



DIETA BOGATORESZTKOWA (D06)

ZASTOSOWANIE:

- z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zaparć w zaburzeniach czynności jelit,
- z nadmierną pobudliwością jelita grubego

OGÓLNE ZASADY DIETY:

- dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zwiększeniu podaży błonnika pokarmowego do około 40–50 g/dobę; zwiększone powinno być przede wszystkim spożycie błonnika nierozpuszczalnego, który występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy), niektórych warzywach (np. groszek zielony) i owocach (np. czarna porzeczka),
- posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- podaż płynów powinna być zwiększona > 2,5 l/dobę,
- dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika; większość warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,
- przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału.
- ograniczyć należy spożycie produktów zbożowych wysokooczyszczonych (np. makaron z białej mąki, ryż biały, płatki kukurydziane),
- mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; odpowiednia zawartość tych produktów w diecie jest szczególnie ważna, gdyż są one dobrym źródłem wapnia,
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
- nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględniać co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny,

- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności)

ZAŁECANE SPOSOBY PRZYZRĄDZANIA POTRAW:

- stosowane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
- ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw

PRODUKTY DOZWOLONE I PRZECIWWSKAZANE

Potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ogr. ilości lub sporadycznie), kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, kasze drożdżowe (manna, kukurydziana, krakowska) (w ogr. ilościach), płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i 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 ogr. ilościach), mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, kukurydziana (w ogr. ilościach)	pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, ryż biały, wafle ryżowe, sucharki, kleik ryżowy, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe
Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka), sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu	mleko i sery twarogowe tłuste, tłuste sery dojrzewające, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłusta śmietana.
Jaja	gotowane, jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze	jaja smażone, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Mięso, drób, ryby	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.:	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,

	polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, galaretki drobiowe, chude oraz tłuste ryby morskie, ryby słodkowodne, ryby wędzone (w ogr. ilościach).	mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone; w panierce, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kielbasy, wędliny mielone, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar, ryby surowe, ryby smażone, w panierce
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
Warzywa i przetwory warzywne	wszystkie warzywa świeże, warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki)
Owoce i przetwory owocowe	wszystkie owoce świeże, większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych, musy owocowe bez dodatku cukru (w ogr. ilościach), owoce suszone (w umiarkowanych ilościach), dżemy owocowe niskosłodzone (w ogr. ilościach)	
Nasiona roślin strączkowych	nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Nasiona, orzechy, pestki	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
Desery (w ograniczonych ilościach)	budyń (bez dodatku cukru), galaretka (bez dodatku cukru), kisiel (bez dodatku cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biszkoptowe niskosłodzone, ciastka i ciasta z mąk z pełnego przemiału, z dodatkiem suszonych owoców	słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie, wyroby czekoladowe, wyroby czekoladowe
Napoje	woda niegazowana, herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, napary ziołowe – słabe napary, kawa naturalna, kawa zbożowa, bawarka, soki warzywne, soki owocowe (w ogr. ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)	woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, kakao, napar/kompot z czarnych jagód
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne, kostki rosołowe i esencje bulionowe, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi

Źródło: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>