

Nazwa diety	DIETA PRZETARTA (D10)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) z trudnościami gryzienia i żucia (np. brak zębów, choroby jamy ustnej);</li> <li>2) po zabiegach w obrębie twarzoczaszki;</li> <li>3) z zaburzeniami połykania w stopniu lekkim–umiarkowanym;</li> <li>4) wymagających ograniczenia twardych i włóknistych struktur w pokarmach.</li> </ol>
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 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;</li> <li>2) konsystencja gęstsza niż papkowata, możliwa do formowania łyżką, nie spływa;</li> <li>3) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia;</li> <li>4) 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;</li> <li>5) 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;</li> <li>6) dieta przetarta nie powinna zawierać produktów twardych, włóknistych, łykowatych i wymagających intensywnego żucia;</li> <li>7) wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone);</li> <li>8) temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20–25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C;</li> <li>9) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite;</li> <li>10) potrawy mogą być: miksowane, mielone, drobno siekane, przecierane przez sito, łączone z bulionem, mlekiem, sosem lub wodą dla uzyskania odpowiedniej miękkości;</li> <li>11) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki;</li> <li>12) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukrów nie może być większa niż 5 g cukrów w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru;</li> <li>13) 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;</li> <li>14) 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;</li> <li>15) 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;</li> </ol>

	<p>16) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;</p> <p>17) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć;</p> <p>18) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;</p> <p>19) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);</p> <p>20) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;</p> <p>21) należy unikać potraw suchych, kruszących się i włóknistych (ryzyko zakrzepnięcia);</p> <p>22) w przypadku braku możliwości spożywania pokarmów drogą doustną (m.in. nasilone objawy w chorobach jamy ustnej i przełyku: ból, zwężenie przełyku, rany; dysfagia neurogenna) konieczne jest zastosowanie żywienia dojelitowego przez sztuczny dostęp z zastosowaniem diet przemysłowych (FSMP).</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>23) jakość;</p> <p>24) termin przydatności do spożycia;</p> <p>25) sezonowość.</p> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <p>26) gotowanie tradycyjne lub na parze;</p> <p>27) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;</p> <p>28) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.</p> <p>Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:</p> <p>29) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>30) posiłki powinny mieć spójną, wilgotną konsystencję, która utrzymuje kształt łyżki, ale nie jest płynna ani wodnista;</p> <p>31) ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie rozdrobnione i podane pacjentowi;</p> <p>32) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>33) wykluczyć dodatek zasmażek do potraw;</p> <p>34) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw.</p>	
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
		37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En

		22–33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
<b>Grupy środków spożywczych</b>	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału;</li> <li>2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa;</li> <li>3) namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane;</li> <li>4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska;</li> <li>5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe;</li> <li>6) makarony drobne;</li> <li>7) ryż biały;</li> <li>8) namoczone suchary.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</li> <li>2) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu;</li> <li>3) pieczywo pełnoziarniste;</li> <li>4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze;</li> <li>5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak;</li> <li>6) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe;</li> <li>7) makarony grube i pełnoziarniste;</li> <li>8) ryż brązowy, ryż czerwony;</li> <li>9) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ol>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) warzywa rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane), mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia;</li> <li>2) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa;</li> <li>3) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior;</li> <li>4) ogórki, papryka, kukurydza;</li> <li>5) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</li> <li>6) kiszona kapusta;</li> <li>7) grzyby;</li> <li>8) surówki z dodatkiem śmietany.</li> </ol>
<b>Ziemniaki, Bataty</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: gotowane, rozdrobnione.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);</li> <li>2) puree w proszku.</li> </ol>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) owoce dojrzałe, rozdrobnione (bez skórki i pestek);</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia;</li> <li>2) owoce niedojrzałe;</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>2) przeciery i musy owocowe z niską zawartością lub bez dodatku cukru;</li> <li>3) owoce drobnopestkowe, np.: porzeczka, agrest, maliny, jagoda, truskawki (wyłącznie pozbawione pestek, przetarte przez sito).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3) owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki);</li> <li>4) owoce w syropach cukrowych;</li> <li>5) owoce kandyzowane;</li> <li>6) przetwory owocowe wysokosłodzone;</li> <li>7) owoce suszone.</li> </ul>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne rozdrobnione, jeżeli dobrze tolerowane.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) pozostałe nasiona roślin strączkowych.</li> </ul>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) całe nasiona, pestki, orzechy;</li> <li>2) „masło orzechowe”;</li> <li>3) wiórki kokosowe.</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) rozdrobnione (zmiksowane), z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kureczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka;</li> <li>2) rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych;</li> <li>3) rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kiełbas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina;</li> <li>2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli;</li> <li>3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, w panierce;</li> <li>4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek;</li> <li>5) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele;</li> <li>6) pasztety;</li> <li>7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);</li> <li>8) mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne, rozdrobnione (zmiksowane).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) ryby surowe;</li> <li>2) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, w panierce;</li> <li>3) ryby wędzone;</li> <li>4) konserwy rybne w oleju.</li> </ul>
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) gotowane na twardo, przetarte – jeżeli dobrze tolerowane.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</li> <li>2) jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste;</li> <li>2) niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane, bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) mleko i sery twarogowe tłuste;</li> <li>2) mleko skondensowane;</li> <li>3) jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru;</li> <li>4) wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane;</li> <li>5) sery podpuszczkowe;</li> <li>6) śmietana.</li> </ul>
<b>Tłuszcze</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) masło (w ograniczonych ilościach);</li> <li>2) miękka margaryna;</li> <li>3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.</li> </ul>	<p><b>BEZWZGLĘDNIIE ZAKAZANE:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1) tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój;</li> <li>2) twarde margaryny;</li> <li>3) masło klarowane;</li> <li>4) majonez;</li> <li>5) tłuszcz kokosowy i palmowy;</li> <li>6) „masło kokosowe”;</li> </ul>

		7) frytura smaźalnicza.
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytego mleka);</li> <li>2) kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml użytej wody);</li> <li>3) namoczone ciasta drożdżowe, niskosłodzone;</li> <li>4) namoczone ciasta biszkoptowe, niskosłodzone (bez dodatku proszku do pieczenia).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu;</li> <li>2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną;</li> <li>3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu;</li> <li>4) ciasto francuskie;</li> <li>5) wyroby czekoladopodobne.</li> </ol>
<b>Napoje</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) woda niegazowana;</li> <li>2) słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała;</li> <li>3) napary owocowe;</li> <li>4) kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach);</li> <li>5) bawarka;</li> <li>6) kakao naturalne;</li> <li>7) soki warzywne;</li> <li>8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach);</li> <li>9) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) woda gazowana;</li> <li>2) napoje gazowane;</li> <li>3) napoje wysokosłodzone;</li> <li>4) nektary owocowe;</li> <li>5) wody smakowe z dodatkiem cukru;</li> <li>6) mocne napary kawy i herbaty.</li> </ol>
<b>Przyprawy</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon;</li> <li>2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili;</li> <li>2) kostki rosółowe i esencje bulionowe;</li> <li>3) gotowe bazy do zup i sosów;</li> <li>4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;</li> <li>5) musztarda, keczup, ocet;</li> <li>6) sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.</li> </ol>

Źródło:

Standard żywienia - żywienie dla zdrowia - Ministerstwo Zdrowia - Portal Gov.pl