

Dieta papkowata tzw. „dieta miksowana”

Założenia diety papkowej są takie jak dla diety łatwostrawnej. Wyjątek stanowi konsystencja potraw, które są w formie papkowej.

Należy szczególnie pamiętać o właściwej podaży pełnowartościowym białku pochodzenia zwierzęcego, witamin z grupy B, antyoksydantów szczególnie uwzględniając witaminę C oraz mikroelementów.

Technologia przygotowania potraw

1. Aby uniknąć możliwości zakażenia bakteryjnego posiłków np. podczas przechowywania zaleca się aby potrawy były świeżo przygotowywane.
2. Potrawy gotujemy w wodzie lub na parze.
3. Zupy w postaci przecieru, kremu można zagęścić żółtkiem, masłem lub podprawić zawiesiną z mąki i śmietanki, aby miały większą wartość odżywczą.
4. Warzywa i owoców podaje się w postaci surowych soków lub ugotowanej i rozdrobnionej.
5. Mięsa mogą być gotowane lub w postaci mielonej, najlepiej podawane z delikatnymi sosami.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w diecie papkowej tzw. „diecie miksowanej”

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	Mleko świeżo ukwaszone, kawa zbożowa z dodatkiem mleka, herbata czarna słaba z dodatkiem mleka, słaba napar z herbaty, herbata owocowa, soki owocowe, soki warzywne, napoje mleczno-owocowe, mleczno-warzywne, wody niegazowane, woda przegotowana, niskotłuszczowe fermentowane produkty mleczne: jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna, serwatka.	Słaba kawa naturalna z mlekiem,	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, zbyt kwaśne przetwory z mleka, mocna herbata, mocna kawa, woda gazowana, napoje gazowane, napoje typu coca-cola, napoje energetyczne tj. red bull
Pieczywo	Pszenne- jasne, rozmoczone w herbacie, zupie, mleku, sucharki, biszkopty rozmoczone	Pieczywo półcukiernicze rozmoczone	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo z dodatkiem ziaren, otrąb, pieczywo chrupki żytnie
Dodatki do pieczywa	Masło, serek homogenizowany, pasty: z twarogu, chude mięsa gotowanego, wędlin, ryb gotowanych, marmolada, miód	Margaryna miękka, pasty z jaj gotowanych, z sera podpuszczkowego-łagodnego, z ryb wędzonych, jaja gotowane na miękko, dżemy bez pestek	Produkty/potrawy o stałej konsystencji, tłuste wędliny, mielonki, konserwy, salceson, tłuste paszety, paszтетowa, smalec, tłuste sery dojrzewające, sery topione, sery typu feta mozzarella i fromage
Zupy i sosy gorące	Przetarte lub zmiksowane: jarzynowa, krupnik, ziemniaczana, owocowe, mleczne. Podprawiane zawiesiną mąki i śmietanki lub zaciągane żółtkiem. Zupy klarowne, czyste. Sosy łagodne- koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, beszamelowe, owocowe ze słodką śmietanką.	Przetarte lub zmiksowane Chudy rosół, kalafiorowa, pieczarkowa. Zaprawiane mąką i śmietanką lub zaciągane żółtkiem.	Nieprzetarte, zawiesiste, gęste, tłuste, przygotowywane na esencjonalnych wywarach z dodatkiem kostek rosółowych, bulionowych, zasmażane, zaprawiane kwaśną śmietaną, ostrych, z warzyw strączkowych, kapustnych, mocne rosoly, buliony. Sosy: esencjonalne, zawiesiste, tłuste, grzybowe, cebulowe, pikantne.
Dodatki do zup	Rozmoczone Grzanki, bułki pszenne białe, lane ciasto, kasze, ziemniaki puree	Rozmoczony groszek ptyśiowy, makaron nitki, kluski biszkoptowe	Kluski kładzione, łazanki, grube makarony, nasiona roślin strączkowych jaja na twardo

Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, młoda wołowina, królik, drób: kurczak, indyk, ryby chude: dorsz, pstrąg strumieniowy, karmazyn. Morszczuk, sola, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, młody karp, mintaj. Potrawy gotowane, budynie, pulpety, potrawki.	W postaci mielonej, rolad z masy mięsnej. Mielone, pieczone w folii lub pergaminie. Wołowina, schab środkowy, kura, ryby morskie (makrela, sardynka) ryby.	Tłuste gatunki mięs, wieprzowina, gęsi, kaczk, baranina, tłuste ryby(węgorz, karp, łosoś, sum); potrawy nierozdrobnione, smażone, pieczone, wędzone, marynowane
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z warzyw, kasz, makaronu, risotto z sosem, kasze rozklejane.	Makaron nitki z mięsem	Zapiekanki, potrawy smażone na tłuszczu m.in.: bliny, krokiety, placki ziemniaczane, kluski ziemniaczane, naleśniki, kotlety, ciężkostrawne, wzdymające tj. potrawy kapustne i z warzyw strączkowych fasolka po bretońsku, bigos, pizza, lasagne, leczko
Tłuszcze	Dodawane na surowo: oleje roślinne (o.sojowy, o. słonecznikowy, o. rzepakowy bezerukowy, oliwa z oliwek, masło.	Margaryny miękkie, śmietana	Słonina, łój, smalec, margaryny twarde, kwaśna śmietana
Warzywa	Rozdrobnione, przetarte lub zmiksowane, świeże, młode, soczyste, dokładnie umyte: kabaczki, dynia, marchew, pietruszka, patisony, seler, pomidory bez skórki i pestek, potrawy gotowane w wodzie i na parze, rozrobione lub przetarte, w postaci soków, w postaci budyniu	Kapustne, bardzo drobno starte surówki np. z selera i marchwi	Warzywa cebulowe, cebula, czosnek, pory, warzywa strączkowe, suche nasiona roślin strączkowe, rzodkiewka, rzepa, ogórki, brukselka, kalarepa, sałatki grubostarte, z majonezem, musztarda, warzywa marynowane i solone.
Ziemniaki	gotowane, pieczone w postaci puree		Smażone na tłuszczu, krążki, ziemniaki „pop polsku”, frytki.
Owoce	Przetarte, zmiksowane- świeże, dojrzałe, dokładnie umyte: postaci przecierów, owoce cytrusowe bez pestek, banany, brzoskwinie, morele, jabłka pieczone. W postaci surowej, gotowanej, przecierów, musów, soków.	Winogrona bez pestek, wiśnie, śliwki i gruszki w postaci przecierów	Owoce w całości, daktyle, czereśnie, gruszki, kawon, owoce kandyzowane, marynowane, w puszkach,
Desery	Kisiele domowe, budynie, kompoty przetarte, musy, suflety, galaretki owocowe, mleczne	Kremy, czekolada, kakao	Kompoty nieprzetarte, desery o stałej konsystencji tłuste ciasta, kremy, torty, z dodatkiem kawy czy alkoholu czekolada, batony, lody, chałwa, słodycze z dodatkiem kakao i orzechów
Przyprawy	Łagodne, wanilia, cynamon, sok z cytryny, pietruszka, koper, rzeżucha, majeranek, melisa, rzeżucha, cukier.	Sól, bazyli, papryka słodka, tymianek, kimnek	ostre, pieprz, ocet, dodatkiem glutaminianu sodu, „wegeta”, jarzynka”, ostre: ocet, pieprz, chilli, papryka, musztarda, curry, musztarda, ziele angielskie, gorczyca, gałka muszkatołowa.

Konsultacje gastroenterologiczne- zapisy pod numerem telefonu: **22 332 78 00**