



Dieta o zmienionej konsystencji - płynna, papkowata

Zalecenia żywieniowe

Dieta płynna i papkowata jest modyfikacją diety lekkostrawnej, która polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, tak, aby nie wymagały one gryzienia.

Dieta ta powinna być pełnowartościowa, czyli dostarczać odpowiedniej ilości białek, tłuszczu, węglowodanów, składników mineralnych i witamin. Przeznaczona jest dla osób:

- z chorobami jamy ustnej, przełyku,
- z trudnościami w gryzieniu, połykaniu,
- po krwawieniach z przewodu pokarmowego,
- po zabiegach operacyjnych, zwłaszcza przewodu pokarmowego.

Najważniejsze zasady diety o zmienionej konsystencji:

- prawidłowe bilansowanie posiłków i urozmaicenie pod kątem udziału grup produktów takich jak produkty zbożowe, produkty mleczne, produkty mięsne i rybne, warzywa i owoce oraz tłuszcze,
- posiłki powinny być podawane 5-6 razy dziennie, o umiarkowanej temperaturze,
- w każdym posiłku powinno się znaleźć źródło pełnowartościowego białka, pochodzącego z mięsa, ryb, nabiału, jaj
- wykluczeniu podlegają produkty lub potrawy, które mogą drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną, na przykład kwaśne, ostro przyprawione, z dużą ilością soli,
- metody przyrządzania potraw to przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w pergaminie lub naczyniu żaroodpornym, a następnie miksowanie wszystkich produktów,

- wszystkie potrawy można rozcieńczać wodą/mlekiem do uzyskania tolerowanej przez pacjenta konsystencji,
- w celu zwiększenia wartości energetycznej diety do potraw można dodawać masło, śmietankę, oleje roślinne, awokado, mleczko kokosowe, masło orzechowe, miód,
- po konsultacji z lekarzem dietę warto wzbogacić w żywność specjalnego przeznaczenia medycznego, można je kupić bez recepty w aptece lub przez Internet.

■ Przykładowe posiłki:

- budyń jaglany na mleku z dodatkiem musu owocowego i miodu,
- zupa krem z kalafiora, ziemniaków, marchwi, pietruszki z dodatkiem mięsa i oleju roślinnego,
- zupa krem z dyni, marchwi, ziemniaków z gotowanym jajkiem,
- koktajl z jogurtem typu skyr, bananem, borówkami, siemieniem lnianym,
- koktajl z kefirem, szpinakiem, malinami, miodem.

	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
ZBOŻA	<p>Wszystkie mąki niskiego przemiału np.: pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana (można nimi lekko zagęszczać zupę lub przygotować płynne kisiele, budynie);</p> <p>Kasze: manna, kukurydziana, jęczmienna drobna, orkiszowa, jaglana, krakowska (muszą być rozgotowane, przetarte i podane w formie kleików lub przetarte dodane do wywaru z warzyw lub rosółu);</p> <p>Płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe (rozgotowane, przetarte);</p> <p>makarony drobne, ryż biały.</p>	<p>Wszystkie mąki pełnoziarniste: produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;</p> <p>Kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak;</p> <p>płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe;</p> <p>Makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony, otręby owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</p>
PIECZYWO	<p>Białe pieczywo pszenne i mieszane (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej).</p>	<p>Pieczywo pełnoziarniste i żytnie, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze.</p>

WARZYWA	Warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu przetarte w formie zup, ewentualnie z dodatkiem rosółu czy w połączeniu z kleikiem (z wykluczeniem przeciwwskazanych); warzywa surowe dozwolone są tylko w formie soku lub rozcieńczonego przecieru.	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; Kiszonki: kapusta, ogórki.
ZIEMNIAKI	Ziemniaki, bataty: gotowane i przetarte w formie zupy ziemniaczanej lub z wywarem z warzyw czy rosółu.	Ziemniaki smażone (frytki, talarki).
OWOCE	Owoce ugotowane i przetarte, rozcieńczone do konsystencji płynnej; przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru; klarowne soki owocowe.	Owoce surowe; owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), cytrusy; owoce w syropach cukrowych, kandyzowane, suszone; przetwory owocowe wysokostodzone.
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	Produkty z nasion roślin strączkowych - niesłodzone napoje roślinne.	Wszystkie nasiona roślin strączkowych.
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	Z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosółem); chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych (dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosółem).	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; mięsa surowe np. tatar.
RYBY	Wszystkie ryby morskie i słodkowodne (gotowane i dokładnie zmielone, połączone z wywarem z warzyw lub rosółem).	Ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, wędzone; konserwy rybne w oleju
JAJA	Gotowane na miękko (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie z	Jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone,

	wywarem jarzynowym, rosołem).	omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	Mleko i niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru; sery twarogowe chude lub półtłuste, sery twarogowe homogenizowane (zmiksowane z mlekiem, ewentualnie ze słodką śmietanką).	Mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; sery podpuszczkowe, tłuste sery dojrzewające; śmietana kwaśna.
TŁUSZCZE	Masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	Tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, tój; twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy; frytura smaźalnicza.
DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)	Budyń rozcieńczony, galaretka płynna, kisiel rozcieńczony; ciasta drożdżowe niskosłodzone (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej); biszkoptowe niskosłodzone (rozmoczone w mleku, herbacie, kawie zbożowej).	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.
NAPOJE	Woda niegazowana; słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe; kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), bawarka; soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	Woda gazowana; napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne napary kawy i herbaty; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe.
PRZYPRAWY	Łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach);	Ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet, sos

gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),
sól i cukier (w ograniczonych ilościach).

sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie.