

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej. Dieta ta ma za zadanie zapewnić zapotrzebowanie na energię oraz wszystkie niezbędne składniki odżywcze potrzebne do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Dieta ta powinna opierać się na produktach z dużą ilością błonnika pokarmowego oraz na zwiększonej ilości płynów.

ZASTOSOWANIE:

Dieta bogatoresztkowa zalecana jest dla osób:

- o z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zaparcie oraz w zaburzeniach czynności jelit,
- o z nadmierną pobudliwością jelita grubego,
- o w dietoprofilaktyce uchyłkowatości i nowotworów jelita grubego, kamicy żółciowej, otyłości, zaburzeń przemiany lipidowej i węglowodanowej.

ZALECENIA:

REGULARNOŚĆ - posiłki należy spożywać w regularnych odstępach od 3 do 5 posiłków co 3-4 godziny - należy eliminować pojadanie między posiłkami. Warto zwrócić uwagę na jedzenie posiłków w spokoju, nie spiesząc się.

UROZMAICENIE - Posiłki powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.

NAWODNIENIE - **minimum 2-2,5l** wody, zalecana mineralna niegazowana. Słodkie napoje gazowane, gotowe soki - ograniczamy do minimum, energetyki, alkohol – wykluczamy całkowicie.

SEN - Dbamy o odpowiednią długość i jakość snu, zaleca się 7-8h ciągłego snu na dzień.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA - codzienna minimum 30 minut, wedle własnych możliwości np. spacer, jazda na rowerze, pływanie.

WSKAZÓWKI DO TWORZENIA POSIŁKÓW:



WARZYWA I OWOCE - Warzywa (w większości surowe) dodajemy do każdego posiłku. Warzywa powinny stanowić połowę spożywanej porcji (400-500g dziennie). Owoce 1-2 porcji dziennie (100-200g dziennie). Dozwolone są owoce suszone.



PRODUKTY ZBOŻOWE – wybieramy produkty pełnoziarniste (razowe pieczywo, kasze, ryż, makarony) - spożywamy 2 - 3 razy dziennie. Zaleca się 2 – 3 razy dziennie po 1 łyżeczce otrąb np. do jogurtu.



NABIAŁ wybieramy naturalny bez dodatku cukru czy kakao – 1-2 szklanki dziennie jogurtu, kefiru lub maślanej oraz dodatek sera białego i żółtego (z przewagą białego).



MIĘSO spożywamy w ograniczeniu (do 0,5 kg na tydzień), ograniczamy do minimum spożycie przetworzonego mięsa, czyli np. wędlin, pasztetów, kiełbas. Zwiększmy spożycie roślin strączkowych np. soczewica, ciecierzycy. Raz w tygodniu spożywamy ryby i/lub owoce morza. Jajka spożywamy najlepiej na miękko (płynne żółtko jest pełne cennych składników odżywczych, które nikną w trakcie dłuższego gotowania), aktualne standardy zalecają jajko raz dziennie.



TŁUSZCZE ROŚLINNE – oliwa z oliwek, olej lniany, olej rzepakowy **WYBIERAMY NIERAFINOWANY**. Tłuszcze zwierzęce ograniczamy do minimum na rzecz tłuszczu roślinnych. Wprowadzenie do diety orzechów, pestek i nasion.

WAŻNE! Do każdej porcji warzyw i owoców powinniśmy dodać porcję tłuszczu roślinnego w celu lepszego wchłaniania się witamin rozpuszczalnych w tłuszczach (A, D, E i K). Na jedną porcję sałatki dodajemy jedną łyżkę tłuszczu.

WSKAZÓWKI KULINARNE:

Posiłki przygotowujemy za pomocą gotowania tradycyjnego lub na parze, duszenia (bez obsmażania), pieczenia w najlepiej w naczyniach żaroodpornych, grillowania na patelni grillowej lub grillu elektryczny – **z minimalnym dodatkiem tłuszczu**. Potrawy smażone należy ograniczyć do minimum, najlepiej raz czy dwa razy w tygodniu.

- ✓ Potrawy przygotowujemy tylko i wyłącznie z naturalnych składników, stosowanie koncentratów spożywczych ograniczamy do minimum.
- ✓ Eliminujemy stosowanie zasmażek oraz zabielenie zup i sosów zarówno śmietaną, mlekiem jak i roślinnymi zamiennikami.
- ✓ Ograniczamy używanie sosów: majonezu, ketchupu, musztardy czy innych smakowych do minimum.
- ✓ Sól ograniczamy do jednej łyżeczki dziennie, warto używać ziół/przypraw – rozmaryn, oregano, tymianek, bazyli, kurkuma, czosnek, imbir, cynamon.
- ✓ Minimalizujemy dodatek cukru i spożycie słodczy - zastępujemy owocami, orzechami, owocami liofilizowanymi.

Grupy środków spożywczych	 Produkty rekomendowane	 Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	✓ wszystkie mąki pełnoziarniste, ✓ pieczywo (najlepiej czerstwe) pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, ✓ białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości), ✓ kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, ✓ kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach), ✓ płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego, ✓ makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), ✓ ryż brązowy, ryż czerwony, ✓ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe, ✓ potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), ✓ mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, kukurydziana (w ograniczonych ilościach).	✗ pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, ✗ ryż biały, ✗ produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, ✗ płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	✓ wszystkie warzywa świeże, ✓ warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	✗ warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	✓ ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	✗ ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	✓ wszystkie owoce świeże, ✓ większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych, ✓ musy owocowe bez dodatku cukru, ✓ owoce suszone (w umiarkowanych ilościach), ✓ dżemy owocowe niskosłodzone, (w ograniczonych ilościach).	✗ owoce w syropach cukrowych, ✗ owoce kandyzowane, ✗ przetwory owocowe wysokosłodzone, ✗ czarne jagody gotowane.
Nasiona roślin strączkowych	✓ wszystkie nasiona roślin strączkowych, ✓ produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	✗ produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	✓ wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, ✓ „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	✗ orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, ✗ „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	✓ z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, ✓ chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, ✓ galaretki drobiowe.	✗ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, ✗ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, ✗ mięsa smażone, ✗ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, ✗ kielbasy, wędliny mielone, ✗ pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), ✗ mięsa surowe np. tatar.

Ryby i przetwory rybne	✓ chude ryby morskie i słodkowodne, ✓ ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	✗ ryby surowe, ✗ ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	✓ gotowane, ✓ jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze.	✗ jaja smażone, ✗ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	✓ mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, ✓ napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru.	✗ mleko i sery twarogowe tłuste, ✗ sery dojrzewające, ✗ mleko skondensowane, ✗ jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru ✗ tłusta śmietana
Tłuszcze	✓ masło (w ograniczonych ilościach), ✓ miękka margaryna, ✓ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	✗ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, ✗ twarde margaryny, ✗ masło klarowane, ✗ olej kokosowy i palmowy, ✗ „masło kokosowe”, ✗ frytura smaźalnica.
Desery (w ograniczonych ilościach)	✓ budyń (bez dodatku lub z małą ilością cukru), ✓ galaretki (bez dodatku lub z małą ilością cukru) ✓ kisiel (bez dodatku lub z małą ilością cukru), ✓ sałatki owocowe bez dodatku cukru, ✓ ciasta drożdżowe niskosłodzone, ✓ ciasta biszkoptowe niskosłodzone.	✗ słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, ✗ torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ✗ ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ✗ ciasto francuskie, ✗ wyroby czekoladowe, ✗ wyroby czekoladopodobne.
Napoje	✓ woda niegazowana, ✓ herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, ✓ napary ziołowe – słabe napary, ✓ kawa naturalna, kawa zbożowa, ✓ bawarka, ✓ soki warzywne, ✓ soki owocowe (w ograniczonych ilościach), ✓ kompoty (bez dodatku lub z małą ilością cukru)	✗ woda gazowana, ✗ napoje gazowane, ✗ napoje wysokosłodzone, ✗ nektary owocowe, ✗ wody smakowe z dodatkiem cukru, ✗ napoje energetyzujące, ✗ napoje alkoholowe.
Przyprawy	✓ łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, ✓ gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), ✓ sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	✗ przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne, ✗ kostki rosółowe i esencje bulionowe, ✗ gotowe bazy do zup i sosów, ✗ gotowe sosy sałatkowe i dressingi.

Opracowała: Paulina Szczeblewska – Dietetyk Kliniczny MCM im. dr. Karola Jonschera w Łodzi

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach. 2011r.

H. Ciborowska, A. Rudnicka, Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka. 2007 r.