INFORMACJA DLA PACJENTA - DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta bogatoresztkowa jest stosowana;

- w zaparciach nawykowych, w postaci atonicznej,
- w zaburzeniach czynnościowych jelit.

Celem stosowania diety jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych, czyli diety podstawowej. Założeniem diety jest zwiększenie ilości błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych oraz płynów do 2 litrów na dobę. Dieta powinna zawierać powyżej 35-40g błonnika pokarmowego. Błonnik pokarmowy nie ulega strawieniu i wchłanianiu, jest jednak niezbędny do utrzymania prawidłowej funkcji przewodu pokarmowego człowieka. Zawartość błonnika powinna być zwiększana stopniowo. Należy zacząć od zalecanej jego podaży by krok po kroku skończyć na wartościach referencyjnych. W przeciwnym razie zaparcia mogą jeszcze nasilić się lub wystąpić mogą bóle brzucha.

2. Istotną rolę odgrywa frakcja nierozpuszczalna błonnika, a mianowicie zwiększa objętość masy kałowej, wiąże wodę i przez mechaniczne drażnienie ścian jelita grubego wpływa na jego perystaltykę. Ponadto chroni przed zaparciami, uchyłkowatością jelit oraz chorobą nowotworową.

3. Najbardziej aktywne w zwiększaniu masy stolca i przyspieszaniu perystaltyki jelit są **otręby pszenne i gruboziarniste produkty zbożowe jak; kasza gryczana, kasza jęczmienna, pieczywo graham, pieczywo razowe i chrupkie**. Jednak najwięcej wody wiążą otręby pszenne, tj. 100g otrąb wiąże 450g wody.

4. **Zaleca się 2-3 razy dziennie po łyżce otrąb, które mogą być podawane z surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa lub potrawami mielonymi.**

5. Korzystne działanie na perystaltykę jelit również mają: **miód, jogurt, mleko ukwaszone (1-dniowe), śmietanka, soki owocowe i warzywne, masło, oliwa z oliwek, oleje, surówki, siemię lniane, buliony i rosoły.** Ponadto w diecie ważną rolę odgrywają **suszone owoce (śliwki, rodzynki, figi)** a także **papryka i buraki**, które są bardzo skuteczne w zaparciach. Dobry rezultat dają chłodne napoje. Zaleca się pół szklanki przegotowanej chłodnej wody z miodem lub namoczone suszone śliwki albo łyżeczkę masła lub oliwy na czczo

6. Natomiast w diecie należy ograniczyć pokarmy działające zapierająco i zmniejszające perystaltykę jelit. Są to; kluski. pieczywo jasne (pszenne), ryż, kasza manna, mąka ziemniaczana, ciasta z kremem i banany. Wykluczyć powinno się mocną herbatę, suszone czarne jagody, wino czerwone wytrawne, suche pożywienie oraz pokarmy powodujące wzdęcia (groch, fasola, bób, warzywa kapustne).

7. W diecie dozwolone są wszystkie techniki sporządzania potraw. Komponując i przygotowując posiłki należy pamiętać o tym, aby nie rozgotowywać produktów zbożowych, a owoce czy warzywa spożywać ze skórą.

8. W przypadku silnych wzdęć można sięgnąć po napary z rumianku, mięty, kopra włoskiego oraz naparu z siemienia lnianego .

9. Posiłki powinno się podawać częściej a w mniejszych objętościach 4 – 5 razy w ciągu dnia.

Tabela przedstawiająca produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie bogatoresztkowej.

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
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,
Pieczywo	pieczywo pełnoziarniste, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel	pieczywo jasne, chleb żytni, pieczywo 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
Zupy i sosy gorące	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych i grzybowych	z kaszy manny	zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste i zawiesiste, na wywarach kostnych, ryżowa, podprawiane mąką ziemniaczaną
Dodatki do zup	bułki, grzanki, kasze, płatki owsiane, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron, groszek ptysiowy	soczewica	ryż, kasza manna, krokiety z kapustą, groch, fasola
Mięso, podroby, drób i ryby	**chude gatunki mięs**: cielęcina, konina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb, perliczka **ryby**: 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, serca, mózg, flaki, gęsi, kaczki, śledzie, halibut, 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, makaron z owocami, pierogi leniwe, pierogi z mięsem i z	racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane	potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych

	owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczo, lasagne z mięsem i jarzynami, tarta jarzynowa		
Tłuszcze	oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, 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, cebula, czosnek, pory, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszone	suche nasiona roślin strączkowych (groch, fasola, bób), warzywa kapustne, ogórki świeże
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
Desery	kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, przeciery owocowe, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb	ciasta tłuste z dużą ilością żółtek, z kremami	kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao
Przyprawy	kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, **sól do 5g/dobę**, papryka słodka, curry, pieprz ziołowy	pieprz czarny	ocet, ostra papryka

Przykład jadłospisu diety bogatoresztkowej (2000 kcal)

Na czczo	śliwki suszone (8szt) namoczone w szklance przegotowanej wody,
I Śniadanie	zupa mleczna z płatkami owsianymi (300ml), pieczywo razowe (90g) z masłem (15g), ser twarogowy (80g), pomidor (100g), herbata owocowa
II Śniadanie	pieczywo chrupkie (30g) z margaryną miękką (10g) i dżemem (30g), pomarańcza (1szt), kawa zbożowa ze śmietanką
Obiad	barszcz czerwony w filiżance (250ml) gulasz duszony (150g), ziemniaki puree (200g), fasolka szparagowa z wody (50g), surówka z selera z rodzynkami i majonezem (100g), jogurt lub sok owocowy
Kolacja	galaretka z kurczaka (120g), chleb graham (100g) z masłem (10g), surówka z papryki (100g), herbata ziołowa
Przed snem	siemię lniane zalane mlekiem lub wodą

Opracowano: Zespół Dietetyków Szpitali Pomorskich Sp. z.o.o.