

Nazwa diety	DIETA PRZETARTA (D10)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) z trudnościami gryzienia i żucia (np. brak zębów, choroby jamy ustnej); 2) po zabiegach w obrębie twarzoczaszki; 3) z zaburzeniami połykania w stopniu lekkim–umiarkowanym; 4) wymagających ograniczenia twardych i włóknistych struktur w pokarmach.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none"> 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; 2) konsystencja gęstsza niż papkowata, możliwa do formowania łyżką, nie spływa; 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; 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; 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; 6) dieta przetarta nie powinna zawierać produktów twardych, włóknistych, łykowatych i wymagających intensywnego żucia; 7) wyklucza się produkty czy potrawy, które mogłyby drażnić zmieniony chorobowo przełyk lub jamę ustną (kwaśne, pikantne, słone); 8) temperatura posiłków powinna być równa temperaturze pokojowej 20–25°C, albo zbliżona do temperatury ciała ok. 37°C; 9) posiłki powinny być podawane 4–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka, w regularnych odstępach czasu, nieobfite; 10) potrawy mogą być: miksowane, mielone, drobno siekane, przecierane przez sito, łączone z bulionem, mlekiem, sosem lub wodą dla uzyskania odpowiedniej miękkości; 11) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku i kolorystyki; 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; 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; 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; 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;

- 16) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- 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;
- 18) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- 19) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);
- 20) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;
- 21) należy unikać potraw suchych, kruszących się i włóknistych (ryzyko zakrzuszenia);
- 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).

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- 23) jakość;
- 24) termin przydatności do spożycia;
- 25) sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- 26) gotowanie tradycyjne lub na parze;
- 27) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- 28) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- 29) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- 30) posiłki powinny mieć spójną, wilgotną konsystencję, która utrzymuje kształt łyżki, ale nie jest płynna ani wodnista;
- 31) ugotowane danie powinno być ostudzone, następnie rozdrobnione i podane pacjentowi;
- 32) wykluczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;
- 33) wykluczyć dodatek zasmażek do potraw;
- 34) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; ograniczyć do minimum lub wykluczyć dodatek soli na rzecz naturalnych ziół i przypraw.

Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	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
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; 2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) namoczone białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jagłana, krakowska; 5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne; 7) ryż biały; 8) namoczone suchary. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 6) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 7) makarony grube i pełnoziarniste; 8) ryż brązowy, ryż czerwony; 9) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa rozdrobnione (np. przetarte, zmiksowane), mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych). 	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa nierozdrobnione, w postaci wymagającej gryzienia; 2) warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; 3) warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; 4) ogórki, papryka, kukurydza; 5) warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 6) kiszona kapusta; 7) grzyby; 8) surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, Bataty	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: gotowane, rozdrobnione. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce dojrzałe, rozdrobnione (bez skórki i pestek); 	<ol style="list-style-type: none"> 1) owoce nierozdrobnione, wymagające gryzienia; 2) owoce niedojrzałe;

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

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

Na podstawie opracowań przekazanych do wiadomości publicznej przez Ministerstwo Zdrowia z dnia 22.12.2025 r.

Powyższe wymagania zostały opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywności Pozajelitowej, Dojelitowej i Metabolizmu.