

Zalecenia żywieniowe w diecie bogatoresztkowej

Zastosowanie diety:

W zaparciach nawykowych, w postaci atonicznej oraz zaburzeniach czynnościowych jelit.

Charakterystyka diety:

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją żywienia racjonalnego. Modyfikacja polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych i płynów.

W diecie bogatoresztkowej istotną rolę odgrywa frakcja nierozpuszczalna błonnika, przykłady produktów zawierających tą frakcję błonnika to: otręby pszenne oraz gruboziarniste produkty zbożowe takie jak: kasza gryczana, jęczmienna, pieczywo razowe i graham, płatki zbożowe pełnoziarniste. Spożywając produkty o wysokiej zawartości błonnika warto zwracać uwagę na odpowiednie ilości wypijanych płynów (2-3 litry). Poza wymienionymi produktami zbożowymi warto sięgać po suszone owoce takie jak śliwki, rodzynki, figi. Korzystny wpływ przy zwalczaniu zaparcí wykazują również produkty mleczne fermentowane (jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko), kiszonki, siemię lniane, kawa, miód, oliwa z oliwek, oleje.

Należy natomiast ograniczyć produkty o działaniu zapierającym: kluski, pieczywo białe, ryż, kasza manna, białą mąkę, mąkę ziemniaczaną.

Uwagi technologiczne:

W diecie bogatoresztkowej, podobnie jak w diecie podstawowej dozwolone są wszystkie obróbki termiczne.

Tabela produktów zalecanych, zalecanych w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazanych

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, mleko ukwaszone 1 dniowe, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowo – 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.	Mocna herbata, alkohol, zbyt kwaśne mleko, napoje czekoladowe, napar z czarnych suszonych jagód, kawa naturalna, kawa żołądziowa.
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, marmolady, miód,	Sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, śledzie, konserwy	Wędliny tłuste, tłuste konserwy mięsne.

	serek sojowy, pasztet, masło, margaryna miękka , ryby wędzone chude	rybne.	
Zupy i gorące sosy	Mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych.	Z kaszy manny	Zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesiste, na wywarach kostnych, ryżowa, podprawiane mąką ziemniaczaną
Dodatki do zup	Bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron, groszek ptysiowy	Soczewica	Ryż, krokiety z kapustą, groch, fasola.
Mięso, podroby, ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, konina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb, perliczka. Ryby: sandacz, szczupak, karp, lin, fladra, 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, Ryby: śledzie, halibut, niebieski, łosoś, potrawy smażone z mięsem, drobiu i ryb.	Bardzo tłuste gatunki mies: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach.
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa i kasz, z warzyw, makaron z mięsem, makaron z owocami, 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.		Łój, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, olej palmowy.
Warzywa	Warzywa świeże, mrożone,	Kalafior, kiszona kapusta,	Suche nasiona roślin

	buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane.	warzywa cebulowe: cebula, czosnek, pory. Fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszone.	strączkowych, pozostałe 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, suflety, sałatki owocowe, ciasta z dodatkiem płatków owsianych, ciasteczka biszkoptowe, keksy i z dodatkiem otrąb.	Ciasta z dużą ilością żółtek, z masami.	Kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao.
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, mlekowy, koperek, pietruszka zielona, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g / dobę, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry.	Ostra papryka, pieprz chili, musztarda (w dyspepsjach jelit zabroniona).	Ocet.

Uwaga:

W przypadku pytań dotyczących zaleceń żywieniowych, zachęcamy do kontaktu z naszym dietetykiem. Pytania można kierować na adres mailowy dietetyk@szpitalbp.pl

Bibliografia:

1. Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”; mgr H. Ciborowska i mgr Rudnicka
2. „Dietetyka kliniczna”; Marian Grzymisławski
3. „Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”; Hanna Szajewska, Andrea Horvath
4. „Dietoterapia”; Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głąbska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>