

Dieta bogatoresztkowa

1. Cel diety:

- pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności

2. Zastosowanie:

- zaparcia nawykowe (świadome powstrzymywanie się od stolca)
- zaparcia w postaci atonicznej (spowodowane spowolnioną perystaltyką jelit)
- zaburzeniach czynnościowych jelit m.in. w uchyłkowatość jelita grubego

3. Zalecenia:

- spożywanie produktów bogatych w błonnik pokarmowy. Źródła błonnika to m.in.: otręby pszenne, pieczywo razowe z mąki z pełnego przemiału, grube kasze, brązowy ryż, surowe warzywa i owoce ze skórka i pestkami, owoce suszone (śliwki, morele, figi, rodzynki), orzechy, migdały. Otręby pszenne (w ilości ok. 2 – 3 łyżek dziennie) można spożywać jako dodatek do surówek, sałatek, past do pieczywa, koktajli
- aby błonnik dobrze spełnił swoją rolę należy pamiętać o wypijaniu odpowiedniej ilości płynów (1,5 – 2 litry dziennie). Mogą to być: wody mineralne, woda przegotowana z miodem, herbaty ziołowe i owocowe, soki owocowe, fermentowane napoje mleczne, esencjonalne buliony, rosoły itp.
- posiłki należy spożywać regularnie, w spokojnej atmosferze, bez pośpiechu
- powinno się spożywać 4-5 posiłków dziennie w odstępach 2-3 godzinnych
- należy pamiętać o regularnych wypróżnieniach, nie powstrzymywać oddawania stolca, wypróżniać się w chwili, kiedy odczuwa się parcie na stolec.
- w przypadku dużej ilości błonnika początkowo mogą wystąpić wzdęcia i lekkie bóle brzucha.
- dobry rezultat dają chłodne napoje i potrawy. Zaleca się pół szklanki przegotowanej chłodnej wody z miodem lub namoczone suszone śliwki, łyżeczkę masła lub oliwy z oliwek na czczo.
- należy ograniczyć w diecie produkty i potrawy zmniejszające perystaltykę jelit są to : kluski, pieczywo białe, ryż, kasza manna, mąka ziemniaczana, ciastka z kremem, banany.
- wykluczyć należy : mocną herbatę, suszone czarne jagody, czerwone wytrawne wino
- należy wyłączyć z diety pokarmy powodujące wzdęcia: suche nasiona roślin strączkowych, bób, kapusta, kalafior, cebula, por, czereśnie, gruszki, śliwki.
- łagodząco na błonę śluzową jelit działają płyny osłaniające takie jak: napar z rumianku, mięty, odwar z siemienia lnianego.

- potrawy należy sporządzać metodą gotowania w wodzie lub na parze, duszenia, pieczenia w folii lub pergaminie.

- należy unikać potraw o działaniu zapierającym (potrawy z ryżu i mąki ziemniaczanej takie jak risotta, kisiele, kluski; banany, borówki, czekolada gorzka, kakao).

- w miarę możliwości należy pamiętać o aktywności fizycznej (spacer, pływani, biegani)

4. Produkty dozwolone i przeciwwskazane:

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
PIECZYWO	Pieczycwo z pełnego ziarna (ciemne), bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel	Pieczycwo pszenne- jasne, chleb żytni, półcukiernicze	Pieczycwo świeże
DODATKI DO PIECZYWA	Twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolady, miód, serek sojowy, pasztet, masło, margaryna miękka , ryby wędzone chude	Sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, śledzie, konserwy rybne	Wędliny tłuste, tłuste konserwy mięsne
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, podprawiane mąką ziemniaczaną
DODATKI DO ZUP	Bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron, groszek ptysiowy	soczewica	Krokiety z kapustą, groch, fasola
MIĘSO, PODROBY, DRÓB, RYBY	<p>Chude gatunki mięs: cielęcina, konina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb, perliczka.</p> <p>Ryby: sandacz, szczupak, karp, lin, fladra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makrela, sola, karmazyn, tuńczyk, sardynka.</p> <p>Potrawy gotowane – pulpety, potrawki duszone, pieczone</p>	<p>Średnio tłuste gatunki mięs i mięsa krwiste: wieprzowina, wołowina, dziczyzna, wątroba, ozorki, nerki, serca, mózg, flaki, gęsi, kaczki,</p> <p>Ryby: śledzie, halibut niebieski, łosoś, potrawy smażone z mięsem, drobiu i ryb</p>	Bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach.
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	<p>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, leczo,</p> <p>tarta jarzynowa, lasagne z mięsem i jarzynami</p>	Racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane	Potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych
TLUSZCZE	Oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy . Oleje zawierające jednonienasycone		Łój, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, olej palmowy.

	kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek. Masło, margaryny miękkie		
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, por, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszane	Suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże
ZIEMNIAKI	Gotowane, pieczone		Smażone w dużej ilości tłuszczu: frytki, krążki, placki
OWOCE	Świeże, suszone, konserwowane; truskawki, jabłka, brzoskwinie, morele, maliny, 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 / dozę, papryka słodka, pieprz ziółowy, curry.	Ostra papryka, pieprz chili, musztarda	Ocet

Źródła:

Gawęcki J. „Żywnienie człowieka zdrowego i chorego”, t.2, wyd.3, Wydawnictwo Naukowe PWN 2022.

Grzymisławski M. „Dietetyka kliniczna”, wyd.1, Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2019.

