

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI

PAPKOWATA

Dieta ta jest modyfikacją diety łatwostrawnej polegającą na tym, że **produkty i potrawy podawane są w formie niewymagającej gryzienia – w formie papkowatej**. Oznacza to, że dieta opiera się na **podstawowych zasadach zdrowego odżywiania**, które poza zmianą konsystencji odpowiednio modyfikuje się **w celu odciążenia i niedrażnienia (mechanicznie, chemicznie, termicznie) przewodu pokarmowego**. Osiąga się to przez dobór odpowiednich produktów, technik przyrządzania posiłków i zmianę konsystencji. Dietę tą stosuje się wtedy, gdy spożywanie pokarmów o stałej konsystencji jest z jakiegoś powodu utrudnione bądź niemożliwe.

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Spożywaj posiłki o regularnych porach w ilości zleconej przez lekarza i/lub dietetyka. Zazwyczaj **4-6 posiłków** dziennie, w **regularnych** odstępach czasowych (co 2-3 godziny).
2. 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);
3. Warzywa i owoce wybieraj dojrzałe, o delikatnej strukturze, bez skórek i pestek, w formie pieczonej, gotowanej, rozdrobnionej, zmiksowanej, przetartej (musa, koktajle, soki);
4. Mięsa, drób, jaja, twarogi spożywaj w formie zmielonej i różnego rodzaju past;
5. Jeśli po produktach mlecznych pojawiają się problemy żołądkowo-jelitowe wybieraj te „bez laktozy” i/lub zamienniki roślinne tj. mleczka roślinne: owsiane, ryżowe wzbogacane w wapń i witaminy bez soli i cukru.
6. Posiłki spożywaj **w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu**.
7. Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób, aby nie obciążać i drażnić przewodu pokarmowego. **Zalecanymi technikami kulinarnymi są:** gotowanie tradycyjne/na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu. Tłuszcze pochodzenia roślinnego (oliwa, oleje) dodawać na zimno do potrawy, całość następnie zblendować/zmiksować oraz przestudzić, aby przy spożywaniu potrawa nie drażniła chemicznie ani fizycznie zmienionego chorobowo narządu;
8. **Zadbaj o różnorodność – jest ona podstawą diety!** W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma jednego naturalnego produktu, który dostarczyłby ich wszystkich w odpowiednich ilościach.
9. **Wyeliminuj z diety** produkty długo zalegające w żołądku, wzmagające wydzielanie soku żołądkowego, wzmagające perystaltykę jelit, drażniące przełyk lub jamę ustną oraz powodujące wzdęcia np.: tłuste produkty, potrawy smażone na tłuszczu i wędzone, alkohol, ostre przyprawy, produkty i potrawy: wzdymające, kwaśne, pikantne, słone.
10. **Nawadniaj się!** – zaleca się, aby przyjmować co najmniej 35 ml/kg masy ciała płynów na dzień. Ilość ta dotyczy wszystkich płynów w diecie tj.: napojów, produktów mlecznych, płynów użytych do rozcieńczania posiłków, zup, wody zawartej w owocach i warzywach.
11. Głównym źródłem energii powinny być produkty zbożowe. Wybieraj takie, których spożycie jest zalecane: namoczone białe pieczywo (pszenne, żytnie, mieszane), kasze średnio i drobnoziarniste (np. manna, kukurydziana, orkiszowa), płatki naturalne błyskawiczne (np. owsiane, żytnie), drobne makarony, biały ryż, mąki średniego i niskiego przemiału.

12. **Zadbaj o źródła białka** w każdym posiłku: chude rodzaje mięs, chude i tłuste ryby, chudy twaróg, jajka, skyr, mleko/kefir/jogurt naturalny o mniejszej zawartości tłuszczu (max 2%).
13. Oprócz **mięsa** wzbogać swój jadłospis w **ryby** (1-2 porcje w tygodniu).
14. **Wprowadź do diety zdrowe źródła tłuszczów** tj.: oliwę z oliwek, inne oleje roślinne (np. rzepakowy, lniany), tłuste ryby morskie, tran, zblendowane orzechy, pestki czy nasiona.
15. **Warzywa i/lub owoce spożywaj w każdym posiłku!** zaleca się spożycie minimum 5 porcji warzyw i owoców = 400 g/dzień w proporcji $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców.
16. **Ogranicz spożycie soli w diecie do 3-5g/dobę**, zarówno z dosalania, jak i tej występującej w produktach.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

1. Dietę wzbogać w takie produkty i posiłki jak: zupy przecierane, zupy krem, owoce w postaci przecierów lub soków, warzywa gotowane, duszone i rozdrobnione.
2. Do przygotowania posiłków wykorzystuj świeże produkty.
3. Pieczywo przed zmiksowaniem namocz w wodzie, mleku lub zupie.
4. Bułki / biszkopty możesz namoczyć w produktach mlecznych (mleku, kefirze, maślanie, jogurcie, kawie zbożowej na mleku).
5. Kasze podawaj w formie kleików.
6. Sery, jaja, mięsa, owoce, ziemniaki i inne warzywa podawaj zmiksowane z wodą, mlekiem lub zupą.
7. W przypadku trudności w przygotowaniu posiłków możesz skorzystać z gotowych zmiksowanych posiłków dostępnych w sprzedaży.

WAŻNE

1. *W swojej diecie szczególną uwagę zwróć na **odpowiednią podaż energii**. Posiłki powinny mieć odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą, aby nie doszło do niedoborów pokarmowych i wyniszczenia organizmu, a proces powrotu do zdrowia przebiegał prawidłowo.*
2. **Monitoruj swoją masę ciała** poprzez regularne ważenie się (1 raz w tygodniu), ponieważ niedostateczna podaż energii będzie skutkować utratą masy ciała. W takim przypadku należy zwiększyć spożycie pokarmów.
3. *Jeśli utrata masy ciała będzie postępować i/lub spożycie pokarmów będzie niewystarczające (np. ze względu na osłabienie, brak apetytu, trudność w samodzielnym przygotowywaniu posiłków), to **skonsultuj się z lekarzem**, który oceni Twój stan zdrowia i odżywienia. W razie konieczności może zalecić Ci dodatkowe badania i/lub uzupełnienie diety o żywność medyczną w postaci doustnych preparatów odżywczych*.*

**Żywność ta jest zalecana pacjentom, którzy nie są w stanie w codziennych racjach pokarmowych dostarczyć sobie odpowiedniej ilości energii i/lub składników odżywczych z powodu np. osłabionego apetytu, dolegliwości bólowych, zapalenia śluzówek jamy ustnej, ubytku uzębienia lub zwiększonego zapotrzebowania na składniki odżywcze. Jest to źródło energii i składników odżywczych „gotowe do użycia”, służy poprawie stanu odżywienia. Można je zakupić w aptece czy Internecie.*

Bibliografia:

1. M. Grzymisławski, *Dietetyka kliniczna*, PZWL, 2019
2. H. Ciborowska, A. Rudnicka, *Dietetyka, Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*. PZWL, 2014

SPZOZ w Łukowie
ul. Doktora Andrzeja Rogalińskiego 3, 21-400 Łuków
Centrala: (25) 798 20 00-9
Sekretariat: tel. (025) 798 29 80, fax (025) 798 26 03
Adres e-mail: spzoz@spzozlukow.pl

NIP: 825-17-11-719
REGON: 00030647200016
Księga rejestrowa: 000000002926
Strona internetowa: www.spzoz.lukow.pl