



U.16 CHARAKTERYSTYKA DIETY PAPKOWATEJ, MIELONEJ

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań



Wydanie 2

Obowiązuje 23.12.2024

Strona 1/2

Nazwa diety	DIETA PAPKOWATA, MIELONA 12A, C	
Zastosowanie	Dla osób: • z chorobami jamy ustnej, przełyku (zapalenia przełyku, rak przełyku, zwężenia przełyku, żylaki przełyku), • z utrudnionym gryzieniem i połykaniem, w tym osób starszych ze sztucznym uzębieniem, • w niektórych chorobach przebiegających z gorączką, • po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza, • po zdarzeniach neurologicznych.	
Zalecenia dietetyczne	• dieta papkowata i mielona jest modyfikacją diety łatwostrawnej, modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie papkowej lub mocno rozdrobnionej, • 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, • 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, • 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, • produkty i potrawy należy podawać w formie papkowej, która nie wymaga gryzienia, • wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone),	
Wartość energetyczna	Energia	2000-2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
		25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
		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-, disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę



U.16 CHARAKTERYSTYKA DIETY PAPKOWATEJ, MIELONEJ

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań



Wydanie 2

Obowiązuje 23.12.2024

Strona 2/2

WYKAZ PRODUKTÓW I POTRAW WSKAZANYCH I PRZECIWWSKAZANYCH

Nazwa produktu lub potrawy	Produkty dozwolone	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo jasne i czerstwe (czasem pieczywo Graham – w ograniczonej ilości), sucharki, ryż, drobne kasze: manna, krakowska, jęczmienna łamana- dobrze oczyszczona, drobne makarony	pieczywo razowe żytnie i pszenne, każde pieczywo świeże, rogaliki francuskie (croissant), grube kasze, pęczak, gryczana, grube makarony
Mleko i produkty mleczne	mleko słodkie (2%) i zsiadłe, jogurt, kefir, biały ser (chudy i półtłusty, serek homogenizowany	sery żółte i topione, sery pleśniowe, feta, ser typu Fromage
Mięso, wędliny, ryby	chude gatunki mięsa: kurczak, indyk, cielęcina (bez skóry), w ograniczonej ilości schab, chude ryby: np. dorsz, mintaj, leszcz, pstrąg, sola, szczupak; tłuste ryby w umiarkowanych ilościach: łosoś, makrela- jeśli są dobrze tolerowane; chude wędliny: szynka, polędwica drobiowa	mięsa tłuste: wieprzowina, baranina- wędliny tłuste: kiełbasy, pasztety, produkty wędzone i peklowane- ryby wędzone, panierowane i smażone- mięsa smażone, konserwy mięsne i rybne.
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie, słodka śmietanka, oleje roślinne (np. słonecznikowy, oliwa z oliwek, rzepakowy)	smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Warzywa	marchew, buraki, dynia, szpinak, seler, pietruszka, zielony groszek w małych ilościach, warzywa gotowane w wodzie lub na parze, przetarte	kapusta, cebula, por, brukselka, fasola, groch, grzyby, ogórki kiszone, konserwowane octem
Ziemniaki	ziemniaki gotowane, tłuczone, puree	frytki, ziemniaki smażone, pieczone w tłuszczu, chipsy
Owoce	jabłka, banany, brzoskwinie, morele, truskawki- dojrzałe, bez skórek i pestek, soki owocowe przecierane bez dodatku cukru	owoce niedojrzałe, agrest, winogrona, owoce z pestkami, owoce konserwowane w cukrze
Suche strączkowe	brak rekomendacji- żadne	wszystkie odmiany
Cukier i słodczyce	cukier w małych ilościach, miód, dżemy bez pestek, kompoty, galaretki, kisiele z owoców dozwolonych	czekolada, chałwa, ciasta z kremem, tłuste wypieki
Przyprawy	sól w ograniczonych ilościach, koperek, pietruszka, kminek, wanilia	przyprawy ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda, sosy ostre
Zupy	na wywarach warzywnych z dodatkiem kasz lub makaronu, zagęszczane śmietaną, bez dodatku tłuszczu	zupy tłuste, na mocnych wywarach mięsnych, zasmażane, z dużą ilością przypraw, zupy w proszku
Potrawy mięsne i ryby	mięso gotowane, duszone bez smażenia, ryby pieczone w folii, pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	mięsa smażone, duszone w tłuszczu, ryby panierowane, potrawy tradycyjnie smażone
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko lub pół gęsto, lane kluski, makaron drobny	smażone kluski, zacierki, tłuste sosy na bazie mąki
Sosy	łagodne, np. koperkowy, cytrynowy, zaprawiane śmietaną lub masłem, sosy owocowe ze słodką śmietanką i sos majonezowy – tylko domowy z dodatkiem soku z cytryny (bez musztardy)	sosy ostre, zasmażane, na tłustych wywarach mięsnych
Desery	kisiele, galaretki, musy, kompoty z owoców dozwolonych, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	ciastka i torty z kremem, wypieki francuskie, pączki, faworki, czekoladowe, ciasta piaskowe i kruche
Napoje	herbata, kawa, (w umiarkowanych ilościach), soki owocowe, napary ziołowe	mocna kawa, kakao, płynna czekolada, napoje gazowane, alkohol

Wszystkim produktom i potrawom dozwolonym należy nadać konsystencję papkowatą.