

Zalecenia żywieniowe w diecie bogatoresztkowej

Dieta zalecana jest:

- ➔ w zaparciach nawykowych, w postaci atonicznej
- ➔ zaparc, w zaburzeniach czynności jelit
- ➔ w dietoprofilaktyce uchyłkowatości i nowotworów jelita grubego, kamicy żółciowej
- ➔ zaburzeniach przemiany lipidowej i węglowodanowej

Celem diety jest:

- ➔ pobudzenie motoryki jelit
- ➔ uregulowanie częstości wypróżnień bez zastosowania środków farmakologicznych

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Wodę mineralną** niegazowaną należy wypijać w ilości **2-2,5 l/dobę** lub nie mniej niż 30 ml na kg/masy ciała.
- Posiłki należy spożywać regularnie, co 3-4 h. Śniadanie do godziny po przebudzeniu, a lekką kolację 2-3 h przed snem.
- **Dieta opiera się 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.
Błonnik należy wprowadzać stopniowo.
- **Dodatek warzyw lub owoców** do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – 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.
- **Przynajmniej 2 posiłki** w ciągu dnia powinny zawierać **produkty zbożowe z pełnego przemiału.** Ograniczyć należy spożycie produktów zbożowych wysokooczyszczonych (np. jasne pieczywo, makaron z białej mąki, ryż biały, płatki kukurydziane).
- **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne fortifikowane zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w **2 posiłkach w ciągu dnia.**
- Każdego dnia należy podawać co najmniej 2 porcje 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 1-2 razy w tygodniu.**
- **Ryby i/lub przetwory rybne** (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w tygodniu (w tym 1x tłusta).
- **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 (**orzechy/oleje roślinne/nasiona roślin oleistych/ awokado**).

Szczególnie pomocne w zaparciach są:

- łyżka oleju (lnianego, z wiesiołka) na czczo
- ciepła przegotowana woda na czczo
- kiszonki, w tym soki z kiszonych warzyw (kapusty, buraka)
- nabiał fermentowany

Szczególnie zapierająco działają:

- oczyszczone, wysokoprzetworzone zboża (jasne pieczywo, makarony itd.), ryż
- gotowana marchewka, seler, pietruszka
- kakao, czekolada
- mocna czarna herbata
- czarne jagody oraz borówka



Zalecenia żywieniowe w diecie bogatoresztkowej

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane	Produkty podlegające znacznemu ograniczeniu/okazjonalne
Produkty zbożowe	wszystkie maki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; pieczywo jasne żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości lub sporadycznie); kasze gotowane al. dente średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana; płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; gotowane al. dente makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z maki durum (gotowane al. dente); gotowane al. dente ryż brązowy, ryż czerwony; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe; potrawy mączne przede wszystkim z maki pełnoziarnistej, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach); mąka pszenna z wysokiego przemiału (w ograniczonych ilościach)	Pieczywo jasne pszenne, bułki z maki wysokoocyszczzonej (jasne), z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; ryż biały; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana
Warzywa i przetwory	wszystkie warzywa świeże; warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu; warzywa pieczone	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; uwaga na gotowaną marchewkę i pietruszkę w dużej ilości – działają zapierająco
Ziemniaki Bataty	gotowane/pieczone	przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Owoce i przetwory	wszystkie owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; musy owocowe 100% bez dodatku cukru; dżemy owocowe niskosłodzone 100% z owoców (w ograniczonych ilościach); owoce suszone – bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach)	owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; czarne jagody/borówki gotowane
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Nasiona, pestki, orzechy	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemienie 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, z dodatkiem cukru, z dodatkiem oleju palmowego
Mięso i przetwory mięsne	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: poledwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone paszety z chudego mięsa; chude gatunki kiełbas; galaretki drobiowe	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; tłuste paszety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu
Jaja i potrawy z jaj	gotowane; jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	mleko (1,5-2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste; naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka); sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach)	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; tłusta śmietana >18% tłuszczu
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek; majonez (w ograniczonych ilościach); świeża śmietanka do 12% tł.	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza
Desery	budyń (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru); sałatki owocowe bez dodatku cukru; ciasta drożdżowe; ciasta biszkoptowe; musy owocowe	słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne; kakao, czekolada
Napoje	woda niegazowana; woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa (bez cukru lub z małą ilością cukru); napary ziołowe (bez cukru lub z małą ilością cukru) – słabe napary; kawa naturalna, kawa zbożowa (bez cukru lub z małą ilością cukru); bawarka; soki warzywne bez dodatku soli; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe; uwaga na kakao – działa zapierająco
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), sól (w ograniczonych ilościach); musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), sos sojowy (w ograniczonych ilościach); sól (w ograniczonych ilościach)	kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej

