


	<b>DIETA</b>	<b>DIETA NR 12</b>
	<b>PAPKOWATA</b>	<b>Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.</b>


Nazwa diety	DIETA PAPKOWATA (12)
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ <b>Dla osób:</b></li> <li>✓ z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku),</li> <li>✓ z utrudnionym gryzieniem i połykaniem,</li> <li>✓ w niektórych chorobach przebiegających z gorączką,</li> <li>✓ po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza.</li> </ul>
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dieta papkowata jest modyfikacją diety łatwostrawnej, modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie papkowatej,</li> <li>➤ 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,</li> <li>➤ dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb i tłuszczów,</li> <li>➤ 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,</li> <li>➤ produkty i potrawy należy podawać w formie papkowatej, która nie wymaga gryzienia,</li> <li>➤ wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone),</li> <li>➤ 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,</li> <li>➤ posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite,</li> <li>➤ należy eliminować pojadanie między posiłkami,</li> <li>➤ dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki,</li> <li>➤ w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,</li> <li>➤ poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,</li> <li>➤ dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw gotowanych,</li> <li>➤ 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,</li> <li>➤ każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin <ul style="list-style-type: none"> <li>○ strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego</li> </ul> </li> </ul>



	<b>DIETA</b>	<b>DIETA NR 12</b>
	<b>PAPKOWATA</b>	<b>Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.</b>


	<ul style="list-style-type: none"><li>➤ ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,</li><li>➤ tłuszcze zwierzęce np. smalec powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego</li><li>➤ przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,</li><li>➤ należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności),</li><li>➤ wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.</li></ul> <p>❖ <b>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ jakość,</li><li>✓ termin przydatności do spożycia,</li><li>✓ sezonowość.</li></ul> <p>❖ <b>Stosowane techniki kulinarne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ gotowanie tradycyjne lub na parze,</li><li>✓ duszenie bez wcześniejszego obsmażania,</li><li>✓ pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.</li></ul> <p>❖ <b>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>➤ zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,</li><li>➤ ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie zmiksowane, doprowadzone do odpowiedniej papkowatej konsystencji i podane pacjentowi,</li><li>➤ w przypadku dania zbyt gęstego należy dodać przegotowaną wodę,</li><li>➤ do zagęszczania potraw zaleca się stosowanie zawiesiny z mąki, kaszy manny, płatków ryżowych lub ryżu oraz mleka lub wody,</li><li>➤ w diecie papkowatej szczególne zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione,</li><li>➤ pieczywo przed zmiksowaniem powinno zostać namoczone w wodzie, mleku lub zupie,</li><li>➤ kasze powinny być podane w formie kleiku,</li><li>➤ sery, jaja, mięsa, warzywa, ziemniaki podawać zmiksowane z mlekiem, wodą lub z zupą,</li><li>➤ zasadne może być stosowanie żywności specjalnego przeznaczenia medycznego,</li><li>➤ wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,</li><li>➤ wykluczyć dodatek zasmażek do potraw,</li><li>➤ ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,</li><li>➤ ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw.</li></ul>	
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)	2000-2400 kcal/dobę
<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
		25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En



	<b>DIETA</b>	<b>DIETA NR 12</b>
	<b>PAPKOWATA</b>	<b>Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.</b>


		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 (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę
<b>Grupy środków spożywczych</b>	<b>Produkty rekomendowane</b>	<b>Produkty przeciwwskazane</b>
<b>Produkty zbożowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału,</li> <li>➤ mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,</li> <li>➤ namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane,</li> <li>➤ kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska,</li> <li>➤ płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe,</li> <li>➤ makarony drobne,</li> <li>➤ ryż biały,</li> <li>➤ namoczone suchary.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>➤ pieczywo z dodatkiem cukru, słod, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>➤ pieczywo pełnoziarniste,</li> <li>➤ pieczywo cukiernicze i półcukiernicze,</li> <li>➤ produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak,</li> <li>➤ płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe,</li> <li>➤ makarony grube i pełnoziarniste,</li> <li>➤ ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>➤ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ul>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych),</li> <li>➤ pomidor bez skóry.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia</li> <li>➤ warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa;</li> <li>➤ warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior,</li> <li>➤ ogórki, papryka, kukurydza,</li> <li>➤ warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>➤ kiszona kapusta,</li> <li>➤ grzyby,</li> <li>➤ surówki z dodatkiem śmietany.</li> </ul>
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> </ul>



	<b>DIETA</b>	<b>DIETA NR 12</b>
	<b>PAPKOWATA</b>	Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• puree w proszku.</li> </ul>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ dojrzałe rozdrobnione (bez skórki i pestek),</li> <li>➤ przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru,</li> <li>➤ owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia,</li> <li>➤ owoce niedojrzałe,</li> <li>➤ owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki),</li> <li>➤ owoce w syropach cukrowych,</li> <li>➤ owoce kandyzowane,</li> <li>➤ przetwory owocowe wysokosłodzone,</li> <li>➤ owoce suszone.</li> </ul>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, <ul style="list-style-type: none"> <li>○ jeśli dobrze tolerowane.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ pozostałe nasiona roślin strączkowych.</li> </ul>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ całe nasiona, pestki, orzechy,</li> <li>➤ „masło orzechowe”,</li> <li>➤ wiórki kokosowe.</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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,</li> <li>➤ rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>➤ rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kielbas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>➤ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>➤ mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>➤ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>➤ tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>➤ pasztety,</li> <li>➤ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>➤ mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobnione (zmiksowane).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ryby surowe,</li> <li>➤ ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>➤ ryby wędzone,</li> <li>➤ konserwy rybne w oleju.</li> </ul>
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gotowane na miękko rozdrobnione.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ gotowane na twardo,</li> <li>➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>➤ jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>➤ niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ mleko i sery twarogowe tłuste,</li> <li>➤ mleko skondensowane,</li> <li>➤ jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>➤ wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane,</li> <li>➤ sery podpuszczkowe,</li> <li>➤ śmietana</li> </ul>



	<b>DIETA</b>	<b>DIETA NR 12</b>
	<b>PAPKOWATA</b>	<b>Wydanie III z dnia 03.03.2025 r.</b>

<b>Tłuszcze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ miękka margaryna,</li> <li>➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój,</li> <li>➤ twarde margaryny,</li> <li>➤ masło klarowane,</li> <li>➤ majonez,</li> <li>➤ tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>➤ „masło kokosowe”,</li> <li>➤ frytura smaźalnica.</li> </ul>
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ budyni (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>➤ kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>➤ namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone.</li> <li>➤ namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>➤ torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną,</li> <li>➤ ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru,</li> <li>➤ ciasto francuskie,</li> <li>➤ czekolada i wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>
<b>Napoje</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ woda niegazowana,</li> <li>➤ słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała</li> <li>➤ napary owocowe,</li> <li>➤ kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ bawarka,</li> <li>➤ kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru),</li> <li>➤ soki warzywne,</li> <li>➤ soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>➤ kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ woda gazowana,</li> <li>➤ napoje gazowane,</li> <li>➤ napoje wysokosłodzone,</li> <li>➤ nektary owocowe,</li> <li>➤ wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>➤ mocne napary kawy i herbaty,</li> <li>➤ napoje energetyzujące,</li> <li>➤ napoje alkoholowe.</li> </ul>
<b>Przyprawy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 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),</li> <li>➤ sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili,</li> <li>➤ kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>➤ gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>➤ gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>➤ musztarda, keczup, ocet,</li> <li>➤ sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.</li> </ul>

	<b>Stanowisko</b>	<b>Imię i Nazwisko</b>	<b>Data</b>	<b>Podpis</b>
<b>Opracował</b>	Technolog Żywnienia	Halina Praska	03.03.2025 r.	
<b>Sprawdził</b>	Przewodniczący Zespołu ds. Leczenia Żywniowego	Maciej Nazarewicz	07.03.2025 r.	
<b>Zatwierdził</b>	Dyrektor Szpitala	Jolanta Królak	10.03.2025 r.	