

## DIETA WYSOKOBIAŁKOWA – PAPKOWATA

NAZWA PRODUKTU	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
<b>Produkty zbożowe</b>	pieczywo jasne, sucharki, drobne kasze: mann, krakowska jęczmienna - dobrze oczyszczona, ryż, drobne makarony	pieczywo razowe żytnie, grube kasze: pęczak, gryczana, grube makarony
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	mleko słodkie (1,5% ), jogurt, biały ser (chudy lub półtłusty), serek homogenizowany	sery żółte i topione, mleko w proszku pełne, przetwory mleczne przekwaszone
<b>Jaja</b>	gotowane na miękko, ścięte na parze w formie jajecznicy	gotowane na twardo i smażone w sposób tradycyjny
<b>Mięso i ryby</b>	mięsa chude: wołowina, cielęcina, drób (najlepiej mięso z piersi bez skóry) chuda wieprzowina w ograniczonej ilości: ryby chude: dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk	mięsa tłuste, mięsa peklowane
<b>Tłuszcze</b>	masło, margaryny miękkie, oleje roślinne	śmietana, smalec, boczek, margaryny twarde
<b>Ziemniaki</b>	gotowane tłuczone w postaci puree	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone
<b>Warzywa</b>	marchew, buraki, seler, pietruszka	wszelkie odmiany kapusty, papryka, cebula, ogórki, rzodkiewka, warzywa konserwowane
<b>Owoce</b>	jabłka gotowane lub pieczone	wszystkie inne
<b>Przyprawy</b>	tylko łagodne w ograniczonych ilościach	ostre przyprawy

NAZWA POTRAWY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
<b>Zupy</b>	kleiki, krupniki z dozwolonych kasz , zupy mleczne, zupy jarzynowe z dozwolonych warzyw, zupa ziemniaczana: zupy zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleka	kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, zupy zaprawiane zasmażkami, zupy w proszku
<b>Potrawy mięsne i rybne</b>	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażenia, potrawki, pulpety	Smażone, duszone, pieczone w sposób tradycyjny
<b>Potrawy z mąki i kasz</b>	kasze gotowane na sypko lub rozklejone	kotlety z kaszy, kluski francuskie, zacierki

<b>Sosy</b>	o smaku łagodnym zaprawiane słodką śmietanką, masłem lub żółtkiem, zagęszczane zawiesiną mąki w wodzie, mleku	ostre, na zasmażkach, sosy na mocnych i tłustych wywarach mięsnych lub z kości
<b>Desery</b>	kisiele, owoce dozwolone i tolerowane w galaretkę, biszkopty, czerstwe ciasto drożdżowe	torty i ciastka z kremem lub bitą śmietaną, pączki, faworki, tłuste ciasta jak francuskie, piaskowe, kruche
<b>Napoje</b>	herbata, mleko, napoje owocowe, soki warzywne ,herbatki owocowe i ziołowe	mocne kakao, napoje alkoholowe

**Wszystkim produktom i potrawom dozwolonym należy nadać konsystencję papkowatą**

### **Zastosowanie diety**

Stosowana w różnych schorzeniach jamy ustnej lub przełyku, oraz w tych samych chorobach co dieta łatwo strawna, jeśli chory nie może gryźć lub połykać nie rozdrobnionego pożywienia. Poza tym może mieć zastosowanie w okresach rekonwalescencji po niektórych zabiegach operacyjnych.

### **Zaleca się podawać:**

- pieczywo miękkie, delikatne i pozbawione skórki, w miarę potrzeby rozdrobnione ewentualnie namoczone w mleku , makaron drobny – dobrze ugotowany
- jaja na miękko lub jako jajecznica sporządzona na parze
- mięso, drób, ryby tylko mielone lub zmiksowane
- warzywa i ziemniaki ugotowane do całkowitej miękkości, mogą być podawane jako puree.

Posiłki należy podawać często i w małych ilościach. Temperatura posiłków umiarkowana (nie za gorące i nie za zimne).

Podstawowa dieta wysokobiałkowa zawiera 120g białka przy wartości energetycznej 2400 kcal/dzień

Opracowanie Dietetyk Szpitala na podstawie:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, W - wa 2009, dodruk 2010.
2. Dzieniszewski J., Szponar L., Szczygiał B., Socha J. (red.): Podstawy Naukowe Żywienia w Szpitalach . Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.
3. Szczygłowa H.: System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.