



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE PŁYNNEJ I PAPKOWATEJ

Dla osób z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenie przełyku, rak przełyku, zwężenie i żylaki przełyku), z utrudnionym gryzieniem i połykaniem, w niektórych chorobach przebiegających z gorączką, po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza oraz dla osób z brakami w uzębieniu, w ostrych niezżytach żołądkowo-jelitowych, po krwawieniu z przewodu pokarmowego, w okresie rekonwalescencji po niektórych zabiegach chirurgicznych zwłaszcza przewodu pokarmowego, z niektórymi chorobami zakaźnymi według wskazań lekarza.

Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników odżywczych poprzez stosowanie diety o konsystencji płynnej/papkowatej wynikającej z ograniczenia produktów, które mogą podrażniać zmieniono chorobowo obszar jamy ustnej i przełyku (pod względem termicznych, chemicznym jak i mechanicznym) np. w chorobach nowotworowych jamy ustnej i przełyku, zapaleniu jamy ustnej/przełyku, zmianach anatomicznych górnego odcinka przewodu pokarmowego, żylakach przełyku itp. Dietę też stosuje się w przypadku braku lub utrudnionego łaknienia np. przebiegu chorób neurologicznych. Założenia diety płynnej i papkowatej są takie jak dla diety łatwostrawnej.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE :

1. Wszystkie posiłki powinny być gotowane, a następnie rozdrobnione (zmiksowane), a w przypadku diety płynnej rozcieńczone.
2. Bardzo ważnym składnikiem tej diety jest optymalna ilość pełnowartościowego białka (nabiał, mięso, ryby, jaja), witaminy C (warzywa oraz owoce), witamin z grupy B oraz składników mineralnych (produkty zbożowe).
3. Dieta może być wysokobiałkowa- 1,5-2g białka/kg masy ciała.
4. Spożywaj co najmniej 2 porcje ryb morskich (300-400g) w tygodniu. Jeśli nie spożywasz ryb należy wprowadzić suplementację kwasami Omega3 np. tran.
5. Spożywane posiłki powinny mieć temperaturę pokojową lub zbliżoną do temperatury ciała oraz powinny być niekwaśne, nieostre i nietłuste.
6. Tłuszcz dobrej jakości (olej rzepakowy, oliwa z oliwek czy olej lniany) należy dodawać do gotowych potraw.
7. Należy ograniczyć spożycie tłustego mięsa i wyrobów mięsnych.
8. Założenia diety to dostarczenie 1kcal w 1ml płynu.
9. Posiłki powinny być małej objętości.
10. Należy unikać spożywania owoców czy słodczy w godzinach wieczornych. Słodczyce spożywać sporadycznie.
11. Każdy spożywany posiłek powinien być pełnowartościowy- zawierać źródło białka (produkty mleczne, mięso, jaja, ryby), tłuszczów i węglowodanów (produkty zbożowe i ziemniaki) oraz warzywo lub owoc.
12. Spożywaj codziennie minimum 500g różnorodnych warzyw i owoców z zachowanie proporcji, więcej warzyw niż owoców. Dozwolone warzywa powinny być w minimum 3-4 posiłkach.
13. Produkty mleczne są ważnym źródłem wapnia w naszej diecie. Jeśli są dobrze tolerowane spożywaj codziennie minimum 2 porcje tych produktów (1 porcja= szklanka mleka, jogurtu, kefiru, gruby plaster twarogu lub dwa plasterki sera).
14. Dziennie należy wypijać minimum 2l płynów dziennie. Przyspieszy to przemianę materii, będziesz miał więcej energii i szybciej będą przebiegać procesy trawienne. W diecie

głównym płynem powinna być woda mineralna niegazowana lub gazowana, herbaty zielone, owocowe oraz w mniejszych ilościach naturalne soki owocowe. Unikaj mocno słodzonych napoi.

15. Ograniczyć sól i ostre przyprawy oraz nie spożywać alkoholu.
16. Codzienna aktywność fizyczna da Ci sporo energii i polepszy nastrój. Wybieraj ćwiczenia dostosowane do Twojego stanu zdrowia. Zalecana dawka ruchu to minimum 150 min tygodniowo oraz wykonywanie przynajmniej 5 tysięcy kroków dziennie.

PRODUKTY SŁUŻĄCE DO PRZYGOTOWYWANIA POSIŁKÓW:

- powinny być świeże
- pieczywo namoczone i zmiksowane
- kasze podawane w formie kleików
- sery zmiksowane z mlekiem lub śmietanką
- napoje mleczne (mleko, kefir, maślanka, jogurt, kawa zbożowa na mleku) namoczone z bułką lub biszkoptami
- jaja zagotowane zmiksowane z mlekiem lub zupą
- mięso, warzywa, ziemniaki miksowane w zupie z dodatkiem masła/oleju
- warzywa i owoce podane w formie soków lub przecierów
- kisiel z soku owocowego/kompotu (zagęszczony mąką ziemniaczaną)
- budyń ugotowany z dodatkiem żółtka jaja
- zaleca się wzbogacać potrawy mlekiem w proszku lub preparatami przemysłowymi

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS:

ŚNIADANIE: kasza manna na gęsto (na mleku), masło, mięso drobiowe gotowane (zmiksowane), jarzyny gotowane

2. ŚNIADANIE: jogurt naturalny zmiksowany z bananem (może być dosłodzony miodem)

ZUPA: zupa cukiniowa z jarzynami z ziemniakami (zmiksowana),

II DANIE: potrawka z kurczaka zabieleną (zmiksowana), ziemniaki gotowane w formie puree, buraczki, puree, sok owocowy

PODWIECZOREK: starte jabłko z przecierem z porzeczki z miodem

KOLACJA: ryż na gęsto (na mleku), masło, jajko na miękko zmiksowane ze szpinakiem

Tabela 1. Zalecane i przeciwwskazane produkty w dietach o zmienionej konsystencji

PRODUKTY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, namoczone suchary.	wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
WARZYWA I PRZETWORY	rozdrobione (np. przetarte, zmiksowane) warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), pomidor bez skóry.	warzywa nierozdrobione, w postaci wymagającej gryzienia warzywa kapustne: 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, kiszona kapusta, grzyby, surówki z dodatkiem śmietany.
ZIEMNIAKI, BATATY	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku
OWOCE I PRZETWORY	dojrzałe rozdrobione (bez skórki i pestek), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).	owoce nierozdrobione, wymagające gryzienia, owoce niedojrzałe, owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone.
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane.	pozostałe nasiona roślin strączkowych.
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach).	całe nasiona, pestki, orzechy, „masło orzechowe”, wiórki kokosowe.
MIEŚO I PRZETWORY	rozdrobione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, rozdrobione (zmiksowane) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, rozdrobione (zmiksowane) chude gatunki kiełbas.	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, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar.
RYBY I PRZETWORY	wszystkie ryby morskie i słodkowodne rozdrobione (zmiksowane).	ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju
JAJA I POTRAWY Z JAJ	gotowane na miękko rozdrobione.	gotowane na twardo, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omelety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).	mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, sery podpuszczkowe, śmietana.

Opracowane przez dietetyków SPSK2 na podstawie: Ciborowska H., Rudnicka A.: DIETETYKA żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010, wydanie III uzupełnione. Grzymisławski M., Gawęcki J. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego tom 2. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010, wydanie II uzupełnione., Opracowane przez dietetyków SPSK2 na podstawie: Ciborowska H., Rudnicka A.: DIETETYKA żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010, wydanie III uzupełnione. Grzymisławski M., Gawęcki J. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego tom 2. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2010, wydanie II uzupełnione., Załącznik do Rozporządzenia MZ z dnia 25.09.23r Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla osób dorosłych

TŁUSZCZE	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, lój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza.
DESERY (w ograniczonych ilościach)	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone. namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).	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, kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), 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), sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.