



SZPITAL SPECJALISTYCZNY

w PILE

im. Stanisława Staszica

64-920 Piła, ul. Ludwika Rydygiera 1

Sekretariat 67210 62 00
Centrala 67 210 66 66
Fax 67 212 40 85
e-mail sekretariat@szpital.pial.pl
www.szpitalpila.pl

ZALECENIA DIETETYCZNE

Dieta przetarta

Dieta przetarta może być modyfikacją diet łatwostrawnych, ale zmiany konsystencji może wymagać zarówno dieta np. bogatobiałkowa czy o kontrolowanej zawartości kwasów tłuszczowych. Modyfikacja tej diety polega na zmianie konsystencji produktów i potraw, które podawane są w formie przetartej/ mielonej. Dieta przetarta ma konsystencje gęstszą niż papkowata, możliwą do formowania łyżką, z której nie spływa.

Jest przeznaczona dla osób:

- 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.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:



- Dieta 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 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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).
- Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.
- Należy unikać potraw suchych, kruszących się i włóknistych (ryzyko zakrzuszenia)
- 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.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	NIEZALECANE
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, słodu, 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
ZIEMNIAKI 	ziemniaki, bataty: gotowane, rozdrobnione	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE 	rozdrobnione (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 niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; rozdrobnione (zmiksowane) chude gatunki kiełbas	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 I PRZETWORY RYBNE 	wszystkie ryby morskie i słodkowodne, rozdrobnione (zmiksowane)	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, w panierce; ryby wędzone; konserwy rybne w oleju

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
TŁUSZCZE 	masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek	BEZWZGŁĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; twarde margaryny; masło klarowane; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza
OWOCE 	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
WARZYWA I PRZETWORY WARZYNNE 	warzywa rozdrobnione (np. przetarte, zmiiksowane), 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
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH 	produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne rozdrobnione, jeżeli dobrze tolerowane	pozostałe nasiona roślin strączkowych

ORZECHY, PESTKI, NASIONA 	mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczanych ilościach)	całe nasiona, pestki, orzechy; „masło orzechowe”; wiórki kokosowe
CUKIER, SŁODYCZE I DESERY 	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru; kisiel dodatku cukru lub z małą ilością cukru 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 ograniczonych ilościach); bawarka; kakao naturalne; soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru	woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; mocne 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 rosołowe 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

*Tabela: *ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA z dnia 12 grudnia 2025 r.

LIETRATURA:

1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (dostęp z dnia 29.07.2026r.)
2. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, Standardy Żywienia; ROZPORZĄDZENIE MINISTRA ZDROWIA z dnia 12 grudnia 2025 r.

Opracowała: mgr Oliwia Bardeli, dietetyk

Wydanie I, 30.07.2026r.

Przedstawione zalecenia żywieniowe mają charakter ogólny i edukacyjny oraz nie zastępują indywidualnej porady lekarskiej ani dietetycznej.