.

Produkty przeciwwskazane w diecie papkowatej

Produkty zbożowe

Pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony.

Mleko i jego przetwory

Przekwaszone przetwory mleczne, żółte sery.

Jaja

Gotowane na twardo i smażone w tradycyjny sposób.

Mięso, drób, ryby

Tłuste gatunki: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, węgorz, halibut, tłuste wędliny, produkty mięsne i rybne wędzone, mięsa peklowane.

Tłuszcze

Śmietana, smalec, słonina, boczec, margaryny twarde.

Ziemniaki

Frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, pyzy.

Warzywa

Wszystkie odmiany kapusty, papryka, szczypior, cebula, ogórki, rzodkiewki, warzywa zasmażane, konserwowane octem.

Owoce

Wszystkie niedojrzałe owoce, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce suszone, orzechy.

Suche strączkowe

Zabronione są wszystkie: groch, fasola, soczewica, bób.

Cukier i słodycze

Chałwa, czekolada, słodycze zawierające tłuszcz, kakao, orzechy.

Przyprawy

Ostre: pieprz, musztarda, papryka, ocet.

Zupy

Kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zasmażane.

Potrawy mięsne i rybne

Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny.

Potrawy z mąki i kasz

Smażone, kotlety z kasz, kluski kładzione, francuskie, zacierka.

Sosy

Ostre na zasmażkach, na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub kostnych, grzybowe.

Desery

Torty i ciastka z kremem, pączki, faworki, ciasto francuskie, kruche, piaskowe.

Napoje

Mocne kakao, płynna czekolada, napoje alkoholowe.