

**DIETA ŁATWO STRAWNA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI – PAPKOWATA
Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE ŚLINY****Charakterystyka diety:**

Dieta łatwo strawna o zmienionej konsystencji – papkowata z ograniczeniem substancji pobudzających wydzielanie śliny jest modyfikacją diety łatwo stawnej. Modyfikacja ta polega na ograniczeniu spożycia produktów kwaśnych, słodkich, pikantnych. Dieta polega na zmniejszeniu pobudzenia ślinianek do wytwarzania śliny, co prowadzi do zmniejszenia dolegliwości bólowych i ułatwia gojenie.

Jednostki chorobowe:

- Nowotwory ślinianek,
- Przetoki ślinianek,
- Torbiele ślinianek.

Techniki sporządzania potraw:

- Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze. Można również stosować duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii lub w pergaminie.
- Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone, gdyż nasiąknięta tłuszczem potrawa jest trudno strawna. Tłuszcze zaleca się podawać na surowo do gotowanych potraw.
- Posiłki powinny być smaczne – przyprawione łagodnymi przyprawami dozwolonymi w tej diecie, atrakcyjnie zestawione, dozwolona jest sól w niewielkiej ilości.
- Zaleca się przygotowanie posiłków w postaci papkowatej – zmielonej lub przetartej, aby poprzez żucie nie pobudzać ślinianek do produkcji śliny. Z tego powodu zabronione jest używanie gumy do żucia!
- Do zaprawiania zup i sosów stosuje się zawiesinę mąki w wodzie lub mleku, słodką śmietankę, żółtko jaja, nie wolno stosować zasmażek.
- Posiłki powinny być świeżo przyrządzone, nieobfite, o stałych porach, najlepiej 4 – 5 posiłków dziennie.
- W każdej diecie bardzo ważne są płyny. Dostarczajmy organizmowi 1,5 - 2 l. płynu na dobę, w tym około 1 l. wody niegazowanej.

PRODUKTY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	Mleko, słaba herbata, słaba herbata z mlekiem, kawa zbożowa z mlekiem, woda niegazowana	Kawa naturalna, mocna herbata, alkohole, mocne kakao, zioła, płynna czekolada, woda gazowana, słodkie napoje gazowane typu cola, produkty kwaśne, kefir, maślanka, jogurt
PIECZYWO I PRODUKTY ZBOŻOWE	Chleb pszenny, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana, płatki owsiane i pszenne, ryż, kasza manna, kasza jaglana, makarony	Chleb gruboziarnisty, żytni, razowy, graham, pieczywo półcukiernicze i drożdżowe, pieczywo z otrębami, pieczywo chrupkie, nasiona słonecznika, sezamu, orzechy, migdały
DODATKI DO PIECZYWA	Masło, niekwaśne sery twarogowe, jaja na miękko, jajecznica i omlet na parze	Smalec, produkty kwaśne, sery żółte, sery typu fromage, sery mocno przyprawione, sery topione, sery pleśniowe, jaja na twardo, jajecznica smażona na boczku, słoninie, tłuste wędliny, konserwy, pasztety, salceson, suche wędliny, salami, kabanosy

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_215	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ŁATWO STRAWNA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI – PAPKOWATA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE ŚLINY		

ZUPY I SOSY	Wywar jarski, chudy rosół, ziemniaczana, podprawiane zawiesiną z mąki i mleka, mąki i śmietanki, zaprawiane żółtkiem, łagodne sosy ze śmietanką	Tłuste, zawiesiste, na wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zasmażane, pikantne, z warzyw kapustnych, strączkowych, mocne rosoly, buliony, sosy: cebulowy, grzybowy, serowy
DODATKI DO ZUP	Kasza manna, kasza jaglana, makarony, lane ciasto	Grube kasze, grzanki, nasiona roślin strączkowych, jaja na twardo
MIĘSO, DRÓB, RYBY	Gotowane, pulpety, galarety, wołowina, chuda wieprzowina, kurczak, indyk bez skóry, chude ryby: sandacz, dorsz, pstrąg	Tłuste: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, kury, tłuste ryby: węgorz, karp, leszcz, łosoś, sum, śledź, ryby marynowane, wędzone, smażone
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Potrawy z mięsa, kasz, ryżu i makaronu, pierogi leniwe	Potrawy smażone na tłuszczu, naleśniki, ciasto francuskie, placki ziemniaczane, bliny, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku
TŁUSZCZE	Masło, oleje roślinne, oliwa z oliwek, śmietanka	Smalec, łój, słonina, boczek, margaryny, śmietana
WARZYWA I ZIEMNIAKI	Warzywa gotowane, marchew, szpinak, dynia, buraki, brokuły, ziemniaki puree	Warzywa surowe, kapusta, cebula, czosnek, por, ogórek i kapusta kiszona, pomidor, ogórki zielone, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, strączkowe, ziemniaki pieczone, smażone, frytki
OWOCE	Po okresie 14 dni jabłko gotowane	Wszystkie owoce przez okres 14 dni, cytrusowe
DESERY	—	Pączki, racuchy, kisiele, budynie, galaretki
PRZYPRAWY	Przyprawy warzywne, wanilia, sól, bazylia, tymianek, ziele angielskie, liść laurowy	Sok z cytryny, cukier, pieprz, ocet, przyprawy typu jarzynka, papryka słodka i ostra, chili, curry, musztarda, gorczyca, ketchup, cynamon

Produkty i potrawy, które z reguły są źle tolerowane przez większość chorych zostały wskazane w tabeli w rubryce przeciwwskazane. Słusznie jednak byłoby wyłączyć z diety indywidualnie dla każdego chorego tylko te produkty i potrawy, po których dany pacjent nie czuje się dobrze. Dobór produktów uzależnia się od indywidualnej tolerancji na nie pacjenta.