

## **Dieta bogatoresztkowa**

### **Zastosowanie:**

Dieta bogatoresztkowa jest stosowana w zaparciach nawykowych, celem stosowania diety jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

### **Charakterystyka diety:**

W diecie bogatoresztkowej stosowanej w zaparciach produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego, należy go stopniowo zwiększyć do 35-40g/dobę. Zaleca się 2-3 razy dziennie po łyżce otrąb, które mogą być podawane z surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi. Podczas podawania ich należy zwiększyć w diecie wapń o 10% i płyny co najmniej do 2-2,5 litrów na dobę. W diecie bogatoresztkowej ważną rolę odgrywają: suszone owoce: śliwki, rodzynki, figi, a także papryka, buraki. zalecane są także otręby pszenne, oraz gruboziarniste, produkty zbożowe jak kasza gryczana, kasza jęczmienna, graham, pieczywo razowe. Korzystne działanie na perystaltykę jelit oprócz wymienionych produktów ma miód, oleje, surówki, siemię lniane, buliony, rosół, kompoty z suszonych śliwek. Dobry rezultat dają chłodne napoje i potrawy.

W diecie należy ograniczyć pokarmy zmniejszające perystaltykę jelit. Są kluski, białe pieczywo, ryż, kasza manna, herbata, suszone czarne jagody, mąka ziemniaczana, ciastka z kremem, banany, suche pożywienie oraz pokarmy powodujące wzdęcia (groch, fasola, bób, warzywa kapustne).

### **Uwaga! Jeśli dieta będzie miała zastosowanie w dyspepsjach czynnościowych**

jeśli z występującymi zaparciami, ograniczyć należy węglowodany wywołujące procesy fermentacyjne w jelitach. Objawy dyspeptyczne nasilają:

- fruktoza zawarte w dużej ilości soku jabłkowego
- laktoza występująca w mleku słodkim - mleko słodkie, można zastąpić kefirem, jogurtem

## Produkty i potrawy zalecane i zabronione

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Zabronione
<b>Napoje</b>	Mleko 2% tłuszczu jogurt ,kefir, maślanka, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-warzywne ,woda przegotowana z miodem	kawa naturalna, mleko pełne słaba herbata	napoje czekoladowe, mocna herbata wytrawne wino, napar z czarnych jagód.
<b>Pieczywo</b>	Pieczywo zapalnego ziarna bulki grahamki, pumpernikiel	pieczywo pszenne ,żytni, półcukiernicze	pieczywo świeże
<b>Dodatki do pieczywa</b>	twaróg chudy wędliny drobiowe, marmolada, miód, masło ,margaryny miękkie ,ryby wędzone chude	sery podpuszczkowe ,ryby wędzone tłuste, śledź konserwy rybne	wędliny bardzo tłuste, 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 , bardzo tłuste, kapustne ,na wywarach kostnych ryzowa

<b>Dodatki do zup</b>	Bulki ,grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto kluski biszkoptowe, makaron ,groszek ptysiowy	soczewica	ryż, krokiety z kapustą ,groch fasola
<b>Mięso podroby drób ,ryby</b>	Chude gatunki mięś: cielęcina schab, indyk królik, gołąb , sandacz, flądra, pstrąg mintaj, sola	średnio tłuste mięsa i mięsa krwiste: wieprzowina, wołowina, dziczyzna, wątroba, ozorki, serca, mózg, kaczki, gęsi, halibut, łosoś	bardzo tłuste gatunki mięs wieprzowina baranina, mięsa smażone w dużych ilościach
<b>Potrawy półmięsne i beźmięsne</b>	Budynie z mięsa i kasz , makaron z owocami, papryka faszerowana , zapiekanki, naleśniki z mięsem lassagne z mięsem, leczo	racuchy, placki ziemniaczane	potrawy z fasoli, grochu, ryżu , z dodatkiem maki ziemniaczanej , warzyw kapustnych
<b>Tłuszcz</b>	Oleje zawierające kwasy tłuszczowe , słonecznikowy, sojowy, kukurydziany , oliwa z oliwek masło margaryny –miękkie -kubkowe		smalec, słonina , olej palmowy
<b>Warzywa</b>	Warzywa świeże	kalafior, kiszona	nasiona

	mrożone , buraki, papryka marchew dynia, szpinak sałata ,pietruszka, seler, surówki warzywa w postaci soków	kapusta, cebulowe, fasolka szparagowa, ,groszek ogórki kiszane	strączkowa, warzywa kapustne ogórki świeże
<b>Ziemniaki</b>	gotowane, pieczone		smażone z dużą ilością tłuszczu , frytki, krążki
<b>Owoce</b>	Świeże ,suszone, konserwowe, orzechy włoskie, laskowe, owocowe w postaci surówek soków gotowane	gruszki, orzechy solone, orzechy kokosowe	czereśnie
<b>Desery</b>	Kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, przeciery owocowe , suflety, keksy, biszkoptowe, sałatki owocowe	ciasta tłuste z dużą ilością żółtek z masami	kisiel, czekolada , ciasta z dodatkiem kakao
<b>Przyprawy</b>	Kwasek cytrynowy, koperek, pietruszka kminek, liść laurowy ,ziele angielskie majeranek papryka sól ,pieprz	ostre papryka, pieprz,	ocet

- sorbitol dodawany do produktów takich jak: galaretka słodczyce, gumy do żucia, bez cukru, dżemy, i czekolady , słodzik sorbitolowe
- tłuszcze zwierzęce

- używki :kawa ,mocna herbata, alkohol oraz ostre przyprawy
- napoje gazowane i potrawy wzdymające
- potrawy ciężko strawne –smażone
- potrawy powinno się podawać częściej ,a w mniejszych objętościach 5 razy na dobę w temperaturze umiarkowanej

### **Przykładowy jadłospis diety bogatoresztkowej**

Na czczo ½ szklanki wody przegotowanej ,schłodzonej z miodem

I śniadanie: Zupa mleczna z płatkami owsianymi

pieczywo razowe z masłem

ser twarogowy ,pomidor, ,herbata owocowa

II śniadanie; kawa naturalna (słaba) ze śmietanką

pieczywo chrupkie z margaryna miękka i powidłami

pomarańcza

Obiad: barszcz czerwony czysty w filiżance

boeuf Stroghonow

Ziemniaki puree,

warzywa gotowane włoszczyzna bez kapusty,

surówka z zieleniny z majonezem

jogurt lub lody z waflem

Kolacja: galaretka z kurczaka

chleb graham z masłem ,surówka z papryki,

herbata z mięty

Przed snem: siemię lniane z mlekiem

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000kcal

<b>1.Produkty zbożowe tym:</b>	230	<b>3.Mleko i produkty mleczne</b>	800
pieczywo razowe	215	mleko i mleczne napoje	
mąka ,makarony razowe	30	fermentowane	500
kasze płatki śniadaniowe gruboziarniste	30	ser twarogowy	30
		sery podpuszkowe	10
<b>2.Warzywa i owoce w tym;</b>	1050	<b>4.Mięso ,drób ,wędliny ,ryby:</b>	
warzywa		jaja	115
bogate w wit C	100	mięso ,drób (bez kości )	50
bogate w B- karoten		wędliny	25
100		ryby	20
ziemniaki	200	jaja	15
suche nasiona roślin strączkowych	–		
Owoce;		<b>5.Tłuszcze:</b>	45
bogate w wit C	100	zwierzęce – masło –śmietana	
bogate w B-karoten	50	(przeliczona na masło)	20
pozostałe owoce	100	roślinne – olej ,oliwa,	
śliwki suszone	20-40	margaryna miękka	25
		<b>6.Cukier i słodycze:</b>	45

Opracowała: Diet. dypl .H Wągiel

Na podstawie literatury , „Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”  
H. Ciborowska ,A Rudnicka