

DIETA ŁATWOSTRAWNA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI- PAPPKOWATA

Dieta stosowana w zależności od wskazań lekarza, stanu zdrowia pacjenta i jego wymagań zdrowotnych, oparta na zasadach diety łatwostrawnej.

I. Wskazania:

- w przypadku pacjentów z zaburzeniami połykania,
- w przypadku utrudnionego gryzienia i połykania,
- w chorobach jamy ustnej,
- po zabiegach chirurgicznych.

II. Zasady diety:

1. Celem stosowania powyższej diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych oraz zapewnienie odpowiedniej podaży wartości energetycznej przy zachowaniu zasad diety lekkostrawnej.
2. Potrawy muszą być przygotowane tak, aby nie drażniły zmienionej chorobowo jamy ustnej bądź przełyku mechanicznie, termicznie ani chemicznie.
3. Przy długotrwałym stosowaniu diety o zmienionej konsystencji może być konieczność zastosowania preparatów przemysłowych do żywienia.

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- blendowanie,
- przecieranie,
- miksowanie,
- mielenie.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	białe pieczywo pszenne rozmoczone w wodzie lub mleku, rozgotowane, drobne kasze: manna, krakowska, kukurydziana, jęczmienna, ryż biały, mąki: pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, płatki naturalne błyskawiczne: owsiane, ryżowe, rozmoczone suchary i biszkopty,	pieczywo: pełnoziarniste, pumpernikiel, gruboziarniste kasze: bulgur, gryczana, jęczmienna pęczak, ryż: brązowy, dziki, makaron pełnoziarnisty, pieczywo cukiernicze, dosładzane płatki śniadaniowe, muesli,

Mleko i produkty mleczne	mleko, sery twarogowe chude lub półtłuste, niskotłuszczowe napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), serki homogenizowane,	sery pleśniowe, sery topione, ser feta, sery żółte, śmietana, sery twarogowe pełnotłuste,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	gotowane i zmielone/zblendowane chude mięso: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, gotowane i zmielone/zblendowane chude ryby: dorsz, pstrąg, sandacz, sola, chude wędliny w postaci past: drobiowa, wołowa, wieprzowa, gotowane na miękko, jajka sadzone na parze, jajecznicza na parze,	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, ryby wędzone, konserwy rybne, tłuste wędliny: baleron, salami, boczek, mielonki, konserwy mięsne, wędliny podrobowe: salceson, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasa, kaszanka, jajka smażone, jajka na twardo,
Tłuszcze	margaryna miękka kubkowa, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, masło (w ograniczonych ilościach)	smalec, słonina, margaryny twarde (w kostce), oleje: palmowy, kokosowy,
Owoce	gotowane i przecierane owoce dojrzałe, bez skórki i pestek: brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone/gotowane, musy i przeciery owocowe, zagęszczane soki,	wszelkie owoce surowe, niedojrzałe, z pestkami i skórą: śliwki, wiśnie, czereśnie, gruszki, owoce suszone, kandyzowane, w syropach,
Warzywa	warzywa młode, soczyste, bez skórki, gotowane i rozdrobnione: marchew, kabaczek, dynia, pietruszka, seler, buraki, groszek zielony, dynia, pomidory, rozdrobnione np. w postaci koktajlu: szpinak, zielona pietruszka, koperek,	warzywa nierozdrobnione, warzywa wzdymające: cebula, por, czosnek, kapusta, kalafior, brukselka, rzodkiewki, papryka, ogórek, kukurydza, warzywa w occie i konserwowe, grubo starte surówki, kiszone warzywa przyrządzane z dużą

		zawartością tłuszczu, surówki z dodatkiem śmietany,
Nasiona, orzechy, pestki	Rozdrobnione nasiona, orzechy, pestki (w ograniczonych ilościach)	Orzechy, nasiona, pestki w całości, Masło orzechowe solone,
Ziemniaki	gotowane, purée,	ziemniaki smażone, frytki, pieczone,
Nasiona roślin strączkowych	nieśłodzone napoje roślinne, tofu naturalne dobrze rozdrobnione	pozostałe nasiona roślin strączkowych,
Napoje	woda mineralna niegazowana, słaby napar z herbaty czarnej, zielonej i owocowej, napary ziołowe, kawa zbożowa,	mocna herbata, mocna kawa, wody gazowane, napoje energetyczne, napoje alkoholowe,
Przyprawy	łagodne: koperek, majeranek, cynamon, sok z cytryny, suszone zioła: bazylia, oregano, tymianek, zioła prowansalskie, rozmaryn	ostre przyprawy: czosnek, cebula, pieprz, chilli/ostra papryka - musztarda, chrzan, ocet,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biskoptowe, musy owocowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Załącznik do rozporządzenia MZ w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne z dnia 12.12.2025: 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 2025 r.