

DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta stosowana w zaparciach nawykowych oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit. Wykorzystywana w dietoprofilaktyce uchyłkowatości i nowotworów jelita grubego. Celem stosowania jest pobudzenie motoryki jelit i uregulowanie ich czynności. Dieta jest modyfikacją diety podstawowej, **zwiększeniu ulega ilość błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych oraz płynów**. Należy stopniowo zwiększać produkty zawierające duże ilości błonnika pokarmowego. Docelowo należy spożywać **ok. 40-50g błonnika na dobę** i ok. 2-2,5l płynów na dobę.

Polecane są otręby, suszone i świeże owoce, surowe warzywa, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy i nasiona. Korzystnie wpływają także fermentowane produkty mleczne, takie jak: jogurty, kefir, maślanki.

Ograniczyć należy pokarmy zmniejszające perystaltykę jelit tj. produkty mączne, jasne pieczywo, sucharki, ryż, kasza manna, mąka ziemniaczana, banany, gotowana marchew, mocna herbata, suszone czarne jagody oraz produkty wzdymające tj. rośliny strączkowe (groch, fasola, bób) oraz kapustne.

Zaleca się dobór odpowiednich technik kulinarnych, takich jak gotowanie **w wodzie, na parze, duszenie, pieczenie w folii, pergaminie, w naczyniach ceramicznych**. Należy unikać smażenia, duszenia z wstępnym obsmażaniem, pieczenia z dodatkiem tłuszczu oraz grillowania. Tłuszcze najlepiej dodawać do gotowych potraw.

Przykładowy jadłospis dla diety bogatoresztkowej

Śniadanie:

pieczywo żytnie razowe
masło
pasta twarogowa ze szczypiorkiem
papryka, sałata
kawa zbożowa z mlekiem

II śniadanie:

jogurt naturalny z truskawkami i siemieniem lnianym

Obiad:

gulasz wołowy
kasza gryczana
surówka z ogórka kiszzonego
kompot owocowy niskosłodzony

Podwieczorek:

płatki owsiane na mleku z jabłkiem i cynamonem

Kolacja:

pieczywo żytnie razowe
masło
wędlina drobiowa
sałatka grecka z serem feta
herbata

Tabela: produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie bogatoresztkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Mleko i produkty mleczne	• Mleko i sery twarogowe chude i półtłuste. • Fermentowane produkty mleczne bez dodatku cukru, np. jogurt, kefir, maślanka. • W ograniczonych ilościach: sery podpuszczkowe.	• Mleko i sery twarogowe tłuste. • Produkty mleczne z dodatkiem cukru. • Tłusta śmietana.
Produkty zbożowe	• Wszystkie mąki pełnoziarniste, np.: orkiszowa, pszenna pełnoziarnista typ 1850, pszenna semolina 1750. • Pieczywo pełnoziarniste bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham. • Kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), komosa ryżowa, orkiszowa, bulgur. • Płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, otręby, muesli bez dodatku cukru. • Ryż brązowy, ryż basmati. • Makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum/semoliny.	• Mąka ziemniaczana, ryżowa, kukurydziana, pszenna. • Pieczywo pszenne i mieszane. • Pieczywo z dodatkiem cukru, miodu, słoju, karmelu. • Drobne kasze: jaglana, manna, kuskus i kukurydziana. • Ryż biały. • Produkty mączne smażone na dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy. • Słodzone płatki śniadaniowe.
Tłuszcze	• Oleje roślinne: rzepakowy, lniany, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek. • W ograniczonych ilościach: masło, margaryna miękka (bez oleju palmowego). • Wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np.: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowce, siemię lniane, nasiona słonecznika, dyni. • Masło orzechowe bez soli i cukru w ograniczonych ilościach.	• Margaryny twarde, łój, smalec, słonina, olej palmowy. • Tłuszcze smaźalnicze. • Tłuszcz kokosowy i palmowy. • Majonez. • Masło orzechowe z dodatkiem cukru. • Orzechy solone, w skorupce, w czekoladzie.
Mięso, drób, ryby, jaja	• Chude gatunki: drób bez skóry, jagnięcina, wieprzowina (schab, szynka, polędwica), cielęcina, wołowina, królik. • Chude wędliny. • Wszystkie ryby morskie i słodkowodne. • W ograniczonych ilościach: konserwy rybne, ryby wędzone. • Jaja przyrządzane na niewielkiej ilości tłuszczu.	• Tłuste gatunki wieprzowiny, wołowiny. • Potrawy smażone, panierowane. • Tłuste wędliny, np. baleron, boczek. • Tłuste pasztety. Kielbasy. • Tłuste i niskogatunkowe parówki, mielonki.
Warzywa	• Wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone, pieczone. • Ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	• Warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. • Ziemniaki smażone (frytki, talarki). • Marchew gotowana. • Warzywa kapustne: kapusta,

		brukselka. Nasiona roślin strączkowych (w zależności od tolerancji).
Owoce	- Wszystkie owoce świeże i mrożone, gotowane, duszone, pieczone. - Musy owocowe. - W ograniczonych ilościach: dżemy owocowe i owoce suszone.	- Owoce w syropach, z dodatkiem cukru. - Przetwory owocowe wysokosłodzone. - Banany.
Napoje	- Słabe herbaty czarne, ziołowe, zielone, białe, napary owocowe itp. - Kawa zbożowa, naturalna. - Woda mineralna. - Sok pomidorowy. - W ograniczonych ilościach soki owocowe. - Kompot	- Napoje, nektary słodzone. - Alkohol. - Słodzone wody, napoje energetyczne. - Nektary owocowe. - Mocne napary kawy i herbaty. - Kakao.
Desery	- Ciasta na bazie mąki pełnoziarnistej. - Jogurt naturalny z owocami, nasionami, orzechami itp. - Galaretka z owocami, budyn bez cukru (w ograniczonej ilości).	- Tłuste ciasta, torty. - Słodycze: czekolada, batony, chałwa, cukierki itp. - Bitą śmietaną, kremy z dużą zawartością tłuszczu. - Wyroby czekoladopodobne. - Ciasto francuskie.
Przyprawy	- Łagodne przyprawy ziołowe i korzenne np. liść laurowy, ziele angielskie, koperek, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, papryka słodka, cynamon, pieprz ziołowy, goździki, wanilia itp. - W ograniczonych ilościach sól i cukier.	- Kostki rosołowe. - Przyprawy typu vegeta. - Przyprawy wzmacniające smak. - Ostre przyprawy np. pieprz, chili, papryka ostra, czosnek, cebula. - Sos sojowy.

Opracowanie:
mgr Dominika Nowak
mgr Agata Kowalska