Dieta papkowata

## Najważniejsze zalecenia

W diecie papkowatej produkty i potrawy podawane są w takiej formie, aby wymagały minimalnego gryzienia. Potrawy powinny składać się z takich samych produktów jak dieta podstawowa, poddanych rozdrobnieniu. Dieta ta powinna dostarczać odpowiedniej ilości składników odżywczych, mineralnych i witamin:

* Wszystkie produkty i potrawy podajemy w formie przetartej i zmielonej. Ważne, aby konsystencja posiłków była indywidualnie dostosowana do możliwości gryzienia/połykania chorego.
* W diecie papkowatej zastosowanie mają zupy krem oraz zupy przecierane, sporządzane na bazie mleka lub bulionu podprawiane zawiesiną z mąki i śmietanki. W celu zagęszczenia oraz zwiększenia wartości odżywczej do posiłku należy dodać np : ugotowane żółtko, chude gotowane mięso, masło, mleko w proszku, oliwę i wszystko dokładnie zmiksować.
* W każdym posiłku powinno znajdować się pełnowartościowe białko (mięso drobiowe, chude ryby, nabiał, jaja). Mięso w postaci mielonej najlepiej podawać polane sosem, aby, ułatwić choremu przełykanie.
* Zalecana ilość płynów w ciągu dnia to 1,5 l. Wskazane są świeże soki owocowe, warzywne oraz owocowo-warzywne będące dobrym źródłem witaminy C.
* Potrawy powinny być świeże, przygotowane w dniu spożycia, aby nie dopuścić do zakażenia bakteryjnego posiłków.
* Spożywane posiłki powinny mieć temperaturę pokojową, nie powinny być nadmiernie zimne/gorące oraz kwaśne/ostre.
* Pokarmy twarde, trudne do pogryzienia takie jak: orzechy, pestki, nasiona czy pieczywo z ziarnami należy z diety wyeliminować.
* Posiłki należy spożywać bez pośpiechu w spokojnej atmosferze.
* Jeżeli, chory krztusi się przy piciu płynów należy unikać konsystencji mieszanej posiłków płyn + konsystencja stała (np. krupnik), sprawdza się picie przez słomkę bez przegubu, picie z kubka o dużej średnicy lub karmienie łyżeczką.
* Jeżeli występują zaburzenia podczas połykania pokarmów stałych zalecane jest połykanie z brodą pochyloną do mostka oraz jedzenie małymi kęsami.
* W celu wzbogacenia diety warto korzystać z żywności medycznej oraz preparatów zagęszczających płyny.
* Jeżeli problemy z połykaniem będą się nasilały oraz zmniejszy się ilość przyjmowanego pokarmu przez chorego i zmniejszenia jego masy ciała należy skonsultować się z dietetykiem.

## Produkty zalecane i przeciwwskazane

### Grupy produktów: Zbożowe

Wybieraj: Pieczywo pszenne, bułki pszenne, biszkopty rozmoczone w mleku/herbacie, ryż biały, kasza manna, mąka pszenna, mąka ziemniaczana.

Ograniczaj: Chleb razowy, chleb żytni nierozmoczony, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem nasion

### Grupy produktów: Nabiał i jaja

Wybieraj: Mleko, jogurt naturalny, kefir, skyr, kvarg, serki homogenizowane, chudy twaróg, jajka gotowane.

Ograniczaj: Pikantne sery

### Grupy produktów: Mięso i ryby

Wybieraj: Drób (bez skóry), cielęcina, wołowina, mięso z królika, ryby bez ości (dorsz, pstrąg, sandacz, morszczuk), pasty mięsne, wędliny (szynka, polędwica).

Ograniczaj: Twarde, trudne do rozdrobnienia

### Grupy produktów: Warzywa i owoce

Wybieraj: Rozgotowana w postaci puree marchew, pietruszka, seler, dynia, groszek zielony, szpinak, burak, brokuł, ziemniaki . Dojrzałe, soczyste: banan, jabłko, brzoskwinia, morela - bez skórki.

Ograniczaj: Warzywa kapustne, surówki z warzyw, suche nasiona roślin strączkowych, sałata zielona, wiśnie, winogrona bez pestek

### Grupy produktów: Tłuszcze

Wybieraj: Masło, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, olej kukurydziany.

Ograniczaj: Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde.

### Grupy produktów: Napoje

Wybieraj: Woda mineralna niegazowana, herbata, słaba kawa, kompot, soki owocowe i warzywne.

Przeciwwskazane: Wody gazowane, napoje alkoholowe

### Grupy produktów: Zupy i sosy

Wybieraj: Zupa jarzynowa z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, owocowa, mleczna - przetarte lub zmiksowane, zupy czyste. Sosy łagodne np. koperkowy, pomidorowy, potrawkowy.

Przeciwwskazane: Krupnik, wszystkie nieprzecierane, z nasion roślin strączkowych, pikantne,

### Grupy produktów: Cukier i słodycze

Zalecane: Dżemy niskosłodzone bez pestek., galaretki, kisiel, budyń, musy owocowe.

Ograniczaj: Twarde, trudne do rozdrobnienia, kompoty nieprzetarte, z orzechami

### Grupy produktów: Przyprawy

Wybieraj: Łagodne: zielony koperek, majeranek, sok z cytryny, cukier, cynamon, wanilia.

Ograniczaj: Ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda, chili i inne ostre