

## DIETA BOGATORESZTKOWA

### Cel diety:

Utrzymanie dobrego stanu odżywienia i pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

Dieta stosowana jest w zaparciach oraz zaburzeniach czynnościowych jelit.

### Charakterystyka diety:

- Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych, czyli diety podstawowej. Modyfikacja jej polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych i płynów,
- 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,
- Błonnik pokarmowy nierozpuszczalny zwiększa masy kałowe, w niewielkim stopniu wiąże wodę, przez mechaniczne drażnienie przyspiesza pasaż jelit, opóźnia hydrolizę skrobi i wchłanianie glukozy, zmniejsza wartość energetyczną diety i daje uczucie sytości,
- W diecie bogatoresztkowej stosowanej w zaparciach, produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego należy stopniowo zwiększać do 40 –50g na dobę. W przypadku dużej ilości błonnika początkowo mogą wystąpić wzdęcia i lekkie bóle brzucha,
- Posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,
- Należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- Należy zadbać o odpowiednie nawodnienie organizmu (minimum 1,5L-2,5L/doba), w celu uniknięcia ryzyka zaparc. Dobre rezultaty dają chłodne napoje i potrawy, które pobudzają perystaltykę jelit,
- W każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój -w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,
- Zaleca się pół szklanki przegotowanej chłodnej wody z miodem lub namoczone suszone śliwki albo łyżeczkę masła lub oliwy na czczo,
- Dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie -do gramatury nie wliczane są 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,
- W diecie bogatoresztkowej ważną rolę odgrywają suszone owoce: śliwki, rodzynki, figi, a także papryka, buraki,
- 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),

- Otręby pszenne oraz gruboziarniste produkty zbożowe, jak kasza gryczana, kasza jęczmienna, graham, pieczywo razowe, pieczywo chrupkie, mają największy wpływ na odruchy defekacyjne, a także są źródłem prebiotyków\*,
- Zaleca się spożywanie 2 –3 razy dziennie po łyżce otrąb, które mogą być podawane z surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi,
- 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, a produkty pełnoziarniste mogą utrudniać jego wchłanianie,
- Ryzyko zapać mogą zmniejszać bakterie probiotyczne (np. Lactobacillus GG) obecne w wielu mlecznych produktach fermentowanych, jak np. jogurt, kefir, maślanka, mleko ukwaszone, sery twarogowe, w roślinnych produktach fermentowanych (np. kapusta kiszona, ogórki kiszone), a także w różnych suplementach diety,
- Każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
- Nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- Tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego,
- 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),
- Korzystne działanie na perystaltykę jelit, mają także: miód, kawa prawdziwa, kompoty z suszonych śliwek, zakwas chlebowy, zakwas z buraka ćwikłowego, oliwa z oliwek, oleje, surówki, siemię lniane, buliony, rosoly, potrawy ostro przyprawione,
- W diecie należy ograniczyć potrawy zmniejszające perystaltykę jelit tj.: kluski, pieczywo białe, ryż, kasza manna, mąka ziemniaczana, ciastka z kremem, banany,
- Wykluczyć powinno się: mocną herbatę, suszone czarne jagody, wino czerwone wytrawne i suche pożywienie, ponieważ mają działanie zapierające,
- Potrawy mogą być przyrządzane różnymi technikami kulinarnymi (gotowanie w wodzie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie).

Jeżeli dieta będzie miała zastosowanie w dyspepsjach czynnościowych jelit z występującymi zaparciami, ograniczyć należy węglowodany wywołujące procesy fermentacyjne w jelitach.

### **Objawy niestrawności nasilają:**

1. Fruktaza zawarta w dużej ilości w soku jabłkowym,
2. Laktoza występująca w mleku słodkim –mleko słodkie można zastąpić jogurtem, kefirem,
3. Sorbitol dodawany do produktów, takich jak: galaretki słodyczne, guma do żucia bez cukru,

- dietetyczne dżemy i czekolady, słodziki sorbitolowe,
4. Tłuszcze zwierzęce,
  5. Używki: kawa, mocna herbata, alkohol oraz ostre potrawy,
  6. Napoje gazowane i potrawy wzdymające (uwolnione gazy nasilają wzdęcia i bóle brzucha),
  7. Potrawy ciężko strawne – smażone,
  8. Potrawy powinny się podawać częściej, a w mniejszych objętościach (5 razy na dobę), o temperaturze pokojowej.

**Produkty i potrawy zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie bogatoresztkowej:**

<b>Produkty i potrawy</b>	<b>Zalecane</b>	<b>Zalecane w umiarkowanych ilościach</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
<b>Napoje</b>	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, kawa żółdziowa (w dyspepsjach jelit –wody gazowane)
<b>Pieczywo</b>	pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel	pieczywo pszenne –jasne, chleb żytni, półcukiernicze	pieczywo świeże
<b>Dodatki do pieczywa</b>	twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód, serek sojowy, paszтет, paszтетowa, masło, margaryna miękka, ryby wędzone chude	sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, śledzie, konserwy rybne	wędliny bardzo tłuste, tłuste konserwy mięsne

<b>Zupy i sosy gorące</b>	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, podprawione mąką ziemniaczaną
<b>Dodatki do zup</b>	bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron, groszek ptysiowy	soczewica	ryż, kromki z kapustą, groch, fasola

<b>Mięso, podroby, drób, ryby</b>	chude gatunki mięs: cielęcina, konina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb, perliczka, 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, nerki, serca, mózg, flaki, gęsi, kaczki, śledzie, halibut niebieski, łosoś, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb	bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	budynie z mięsa i kasz, z warzyw, makaron z mięsem, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczo, 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
<b>Tłuszcze</b>	oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy, oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie – kubkowe		łój, smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy
<b>Warzywa</b>	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, pory, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszane	
<b>Ziemniaki</b>	gotowane, pieczone		smażone w dużej ilości tłuszczu, frytki, krążki, placki
<b>Owoce</b>	świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane	gruszki, orzechy solone, orzechy kokosowe, orzechy arachidowe	czereśnie
<b>Desery</b>	kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciery owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb	ciasta tłuste z dużą ilością żółtek, z masami	kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao

<b>Przyprawy</b>	kwask mlekowy, kwasak cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, 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
------------------	---	--	------

*Źródło:*

*Dietetyka. Żywnieie zdrowego i chorego człowieka - H. Ciborowska, A. Rudnicka.*

*Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach - M. Jarosz*

*Alternatywne probiotyczne napoje warzywne i owocowe -D. Zaręba, M. Ziarno*