



DIETA PRZETARTA (D10)

ZASTOSOWANIE:

- z trudnościami gryzienia i żucia (np. brak zębów, choroby jamy ustnej),
- po zabiegach w obrębie twarzoczaszki,
- z zaburzeniami połykania w stopniu lekkim–umiarkowanym,
- wymagających ograniczenia twardych i włóknistych struktur w pokarmach

OGÓLNE ZASADY DIETY:

- dieta przetarta jest modyfikacją diet łatwostrawnych w ich specjalistycznych formach, modyfikacja polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie przetartej/zmielonej. Zmiany konsystencji może wymagać zarówno dieta np. bogatobiałkowa czy o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych,
- konsystencja gęstsza niż papkowata, możliwa do formowania łyżką, nie spływa,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów,
- dieta przetarta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych,
- dieta przetarta nie powinna zawierać produktów twardych, włóknistych, łykowatych i wymagających intensywnego żucia,
- wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone),
- temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20–25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C,
- posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite,
- potrawy mogą być: miksowane, mielone, drobno siekane, przecierane przez sito, łączone z bulionem, mlekiem, sosem lub wodą dla uzyskania odpowiedniej miękkości,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki,
- dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw gotowanych. Zaleca się warzywa miękkie, gotowane do miękkości, przecierane lub miksowane. Zaleca się owoce obrane, gotowane, przetarte,
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego. Zaleca się mięso mielone lub bardzo drobno rozdrobnione,
- ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie

powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny,

- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności),
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających,
- należy unikać potraw suchych, kruszących się i włóknistych (ryzyko zakrzepienia)

ZAŁECANE SPOSOBY PRZYZRĄDZANIA POTRAW:

- stosowane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- posiłki powinny mieć spójną, wilgotną konsystencję, która utrzymuje kształt łyżki, ale nie jest płynna ani wodnista,
- ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie rozdrobnione i podane pacjentowi,
- wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- wykluczyć dodatek zasmażek do potraw,
- do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw

PRODUKTY DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE

Potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, makarony drobne, ryż biały, namoczone suchary	wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, makarony grube i pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka)	mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, sery podpuszczkowe, śmietana
Jaja	gotowane na twardo, przetarte – jeżeli dobrze tolerowane	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu

Mięso, drób, ryby	rozdrobione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kiełbas, wszystkie ryby morskie i słodkowodne, rozdrobnione (zmiksowane)	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, w panierce, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar, ryby surowe, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, w panierce, ryby wędzone, konserwy rybne w oleju
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek	słonina, łój, twarde margaryny, masło klarowane, majonez, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza
Warzywa i przetwory warzywne	warzywa rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane), mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych)	warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia, warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa, warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, ogórki, papryka, kukurydza, warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, kiszona kapusta, grzyby, surówki z dodatkiem śmietany
Ziemniaki	ziemniaki, bataty: gotowane, rozdrobnione	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki), puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	owoce dojrzałe, rozdrobnione (bez skórki i pestek), przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru, owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito)	owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia, owoce niedojrzałe, owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne rozdrobnione, jeżeli dobrze tolerowane	pozostałe nasiona roślin strączkowych
Nasiona, orzechy, pestki	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach)	całe nasiona, pestki, orzechy, „masło orzechowe”, wiórki kokosowe
Desery (w ograniczonych ilościach)	Budyń, kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka), namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone, namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia)	słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.
Napoje	woda niegazowana, słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, napary owocowe, kawa zbożowa (w	woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, mocne

	ograniczonych ilościach), bawarka, kakao naturalne, soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml)	napary kawy i herbaty
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, kostki rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, musztarda, keczup, ocet, sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej

Źródło: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>