

## DIETA PAPKOWATA

- Spożywaj posiłki o regularnych porach w ilości zleconej przez lekarza i/lub dietetyka;
- Potrawy spożywaj w formie zmiksowanej o konsystencji dostosowanej do możliwości gryzienia, połykania i trawiennych przewodu pokarmowego (tak, aby nie pojawiały się dolegliwości takie jak wzdęcia, bóle brzucha, cofanie się treści pokarmowej, zgaga, biegunki);
- Posiłki należy przygotowywać głównie metodą gotowania, a tłuszcze pochodzenia roślinnego (oliwa, oleje) dodawać na zimno do potrawy, całość następnie zblendować/zmiksować tak, aby przy spożywaniu potrawa nie drażniła chemicznie ani fizycznie zmienionego chorobowo narządu;
- Warto włączyć do diety przecierane zupy krem;
- Warzywa i owoce wybieraj dojrzałe, o delikatnej strukturze, bez skórek i pestek, w formie pieczonej, gotowanej, rozdrobnionej, zmiksowanej, przetartej (musy, koktajle, soki);
- Mięsa, drób, jaja, twarogi spożywaj w formie zmielonej i różnego rodzaju past;
- Jeśli po produktach mlecznych pojawiają się problemy żołądkowo-jelitowe wybieraj te „bez laktozy” i/lub zamienniki roślinne tj. mleczka roślinne: owsiane, ryżowe wzbogacone w wapń i witaminy.

Grupa produktów	Produkty		
	Zalecane	Dozwolone w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo pszenne, pszenno-żytnie, ryżowe, kukurydziane namoczone w mleku/wodzie, kleiki z drobnych kasz i ryżu		pieczywo pełnoziarniste, razowe, z otrębami, gruboziarniste kasze (gryczana, pęczak), pełnoziarniste i razowe makarony, ryż brązowy, płatki zbożowe
MIĘSA I WĘDLINY	mielone mięsa drobiowe, cielęce, z chudych części wieprzowych i wołowych (schab, polędwica, rostbef), pasty mięsne i mięsno-warzywne		mięsa z widocznym tłuszczem, z tłustych części wieprzowych i wołowych, podroby, kiełbasy podsuszane, mielonki, konserwowane, z puszek, wędzone, marynowane,
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko max 2%, chude i półtłuste sery twarogowe w formie pasty, serki wiejskie, naturalne fermentowane produkty mleczne: kefir maślanka, jogurt, naturalny serek homogenizowany	śmietana do 18%,	sery żółte, mleko pełnotłuste, mleko skondensowane, mleko w proszku, tłuste sery twarogowe, śmietana >18%, jogurty i maślanki „o smaku owocowym”, sery topione, sery z porostem i przerostem pleśniowym (np. Brie, Camembert, Blue), serki typu "fromage", ser "feta"
JAJA	jajecznica na parze, pasty jajeczne		jaja smażone
RYBY	pasty rybne: pstrąg, dorsz, sola, morszczuk, sandacz, flądra, lin, okoń, mintaj, makrela		ryby drapieżne i tłuste (karp, węgorz, sum, łosoś) panierowane, smażone, wędzone, konserwy rybne
TŁUSZCZE	dodawane na surowo: oleje roślinne (oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy, słonecznikowy),	margaryny miękkie, masło	tłuszcz palmowy, kokosowy, smalec, margaryny twarde

WARZYWA (świeże i mrożone)	młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki – gotowane, pieczone, rozdrabniane, przetarte, zmiksowane  ziemniaki gotowane, puree	gotowane: szpinak, kalafior, brokuły, fasolka szparagowa, groszek zielony, sałata, surówki z bardzo drobno startych warzyw	nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, cebulowe, ogórek, rzodkiewka, rzepa, kalarepa  ziemniaki smażone, frytki, chipsy
OWOCE (świeże i mrożone)	dojrzałe i soczyste: jagodowe, winogrona bez pestek (przeciery), cytrusy, brzoskwinie, morele, banany, jabłka pieczone i gotowane, dojrzałe owoce bez skórek i pestek	dżemy i marmolady	owoce w słodkich zalewach, z puszek, niedojrzałe, z twardą skórką, owoce suszone
ZUPY	przygotowywane na wywarze z chudego mięsa, na wywarach warzywnych, zupy krem, warzywne	zabielane jogurtem naturalnym, śmietaną max 18%, zaprawiane mąką pszenną, ryżową, kukurydzianą	tluste na wywarach kostnych, mięsnych, grzybowych, zasmażane, zaprawiane śmietaną, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoły i buliony
SOSY I PRZYPRAWY	świeże i suszone zioła		majonez, ketchup, musztarda, gotowe sosy, sosy w proszku, sos grzybowy i cebulowy, kostki rosółowe, gotowe mieszanki przyprawowe pikantne i słone (vegeta, jarzynka), ostra papryka, ocet, curry, gałka muszkatołowa, gorczyca
DESERY	kisiel, budyń na chudym mleku, galaretki i musy owocowe, ciasto drożdżowe lekko czerstwe rozmoczone		słodycze: lody, torty, ciasta, ciastka, czekolada, wafelki, cukierki, chałwa, kremówki
NAPOJE	woda niegazowana, lekkie napary herbat i kawy b/cukru, kawa zbożowa, świeże soki warzywne, owocowo-warzywne	świeże soki owocowe, pasteryzowane bez cukru	wody smakowe, gazowane, słodkie napoje gazowane, słodzone soki owocowe, gotowe soki warzywne, mocna kawa i herbata, alkohol