

DIETA BOGATORESZTKOWA

I. Wskazania

- cukrzyca
- insulinooporność
- zaburzenia tolerancji glukozy
- dyslipidemia
- zaparcia czynnościowe
- choroba uchyłkowa jelita grubego (bez współistniejących stanów zapalnych)
- regulacja pracy jelit (poprawa perystaltyki)
- utrzymanie stężenia glukozy we krwi na poziomie jak najbardziej zbliżonym do normy
- poprawa lipidogramu

II. Cele diety

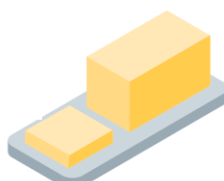
III. Charakterystyka diety

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej, polegającą na zwiększeniu udziału błonnika pokarmowego w diecie do ilości ok. 40-60 g/dobę.

IV. Grupy produktów spożywczych i potraw

Kategoria	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Produkty zbożowe 	• wszystkie mąki pełnoziarniste • ciemne pieczywo: żytnie, pełnoziarniste, pumpernikiel • chleb graham, bułki grahamki • kasze średnio- i gruboziarniste (np. gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur) • komosa ryżowa • makarony pełnoziarniste • ryż brązowy • płatki owsiane, gryczane, jęczmienne • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe • potrawy mączne wytwarzane z wykorzystaniem mąk pełnoziarnistych, np.: pierogi, kluski	• wszystkie niskiego przemiału (pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa) • jasne pieczywo pszenne, suchary • pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu • kasze drobnoziarniste (np. manna, jęczmienna drobna, orkiszowa, jaglana, krakowska, kuskus) • jasne makarony: pszenne, ryżowy • ryż biały, ryż basmati • płatki owsiane błyskawiczne, ryżowe, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe • potrawy mączne wytwarzane z wykorzystaniem mąk niskiego przemiału, np.: pierogi, kopytka, kluski
Warzywa i przetwory warzywne 	• wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone	• konserwowe
Ziemniaki i bataty 	• gotowane • pieczone	• smażone (frytki, chipsy, placki ziemniaczane)

Owoce i przetwory owocowe 	• mniej dojrzałe • owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone • musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach) • przetwory owocowe bez dodatku cukru, np. dżemy (w ograniczonych ilościach)	• owoce suszone, kandyzowane, w syropach • wysokostodzone dżemy i kompoty
Nasiona roślin strączkowych 	• wszystkie nasiona roślin strączkowych (np. fasola, ciecierzycy, soczewica, groch) • produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus	• produkty z nasion roślin strączkowych z dodatkiem cukru
Nasiona, pestki, orzechy 	• wszystkie nasiona, pestki i orzechy • pasty orzechowe bez dodatku cukru	• orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie • pasty orzechowe z dodatkiem cukru
Mięso i przetwory mięsne 	• chude mięsa bez skóry: kurczak, indyk • w umiarkowanych ilościach: chuda wołowina i wieprzowina (schab, polędwiczki) • chude wędliny, najlepiej przygotowywane samodzielnie: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z kurczaka/indyka	• tłuste mięsa: wołowina, wieprzowina (np. żeberka, karkówka, gołonka), baranina, gęsiną • tłuste wędliny (np. baleron, salami, boczek, mielonki) • konserwy mięsne, wędliny podrobowe (np. salceson), pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy, kaszanka
Ryby i przetwory rybne 	• chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp, pstrąg • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach) • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	• ryby panierowane i w cieście • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu
Jaja i potrawy z jaj 	• gotowane • jajecznica na parze • jaja sadzone i omlety smażone na niewielkiej ilości tłuszczu	• smażone na dużej ilości tłuszczu

Mleko i produkty mleczne 	• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste • niskotłuszczowe naturalne produkty mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka) • sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu	• mleko i sery twarogowe tłuste • mleko skondensowane • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru • sery podpuszczkowe • tłuste sery dojrzewające • śmietana
Tłuszcze 	• nietropikalne tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany • masło (w ograniczonych ilościach) • margaryna miękka • mieszanki masa z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego	• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, tój • masło klarowane • margaryna twarda • oleje tropikalne: kokosowy, palmowy
Desery (w ograniczonych ilościach) 	• budyń (bez dodatku cukru) • galaretka (bez dodatku cukru) • kisiel (bez dodatku cukru) • ciasta drożdżowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach) • ciasta biszkoptowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach) • czekolada gorzka o zawartości kakao powyżej 70%	• słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru • ciasto francuskie i półfrancuskie • czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladopodobne • desery zawierające substancje konserwujące i barwniki • cukierki, chałwa • pączki, faworki
Napoje 	• woda niegazowana • herbaty, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa • kawa naturalna, zbożowa • bawarka • kakao naturalne • kompoty (bez dodatku cukru)	• napoje wysokosłodzone • nektary owocowe • wody smakowe z dodatkiem cukru • soki warzywne i owocowe
Przyprawy 	• wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne • sól (w ograniczonych ilościach) • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach) • sos sojowy (w ograniczonych ilościach).	• kostki rosółowe • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy, majonez

Niezależnie od powyższej listy należy uwzględnić indywidualną tolerancję produktów i potraw przez pacjenta

V. Techniki kulinarne

Zalecane metody obróbki termicznej	Przeciwwskazane metody obróbki termicznej
- gotowanie w wodzie - gotowanie na parze - pieczenie w folii, rękawie lub na pergaminie - duszenie - obsmażanie i grillowanie na niewielkiej ilości tłuszczu	smażenie i grillowanie z dużą ilością tłuszczu

VI. Uwagi

- dieta powinna mieć wartość energetyczną dostosowaną do potrzeb pacjenta (pomiarów antropometrycznych i stanu fizjologicznego) oraz spełniać zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze (węglowodany, białka, tłuszcze oraz witaminy i składniki mineralne) w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski;
- dieta powinna w większości opierać się na pełnowartościowych posiłkach komponowanych zgodnie z Talerzem zdrowego żywienia ($\frac{1}{2}$ talerza powinny stanowić warzywa/owoce, $\frac{1}{4}$ - produkty będące źródłem węglowodanów, a pozostałą $\frac{1}{4}$ - produkty będące źródłem białka; tłuszcze powinny stanowić niewielki dodatek do potraw);
- dieta powinna być urozmaicona pod kątem udziału poszczególnych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów;
- dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych;
- dzienna podaż warzyw i owoców powinna łącznie wynosić minimum 400 g (z przewagą ilości warzyw) – do puli tej nie są zaliczane ziemniaki oraz bataty; niektóre warzywa i owoce mogą być spożywane na surowo (np. w postaci tartych surówek lub przecierów/musów), a ich dobór powinien być dostosowany do indywidualnej tolerancji pacjenta;
- dieta powinna uwzględniać ryby dwa razy w tygodniu, z czego przynajmniej raz powinna być to ryba tłusta – jest to niezbędne dla dostarczenia odpowiednich ilości kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 (EPA i DHA);
- wartość energetyczna diety powinna być rozłożona na 3-5 posiłków dziennie oraz powinny być spożywane w równych odstępach czasowych (o stałych porach);
- zwiększanie ilości błonnika pokarmowego w diecie powinno następować stopniowo (gwałtowne zwiększenie jego zawartości w diecie może spowodować wzdęcia i dyskomfort w obrębie jamy brzusznej);
- spożywanie większej ilości błonnika pokarmowego wymaga wypijania dużej ilości płynów (minimum 2 l dziennie, głównie wody), ponieważ tylko dzięki temu będzie on mógł zwiększyć swoją objętość, a tym samym zmniejszyć ryzyko wystąpienia zaparcia.

Źródła:

Ministerstwo Zdrowia, 2025, *Standard żywienia – żywienie dla zdrowia. Diety dla osób dorosłych* [PDF]. 2025 [dostęp: 12.04.2026]. Dostępny w: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy: *Zaparcia*. [PDF]. 2023 [dostęp: 21.04.2026]. Dostępny w: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2023/12/zalecenia_dietetycy_zaparcia-2.pdf

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy: *Zalecenia zdrowego żywienia*. [PDF]. 2021 [dostęp: 21.04.2026]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/10/Talerz-Zdrowego-Zywienia-z-Zaleceniami.pdf>

Włodarek, D., Lange, E. (red.), *Współczesna dietoterapia*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2023