

DIETA PAPKOWATA

1. Zastosowanie diety

2. Zalecenia żywieniowe

1. ZASTOSOWANIE DIETY

Dieta papkowata znajduje zastosowanie przy trudnościach z gryzieniem pokarmu, w chorobach jamy ustnej i przełyku (zapalenie błony śluzowej jamy ustnej, zapalenie przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku), w zaburzeniach połykania (dysfagia), w przypadku występowania duszności podczas spożywania posiłków (nasilających się w procesie obróbki pokarmu w jamie ustnej) oraz po niektórych zabiegach chirurgicznych - według wskazań lekarza/dietetyka i/lub logopedy.

Jeżeli logopeda lub dietetyk nie zalecił inaczej to optymalnym wyborem będzie stosowanie diety miękkiej/rozdrobnionej/papkowatej opartej na poniższych zasadach:

2. ZALECENIA ŻYWIENIOWE

- Dieta papkowata jest dietą o zmienionej konsystencji. Posiłki powinny być podawane w takiej formie żeby nie wymagały gryzienia oraz nie wywoływały podrażnień zmienionych chorobowo tkanek jamy ustnej i przełyku.
- Dieta powinna charakteryzować się taką samą wartością odżywczą oraz proporcjami między poszczególnymi grupami produktów spożywczych jak dieta osób zdrowych.
- Optymalnym jest spożywanie regularnych posiłków 4-6 dziennie w odstępach 3-4 godzinnych.
- Zalecaną formą obróbki termicznej jest gotowanie, duszenie bez wcześniejszego obsmażania oraz pieczenie bez dodatku tłuszczu.

** Aby zachować kaloryczność diety oraz dostarczyć niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe należy pamiętać o dodatku olei roślinnych takich jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany do porcji przygotowanych posiłków (1-2 łyżeczki, najlepiej po zakończeniu obróbki termicznej).*

- Produkty należy gotować do miękkości rozdrobnić/mielić/miksować/blendować. Ponadto należy unikać produktów o gruboziarnistej, sypkiej, kruchej, włóknistej czy klejącej konsystencji takiej jak chleb o chrupiącej skórce, kruche ciastka, makaron nitki albo gwiazdki, szparagi, por, rabarbar, owoce cytrusowe, owoce z pestkami np. wiśnie, suche/ciągnące mięso, produkty z pełnymi ziarnami, na sypko ugotowany

ryż lub kasza, orzechy, liście np. sałata, potrawy łączące różne konsystencje np. krupnik, rosół z makronem.

- Należy wybierać pieczywo miękkie (białe, pszenne żytnie) w razie konieczności namoczone w mleku, wodzie, zupie. Zupy, sosy należy podawać w formie zblendowanej (zupy krem, gładkie sosy) aby zmniejszyć ewentualne ryzyko zachłystu.

** Stopień rozdrobnienia produktów, ich konsystencja oraz ewentualne wykluczenie niektórych produktów z diety zależne jest od przyczyny z jakiej zalecane jest stosowanie diety papkowej. W przypadku występowania trudności z gryzieniem, zapalenia błony śluzowej jamy ustnej i przełyku należy zwracać uwagę by spożywane pokarmy były miękkie. Z kolei w dysfagii stopień rozdrobnienia produktów zależy od nasilenia objawów zaburzeń połykania i ma na celu zmniejszenie ryzyka zachłystu. W takim przypadku będzie konieczne wykluczenie niektórych produktów z diety.*

- Należy unikać potraw i produktów mogących działać drażniąco na błonę śluzową przełyku i gardła: gorących/bardzo ciepłych płynów i pokarmów, pikantnych, kwaśnych, słonych, produktów na bazie octu lub z ich dodatkiem, soków świeżo wyciskanych.
- Rozdrobnione potrawy podawać w apetycznej formie, doprawione. Poszczególne składowe posiłku powinny być różnokolorowe, wyraźnie oddzielone. W tym celu można używać specjalnych foremek nadających kształt przygotowywanym składnikom posiłku.
- W przypadku stosowania diety papkowej z uwagi na występującą dysfagię konieczne może być również zagęszczanie spożywanych płynów i pokarmów o płynnej konsystencji. W tym celu należy zastosować żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, która służy do zagęszczania płynów/posiłków. Żywność specjalnego przeznaczenia medycznego dostępna jest w aptekach (szczegółowe zalecenia powinny być ustalone z dietetykiem/neurologopedą).

<p><u>Przykłady produktów zalecanych i techniki przygotowywania posiłków</u></p>	<p><u>Cechy:</u> produkty duszone lub gotowane na miękko. Wszystkie pokarmy powinny dać się łatwo rozgnieść językiem o podniebienie.</p> <p><u>Przykłady produktów/dań:</u> pieczywo pszenne, żytnie lub mieszane bez skórki (zależnie od decyzji logopedy/lekarza); ziemniaki ugotowane na miękko lub w postaci klusek śląskich lub placków; warzywa ugotowane na miękko: marchewka, brokuły, kalafior, kalarepa, cukinia, szpinak, sałatki z marynowanych warzyw; mięso miękkie cielęcina, wieprzowina lub drób w potrawce albo mielone np. w postaci białej kielbasy (bez skóry), kotletów mielonych z kremowym, gładkim sosem; wędliny pasztet, kielbasa</p>
---	--

	<p>pasztetowa lub inne w postaci pasty; ryby gotowane lub pieczone na miękko bez ości; owoce i wyroby z owoców bardzo miękkie owoce świeże np. banan, miękka gruszka; produkty mleczne budyń, mus, lody gładkie bez twardszych kawałków w środku, jogurt naturalny lub owocowy z kawałkami owoców. dżemy bez (kawałków) pestek, marmolada, powidła, miód; potrawy z jaj wilgotna jajecznicą, miękki omlet;</p>
<p><u>Można też stosować produkty/potrawy o konsystencji grubego przecieru lub papki</u></p>	<p><u>Cechy:</u> produkty duszone lub gotowane na miękko, przyjmowane pokarmy powinny dać się bardzo łatwo rozgnieść językiem o podniebienie lub przeprowadzić w formę papki;</p> <p>Przykłady produktów/dań: dodatki w postaci past na słono lub słodko (np. pasztet, ser, dżem bez kawałków owoców ani pestek, miód); zupy o kremowej konsystencji bez wkładki i dodatków (np. grzanek); kasza, ryż w postaci papki, dodatkowo sos; ziemniaki puree z sosem lub zupa krem; warzywa gotowane w formie puree np. marchewka, kalafior, brokuły, kalarepka, cukinia; mięso: cielęcina, wieprzowina lub drób w postaci puree z kremowym, gładkim sosem; ryby puree bez ości; owoce i wyroby z owoców gotowane lub surowe bez skórki i pestek np. banan, miękka gruszka, morele, brzoskwinie, jabłko (tarte); produkty mleczne budyń, mus, lody gładkie bez twardszych kawałków w środku, jogurt naturalny lub owocowy bez kawałków owoców; galaretki bez wsadu;</p>

Opracował: *Samodzielny Zespół Dietetyków; Uniwersyteckie Centrum Kliniczne*