



Bystra, 2026-01-05

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów przy wypisie ze szpitala

DIETA O ZMIENIONEJ KONSYSTENCJI

DIETA PAPKOWATA

Dieta ma zastosowanie:

- w chorobie jamy ustnej i przełyku (zapalenie jamy ustnej, zapalenie przełyku, rak przełyku, zwężenie przełyku, żylaki przełyku),
- w przypadku utrudnionego gryzienia i połykania,
- po niektórych zabiegach chirurgicznych według wskazań lekarza.

Celem diety jest zapewnienie choremu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych.

Charakterystyka diety:

Wartość energetyczna i dobór produktów zbliżone są do diety łatwo strawnej. Różnica polega na konsystencji potraw, które są w formie papkowatej. Potrawy muszą być sporządzone tak, aby nie drażniły miejsc chorobowo zmienionych mechanicznie i termicznie.

Uwagi technologiczne.

Potrawy sporządzane są metodą gotowania. W diecie papkowatej zastosowanie mają zupy przecierane, zupy kremy, podprawiane zawiesiną z mąki i śmietanki, zagęszczane żółtkiem, masłem. Mimo mniejszej wartości odżywczej, można podawać również zupy czyste. Warzywa i owoce zaleca się podawać w postaci surowych soków oraz gotowanej – rozdrobnionej. Mięsa podaje się gotowane mielone lub sporządzone z masy mielonej. Wskazane podawanie mięs z sosami.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie papkowatej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko świeżo ukwaszone, jogurt, kefir, maślanka, serwatka, kawa zbożowa z mlekiem, herbata z mlekiem, słaba herbata, herbata owocowa, herbata ziołowa, soki owocowe,	Słaba kawa naturalna z mlekiem.	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna herbata, zbyt kwaśne przetwory z mleka, woda gazowana



	napoje mleczno – warzywne, mleczno- owocowe, wody mineralne niegazowane.		
Pieczywo	Pszenne- jasne, rozmoczone w mleku, herbacie, zupie, suchary i biszkopty rozmoczone	Pieczywo półcukiernicze rozmoczone	Chleb żytni, razowy, nierozmoczone, pieczywo chrupkie, z otrębami, z dodatkiem słonecznika, soi
Dodatki do pieczywa	Masło, ser homogenizowany, pasty serowe, pasty z mięsa gotowanego, pasty z wędlin, pasty z ryb gotowanych, marmolada, miód	Margaryny miękkie, pasty z jaj gotowanych, jaja na miętko, pasty z sera podpuszczkowego – łagodnego, pasty z ryb wędzonych, dżemy bez pestek	Wszystkie o stałej konsystencji, pikantne, tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, kaszanka, smalec, ostre sery podpuszczkowe, sery „Feta” i „Fromage”
Zupy i sosy gorące	Jarzynowe z dozwolonych warzyw, ziemniaczana, krupnik, owocowe, mleczne, wszystkie przetarte lub zmiksowane, zaprawiane mąką i słodką śmietanką, zaciągane żółtkiem, zupy czyste, sosy łagodne: koperkowy, cytrynowy, pomidorowy, potrawkowy, beszamelowy, owocowe ze słodką śmietanką	Chudy rosół, buliony, kalafiorowa, pieczarkowa, zaprawiane mąką i śmietaną.	Wszystkie nieprzecierane, z nasion roślin strączkowych, zasmażane, pikantne, zaprawiane kwaśną śmietaną, na mocnych wywarach mięsnych, kostnych, grzybowych, zupy w proszku, sosy zawiesiste, tłuste – zasmażane, pikantne
Dodatki do zup	Kasze, ziemniaki puree, lane ciasto, grzanki rozmoczone	Makaron nitki, groszek ptysiowy rozmoczone, kluski biszkoptowe	Kluski kładzione, grube makarony, łazanki, nasiona roślin strączkowych
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs, drobiu, ryb, mięso gotowane, mielone, budynie, pulpety, potrawy z mięsem mielonym	Wołowina, schab, makrela, sardynka, w postaci gotowanej i mielonej, pulpety, rolady gotowane z masy mięsnej, pieczeń duszona lub pieczona w folii lub pergaminie z masy mielonej z wyżej wymienionych gatunków mięs	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, tłuste ryby,(węgorz, łosoś, sum tołpyga), potrawy smażone, pieczone oraz inne nierozdrobnione



Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięs, kasz, warzyw, risotto z sosem, kasze rozklejone	Makaron nitki z mięsem, leniwe pierogi	Zapiekanki z ziemniaków, mięsa i warzyw, makaronu i kasz, naleśniki, knedle, grube makarony, kluski ziemniaczane, wszystkie potrawy smażone na tłuszczu (placki ziemniaczane, kotlety ziemniaczane, krokiety), bigos, fasolka po bretońsku, pizza, lasagne, tarta, leczo
Tłuszcze	Mało, oleje (rzepakowy bezerukowy, sojowy, kukurydziany), oliwa z oliwek	Margaryny miękkie z obok wymienionych olejów	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	Młode, soczyste: marchew, dynia, kabaczki, patisony, pietruszka, seler, pomidory bez skórki, szpinak, groszek zielony, buraki gotowane w postaci puree, rozdrobnione z wody, podprawiane zawiesinami, oprószane mąką, budynie z warzyw, surowe soki	Kapustne, fasolka szparagowa, drobno starte surówki	Suche nasiona roślin strączkowych, sałata zielona, wszystkie w całości, grubo starte surówki
Ziemniaki	Gotowane, w postaci puree		Gotowane w całości, pieczone, smażone
Owoce, orzechy	Dojrzałe, soczyste: jagodowe- przetarte, cytrusowe, brzoskwinie, morele, banany, wszystkie w postaci przecierów, jabłka pieczone, gotowane, w postaci soków	Wiśnie, winogrona bez pestek, śliwki i gruszki w postaci przecieru	Wszystkie w całości
Desery	Kompoty przetarte, kisiele musy, budynie, galaretki owocowe, mleczne, suflety	Czekolada, kakao, kremy	Kompoty z owocami nieprzetartymi, ciastka, wszystkie o stałej konsystencji
Przyprawy	Łagodne: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka zielona, rzeżucha, melisa, majeranek, cynamon, wanilia, goździki	Sól, jarzynka, kminek, tymianek, bazylija, papryka słodka	Ostre: pieprz, papryka, ocet, musztarda, chili i inne ostre



Produkty, z których przyrządzamy posiłki:

- powinny być świeże,
- pieczywo należy namoczyć i zmiksować,
- kasze podawać w formie kleików,
- sery zmiksować z mlekiem lub śmietanką,
- jaja zagotować; zmiksować z mlekiem lub zupą,
- żółtka dodawać do zup, kleików (podawać po zagotowaniu),
- mięso, ziemniaki, warzywa podawać zmiksowane w zupie,
- warzywa i owoce podawać w formie soków, przecierów,
- potrawy można wzbogacać mlekiem w proszku lub preparatami przemysłowymi.

DIETA PŁYNNA

Zastosowanie i cel diety:

- U chorych, u których występują wymioty, nudności, biegunka,
- W innych przypadkach chorobowych według wskazań lekarza.

Dieta ma na celu dostarczenie pacjentowi odpowiedniej ilości płynów, natomiast nie dostarcza energii i składników pokarmowych.

Charakterystyka diety

W skład diety wchodzi tylko płyny: woda przegotowana, woda mineralna niegazowana, napar rumianku, mięty, herbata bez cukru. Na zalecenie lekarza herbata może być lekko osłodzona, z cytryną lub sokiem owocowym. Lekarz może zalecić choremu 5% kleik precedzony przez gęste sito, ugotowany z kaszy jęczmiennej, ryżu lub płatków owsianych. Jeśli nie ma przeciwwskazań, pacjentowi można podać również chudy rosół z cielęciny lub chudego drobiu. Dieta składająca się tylko z płynów nie może być długo stosowana, aby nie doprowadzić do niedożywienia pacjenta. Dietę w postaci płynów zaleca się przez 1-2 dni. W miarę poprawy stanu zdrowia chorego do kleików można dodawać żółtka jaja, masło, do klarownych soków – żelatynę. Następnie wprowadza się stopniowo dietę płynną wzmocnioną – posiłki miksowane. Jeśli nie ma przeciwwskazań do podawania pokarmów o konsystencji papkowatej, a następnie stałej, w 2-3 dobie stosowania diety płynnej choremu podaje się kleiki cedzone, albo przecierane, sucharki rozmoczone, początkowo w herbacie, następnie w mleku. Dietę kleikową modyfikuje się przez wprowadzenie niewielkiej ilości mleka, masła, żółtka jaja, chudego twarogu, przecieru z jabłek, cukru, bułki czerstwej. Dietę stopniowo rozszerza się, przechodząc do diety łatwo strawnej.



DIETA PŁYNNĄ WZMOCNIONĄ

Zastosowanie i cel diety

Dieta płynna wzmocniona stosowana jest:

- w chorobach jamy ustnej i przełyku,
- u chorych nieprzytomnych,
- w innych stanach chorobowych według wskazań lekarza.

Dieta ma na celu dostarczenie pacjentowi odpowiedniej ilości energii i składników pokarmowych oraz ochronę jamy ustnej i przewodu pokarmowego przed drażnieniem mechanicznym, chemicznym i termicznym pokarmów.

Charakterystyka diety

Charakterystyczną cechą diety jest jej konsystencja. Pożywienie musi być łatwo strawne, ubogie w błonnik pokarmowy, bez ostrych przypraw i używek, nie powodujące wzdęć, biegunek, zaparc. Posiłki spożywane są w sposób naturalny, a gdy żywienie doustne jest niemożliwe, pożywienie podawane jest przez sondę.

Posiłki powinny mieć odpowiednią wartość energetyczną i odżywczą, aby nie doprowadzić do niedoborów pokarmowych.

Wartość energetyczna diety powinna być ustalana indywidualnie dla każdego pacjenta, zależnie od masy ciała, wieku, płci, rodzaju schorzenia. Waha się w granicach 1600-2000 kcal i więcej. Białko zawarte w diecie dostarcza 16-20 % energii, a czasami do 24%. Tłuszcz pokrywa zapotrzebowanie energetyczne w 30-35%, a węglowodany dostarczają 44-54% kalorii.

Liczba posiłków zależy od zapotrzebowania energetycznego i objętości pożywienia. Rytm podawania posiłków i ich objętość ustala lekarz. Temperatura posiłków wynosi około 37°C.

Uwagi technologiczne

Wszystkie posiłki w diecie mają konsystencję płynną - pokarmy po ugotowaniu są przecierane lub miksowane.

Produkty zalecane. Do przygotowania diety płynnej mają zastosowanie produkty:

- kasze w formie kleików,
- mąka,
- biszkopty,
- suchary,
- bułka pszenna,
- mleko,



- ser biały homogenizowany,
- jaja gotowane,
- żółtka jaja,
- chuda szynka,
- polędwica,
- chude mięsa (cielęcina, wołowina, schab, kurczak indyk bez skóry),
- chude ryby (dorsz, leszcz, sola, płastuga, szczupak, sandacz, morszczuk, mintaj, okoń, w ograniczonej ilości ryby tłuste morskie: makrela, łosoś),
- masło, słodka śmietanka,
- ziemniaki,
- warzywa i owoce gotowane, przetarte lub zmiksowane, soki owocowo-warzywne, przeciery z pomidorów, przeciery z owoców, cukier, kompoty przetarte, płynne kisiele,
- łagodne przyprawy (sok z cytryny, cukier, sól, jarzynka, koperek, wanilia, cynamon).

Wszystkie posiłki przygotowane z wymienionych produktów należy zmiksować i rozcieńczyć, aby nadać im konsystencję płynną.

Produkty przeciwwskazane . Do produktów przeciwwskazanych w diecie płynnej zalicza się:

- pieczywo świeże, żytnie, razowe z różnymi dodatkami,
- makarony, kasze grube nieprzetarte,
- przekwaszone mleko,
- sery żółte, sery topione,
- jaja na surowo,
- tłuste gatunki mięs,
- tłuste ryby (węgorz, sum),
- kwaśna śmietana,
- smalec, słonina,
- warzywa kapustne, warzywa cebulowe, papryka, ogórki, suche nasiona roślin strączkowych, brukiew, rzepa, wszystkie warzywa surowe, gruszki, śliwki, czereśnie, agrest, owoce całe surowe, owoce suszone,
- orzechy, chałwa, czekolada, kakao,
- ostre przyprawy,
- alkohol



DIETA KLEIKOWA

Zastosowanie i cel diety

Dietę kleikową stosuje się w ostrych schorzeniach przewodu pokarmowego, wątroby, trzustki, pęcherzyka żółciowego, nerek, w chorobach zakaźnych i stanach pooperacyjnych. Celem diety jest oszczędzenie narządu zmienionego chorobowo.

Charakterystyka diety

Podstawowym składnikiem diety kleikowej są kleiki z ryżu, kaszy jęczmiennej, płatów owsianych, kaszy manny. Oprócz kleików podaje się gorzką herbatę i namoczone sucharki lub czerstwą bułkę. Dieta kleikowa może być stosowana tylko 1-3 dni, ponieważ jest dietą niefizjologiczną. Długie stosowanie diety prowadzi do wyniszczenia organizmu. Dietę można modyfikować przez dodanie soli, cukru, niewielkiej ilości masła, chudego mleka, twarogu, przetartych kompotów, soków z owoców i warzyw, puree z ziemniaków, marchwi, płynów garbnikowych zapierających (kakao na wodzie, napar z suszonych jagód) i osłaniających (mięta, rumianek). Wybór kaszy zależy od przypadku chorobowego i towarzyszących objawów, ponieważ kleiki mają różne działanie na przewód pokarmowy. Ryż działa zapierająco, płatki owsiane rozwalniająco, kasza jęczmienna i mąka lekko wzdymająco.

Uwagi technologiczne

Na jedną porcję kleiku przyjmuje się 40-50 g kaszy. Kaszę należy wsypać do zimnej wody i gotować, do momentu rozklejenia.

Opracowała : Dietetyk Dominika Bijok-Stryj
na podstawie:

„Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka” H. Ciborowska i A. Rudnicka
Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2007r

„Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod redakcją naukową M. Jarosza.
Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia 2011