

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA PACJENTÓW WYMAGAJĄCYCH DIETY PĄPKOWATEJ

Postępowanie dietetyczne

- podstawę diety będą stanowiły produkty częściowo zmielone, miękkie, np. pasty do pieczywa, gotowane pulpety, ryba z folii, zupy kremy,
- należy pamiętać, że dieta powinna być bogata w białko zwierzęce, dlatego zaleca się, aby w każdym posiłku zaplanowane zostały takie produkty jak: mięso, jaja, produkty mleczne,
- wysokobiałkowymi posiłkami o konsystencji pąpkowatej będą również budynie na mleku, kasza manna na mleku, ryż na mleku,
- z diety eliminuje się produkty: mocno kwaśne, słone, gorzkie, pikantne (ostre) oraz twarde,
- temperatura posiłków powinna wynosić **37°C**, zbyt zimne i gorące mają działanie drażniące,
- zaleca się spożycie około 2,0 - 2,5 l płynów dziennie (najlepsze nawodnienie organizmu zapewnia woda mineralna niegazowana)
 - ⇒ obowiązuje bezwzględny zakaz picia napojów alkoholowych, napojów gazowanych (coca-cola, pepsi itd.) oraz wody gazowanej,
- **uwagi technologiczne:**
 - posiłki w diecie powinny mieć konsystencję **pąpkowatą**, dlatego pokarm, którego pacjent nie jest w stanie pogryźć po ugotowaniu, należy zmielić, przetrzeć lub zmiksować,
 - jajecznicą powinna być bardziej galaretowata, a pasta z ugotowanych jaj powinna być zmiksowana i połączona ze śmietanką lub jogurtem,
 - aby uzyskać odpowiednią konsystencję past serowych należy:
 - ✓ zmiksować je ze śmietanką 12% lub 18% tłuszczu lub mlekiem,
 - warzywa podawać:
 - ✓ w postaci mocno rozgotowanej, dającej się podusić widelcem – np. gotowana marchew, brokuły – same różyczki, cukinia, kalafior,
 - ✓ purée (np. z ziemniaków, brokułów, cukinii),
 - ✓ musów (np. z marchwi, szpinaku, pietruszki - delikatnie przyprawione i spulchnione ubitą pianą z białek),
 - pieczywo podawać w postaci pszennej, bez skóry (kawiorek),
- **w przypadku współistniejącej cukrzycy należy z diety całkowicie wykluczyć takie produkty jak:**
 - cukier, miód, wysokosłodzone dżemy, powidła, syropy owocowe, soki owocowe słodzone.

Tab. Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanej ilości i przeciwwskazane w diecie łatwostrawnej pąpkowatej.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanej ilości	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko, kawa zbożowa z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, soki owocowe, napoje mleczno-warzywne, mleczno-owocowe, woda mineralna	Napoje roślinne niesłodzone (ryżowy, owsiany)	Napoje alkoholowe, kakao, czekolada, woda mineralna gazowana, napoje gazowane, coca-cola, pepsi, lemoniada, zbyt kwaśne przetwory z mleka, zbyt kwaśne soki owocowe

	niegazowana, jogurt, kefir, maślanka		
Pieczycwo	Pieczycwo miękke: chleb pszenny, bułki, biszkopty, pieczywo bez twardych skórek - rozmoczone w mleku, herbacie, zupie	Pieczycwo półcukiernicze rozmoczone	Pieczycwo razowe, z ziarnami (słonecznikiem, pestkami dyni, soją), pieczywo chrupkie, z otrębami
Dodatki do pieczywa	Masło, ser twarogowy, serek grani, jaja gotowane, jajecznica, pasty z sera białego, mięsa gotowanego, chudych wędlin (szynka drobiowa gotowana, polędwica drobiowa), pasty warzywno-drobiowe	Pasty jajeczne, pasty mięsno-jajeczne, jajecznica lekko ścięta, marmolada, miód, dżemy	Wszystkie o stałej konsystencji, pikantne, tłuste sery: żółte, topione, ser Feta, sery pleśniowe (Brie, Camembert), smażone, sery typu „Fromage”, wędzone sery i wędliny wędzone, tłuste wędliny, salceson, pasztet, smalec, jaja smażone
Zupy i sosy	Zupy kremy, zupy jarzynowe, ziemniaczana, krupnik, zupy przetarte lub zmiksowane, zupy mleczne. Sosy łagodne: koperkowy, pomidorowy, pietruszkowy, potrawkowy, podprawiane śmietanką	Chudy rosół, kalafiorowa,	Zupy na tłustych wywarach z mięsa wieprzowego, tłustego drobiu; na wywarach mięsnych i grzybowych z kostki, podprawiane zasmażką, mocne rosoly i esencjonalne wywary, zupy na bazie kapusty, nasion roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica), cebuli, por; zaprawiane kwaśną śmietaną, zupy w proszku. Sosy zawiesiste, tłuste - zasmażane, pikantne
Dodatki do zup	Drobne kasze, ziemniaki purée, lane ciasto, grzanki rozmoczone	Makaron nitki, kluski biszkoptowe	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób, ryby	Chuda cielęcina, królik, kurczak, indyk; potrawy gotowane, mięso gotowane w sosie, mielone, budynie, pulpety, potrawki z mięsem mielonym	Chuda wołowina, schab, chude ryby: dorsz, pstrąg, morszczuk, sandacz, okoń, szczupak, mintaj - gotowane, zmielone z sosami, w formie pulpetów; rolada gotowana z masy mięsnej, pieczeń duszona lub pieczona w rękawie do pieczenia z masy mięsnej mielonej z wyżej	Tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, sum, tołpyga; potrawy smażone i pieczone w sposób tradycyjny z mięsa, drobiu, ryb, ryby i mięsa marynowane, wędzone, śledzie pod różną postacią, mięsa nierozdrobnione

		wymienionych gatunków mięs	
Potrawy mięsne i półmięsne	Risotto z sosem, kasze rozklejone	Makaron nitki z mięsem ugotowanym i zmielonym, leniwe pierogi,	Wszystkie potrawy smażone na tłuszczu (placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, naleśniki, racuchy); bigos, fasolka po bretońsku, zapiekanki, lasagne, tarta, leczo, pizza, grube makarony, kluski ziemniaczane
Tłuszcze	Oleje roślinne tłoczone na zimno dodawane do gotowych potraw, na surowo: lniany, rzepakowy, z orzechów włoskich, z awokado, z pestek winogron, oliwa z oliwek, masło (prawdziwe, o zawartości tłuszczu minimum 82%)	Słodka śmietanka 12%, 18% tłuszczu	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny twarde (np. Palma, Kasia itd.), kwaśna śmietana, śmietana kremowa, śmietana 30% tłuszczu
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczek, patisony, cukinia, buraki, seler, pietruszka, szpinak, Warzywa z wody z dodatkiem świeżego tłuszczu - zmiksowane w postaci purée lub musów, zupy kremy	Brokuł, kalafior, kapusta pekińska - ugotowane i przetarte	Warzywa kapustne (kapusta biała, czerwona, włoska, brukselka, cebula, czosnek, por, suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, soja, soczewica), brukiew, rzodkiew, rzepa, rzodkiewka, warzywa w postaci grubo startych surówek z twardych warzyw, warzywa podawane z zasmażkami, marynowane, solone, smażone
Ziemniaki	Gotowane, w postaci purée		Smażone, frytki
Owoce	Dojrzałe, soczyste, ugotowane i przetarte: jagodowe, jabłko, brzoskwinia, morela; banan, owoce w postaci soków	Wiśnie, winogrona bez pestek, śliwki	Wszystkie w całości, kwaśne, wzdymające: gruszki, czereśnie, owoce marynowane, orzechy, migdały, suszone owoce
Desery	Budynie, musy, kisiele, galaretki owocowe i mleczne, suflety, kompoty przetarte	Biszkopty rozmoczone	Tłuste ciasta (kruche, półkruche, francuskie), torty, ciasta z dodatkami bakalii, orzechów, maku, desery na bazie czekolady,

			kawy, batony, czekolada, chałwa, słodycze zawierające orzechy, migdały
Przyprawy	Łagodne: sok z cytryny, kwasek z cytryny, koperek, natka pietruszki, wanilia	Bardzo mocno roztarte zioła: majeranek, bazylija, oregano, tymianek, cynamon	Ostre: ocet, pieprz, papryka, chili, curry, musztarda, chrzan, gałka muszkatołowa, gorczyca, sos sojowy

W przypadku występowania problemów z przełykaniem, zmian w obrębie jamy ustnej, dietę należy zmodyfikować:

- ⇒ wskazane jest picie przez słomkę,
- ⇒ wyeliminować produkty o smaku delikatnie kwaśnym m.in.: *kefir, jogurt, maślanka oraz owoce jagodowe (np.: truskawka, malina, porzeczki) i inne kwaśne, sok pomidorowy, ketchup, koncentrat pomidorowy* - ich spożycie może powodować ból i szczypanie,
- ⇒ wskazane jest picie płynów osłonowych: napar z siemienia lnianego, rumianku, płukanie jamy ustnej szalwią,
- ⇒ jeżeli dieta papkowata jest źle tolerowana, należy przejść na dietę płynną.

SUCHOŚĆ W JAMIE USTNEJ

Zaleca się:

- spożywanie 2-2,5 l płynów dziennie - najbardziej efektywne jest wypijanie małych ilości wody co 15-20 minut, dodatkowo należy:
 - ⇒ zawsze mieć ze sobą butelkę wody i pić małymi łykami co 10-15 minut,
 - ⇒ popijać podczas posiłków,
 - ⇒ stosować preparaty sztucznej śliny dostępne w aptece (bez recepty).
- wybór potraw o dużej zawartości wody np. zupy, galaretki, sosy, puree warzywne lub owocowe,
- jeżeli nie ma wrażliwości na kwaśne produkty oraz odczynu zapalnego jamy ustnej, to wskazane jest stosowanie naturalnych sposobów pobudzania wydzielania śliny: *ssanie plasterów schłodzonego ananasa, picie wody z sokiem z cytryny, słabej herbaty miętowej,*
- w przypadku występowania trudności z piciem, można użyć słomki,
- wskazane jest nawilżanie ust odpowiednią pomadką lub wazeliną oraz płukanie jamy ustnej (szałwia, rumianek) kilka razy dziennie oraz po każdym posiłku,
- eliminację pokarmów suchych mogących w sposób mechaniczny uszkodzić błonę śluzową jamy ustnej, m.in. kasz i ryżu ugotowanych na sypko, skórki świeżego chleba,
- eliminację pokarmów mogących podrażnić błonę śluzową w sposób chemiczny, m.in. ostrych przypraw typu chili, pieprz, ocet, musztarda, ketchup, gorczyca, chrzan,
- eliminację produktów o wysokiej temperaturze – zalecanie jest spożywanie posiłków w temperaturze pokojowej.