



DIETA BOGATORESZTKOWA

ZASTOSOWANIE DIETY:

- Dieta jest zalecana osobom z zaparciami, uchyłkami jelita grubego, otyłością, cukrzycą typu 2 oraz w celach profilaktyki nowotworów jelit.
- Celem stosowania diety bogatoresztkowej jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

ZASADA DIETY:

W diecie tej zwiększa się ilość błonnika pokarmowego i płynów. Źródłem błonnika pokarmowego są: warzywa, owoce, kasze, ryż brązowy, otręby zbożowe, płatki zbożowe, musli, pieczywo razowe i żytnie, groch, soja, fasola.

Dobry rezultat dają chłodne napoje i potrawy. Zaleca się ½ szklanki chłodnej przegotowanej wody z miodem lub namoczone suszone śliwki – tyżeczkę masła lub oliwy na czczo.

Zaleca się 2 – 3 razy dziennie po tyżce otręb, które mają być podawane z surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi. Podczas podawania ich należy zwiększyć w diecie wapń o 10 % i płyny co najmniej do 2 litrów na dobę.

Otręby zawierają kwas fitynowy, który upośledza wchłanianie wapnia, magnezu, żelaza.

W diecie bogatoresztkowej ważną rolę odgrywają suszone owoce: śliwki, rodzynki, figi, a także papryka, buraki, które zawierają 5 % ligniny i są bardzo skuteczne w zaparciach.

W diecie bogatoresztkowej stosowanej w zaparciach produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego należy stopniowo zwiększać do 40 – 50g na dobę. W przypadku dużej ilości błonnika początkowo mogą wystąpić wzdęcia i lekkie bóle brzucha. Korzystne działanie na perystaltykę jelit, oprócz wymienionych wyżej produktów, mają miód, jogurt, kefir, jedno- dniowe mleko ukwaszone, kawa prawdziwa, śmietanka, wody gazowane, kompoty z suszonych śliwek, soki zawierające kwasy organiczne, masło, oliwa z oliwek, oleje, surówki, siemię lniane, buliony, rosoly, potrawy ostro przyprawione.

W diecie należy ograniczyć potrawy zmniejszające perystaltykę jelit. Są to: kluski, pieczywo białe, ryż, kasza manna, mąka ziemniaczana, ciastka z kremem, banany. Wykluczyć powinno się: mocną herbatę, suszone czarne jagody, wino czerwone wytrawne i suche pożywienie. Potrawy mogą być przyrządzane różnymi metodami.

Uwaga! Jeżeli dieta będzie miała zastosowanie w dyspepsjach czynnościowych jelit z występującymi zaparciami, ograniczyć należy węglowodany wywołujące procesy fermentacyjne w jelitach.

Objawy dyspeptyczne nasilają: fruktoza zawarta w dużej ilości w soku jabłkowym, laktoza występująca w mleku słodkim – mleko słodkie można zastąpić jogurtem, kefirem, sorbitol dodawany do produktów, takich jak: galaretowate stodycze, guma do żucia bez cukru, dietetyczne dżemy i czekolady, słodziki sorbitolowe, tłuszcze zwierzęce, używki: kawa, mocna herbata, alkohol oraz ostre potrawy, napoje gazowane i potrawy wzdymające (uwolnione gazy nasilają wzdęcia i bóle brzucha), potrawy ciężko strawne – smażone, potrawy powinno się podawać częściej, a w mniejszych objętościach (5 razy na dobę), o temperaturze umiarkowanej.



SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:

- gotowanie w wodzie i na parze
- duszenie
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym
- smażenie w niewielkiej ilości tłuszczu

Wskazane jest spożywanie przez pacjentów 4–5 posiłków o mniejszej objętości w celu wyeliminowania objawów pełności i wzdęć.

DIETA POWINNA BYĆ:

- urozmaicona
- pełnowartościowa
- smacznie przyrządzona
- atrakcyjnie zestawiona kolorystycznie

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE BOGATORESZTKOWEJ

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Pieczywo	pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel	pieczywo pszenne - jasne, chleb żytni, półcukiernicze	pieczywo świeże
Dodatki do pieczywa	twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód, serek sojowy, pasztet, pasztetowa, masło, margaryna miękka, ryby wędzone chude	sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, śledzie, konserwy rybne	wędliny bardzo tłuste, tłuste konserwy mięsne
Mięso, podroby, drób, ryby	chude gatunki mięs: cielęcina, konina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb, perliczka, sandacz, szczupak, karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makrela, sola, karmazyn, tuńczyk, sardynka. potrawy gotowane – pulpety, potrawki duszone, pieczone	średnio tłuste gatunki mięs i mięsa krwiste: wieprzowina, wołowina, dziczyzna, wątroba, ozorki, nerki, serca, mózg, flaki, gęsi, kaczki, śledzie, halibut niebieski, łosoś, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb	bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach



Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa i kasz, z warzyw, makaron z mięsem, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczko, tarta jarzynowa, lasagne z mięsem i jarzynami	racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane	potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych
Tłuszcze	oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy, oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie – kubkowe		łój, smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy
Warzywa	warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane	kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe: cebula, czosnek, pory, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszone	
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone w dużej ilości tłuszczu, frytki, krążki, placki
Owoce	świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane	gruszki, orzechy solone, orzechy kokosowe, orzechy arachidowe	czereśnie
Zupy i sosy gorące	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych	z kaszy manny	zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesziste, na wywarach kostnych, ryżowa, podprawione mąką ziemniaczaną
Dodatki do zup	bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe,	soczewica	ryż, krokiety z kapustą, groch, fasola



	makaron, groszek ptysiowy		
Napoje	mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowo-mleczne, warzywno-mleczne, herbata owocowa, ziołowa, wody mineralne, woda przegotowana z miodem	kawa naturalna, mleko pełne, jogurt tłusty, napary z ziół pobudzające pracę przewodu pokarmowego, słaba herbata	napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol, zbyt kwaśne mleko, napar z czarnych suszonych jagód, wytrawne wino czerwone
Desery	kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przecięry owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb	ciasta tłuste z dużą ilością żółtek, z masami	kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao
Przyprawy	kwask mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g/dobę, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry	ostra papryka, pieprz, chili, musztarda w dyspepsjach jelit zabroniona	ocet

Sporządziła: Klaudia Nowakowska – Dietetyk Szpitalny