ZALECENIA DIETETYCZNE: DIETA BOGATORESZTKOWA

- Wskazania do stosowania diety: zaparcia nawykowe, w postaci atonicznej, zaburzenia czynnościowe jelit, wg wskazań lekarza/dietetyka.
- Zadaniem diety bogatoresztkowej jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.
- Całodzienne pożywienie powinno być tak dobrane i tak rozłożone na posiłki aby dawało efekt regularnych i odpowiednio częstych wypróżnień.
- Dieta bogatoresztkowa stanowi modyfikacje żywienia podstawowego (racjonalnego) i polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych i płynów.
- Zalecane metody obróbki termicznej: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w folii lub pergaminie, duszenie bez obsmażania, smażenie – najlepiej ograniczyć, stosować jak najrzadziej.
- W diecie należy ograniczyć pokarmy osłabiające perystaltykę jelit: kluski, pieczywo białe z mąki oczyszczonej, ryż, kasza manna, mąka ziemniaczana, banany, mocna czarna herbata, suszone czarne jagody, czerwone wytrawne wino, suche pożywienie, pokarmy powodujące wzdęcia: fasolę, groch, bób, warzywa kapustne.
- Produkty zalecane/przeciwwskazane:

  - produkty zbożowe/pieczywo: pieczywo pełnoziarniste, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel, bułki, grzanki
  z pieczywa pełnoziarnistego , kasze zwłaszcza grube typu: kasza jęczmienna pęczak, gryczana
  - mleko i produkty mleczne: mleko do 2% tłuszczu, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, ser twarogowy,
  - jaja: w każdej postaci, przede wszystkim jajko na miękko, beztłuszczowa jajecznica na parze,
  - mięso, wędliny, ryby i przetwory mięsne oraz rybne: wędliny drobiowe, chuda szynka, pasztet, ryby wędzone chude, chude gatunki mięsa i cielęcina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb, perliczka, ryby- sandacz, szczupak, karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makrela, sola, karmazyn, tuńczyk, sardynka, .Potrawy gotowane- pulpety, potrawki duszone i pieczone,
  - tłuszcze: oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy, oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie-kubkowe,
  - ziemniaki: gotowane, pieczone,
  - warzywa: warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane, (niewskazane- wszystkie suche nasiona roślin strączkowych: fasola, groch, ciecierzyca, soczewica, bób, kapustne, świeże ogórki)
  - owoce: świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane,
  - cukier i słodycze: dżemy, marmolada, miód ,
  -przyprawy: kwas mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5g/dobę, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry,
  - zupy: mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych i grzybowych; Niewskazane: z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, na tłustych wywarach kostnych, ryżowa, podprawiane mąką ziemniaczaną;
  - potrawy mięsne i ryby: budynie z mięsem, makaron z mięsem, pierogi z mięsem, papryka faszerowana, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczo, lazania z mięsem i warzywami,
  - potrawy z mąki i kasz: makaron z owocami, kluski ziemniaczane, tarta jarzynowa, pierogi z owocami, zapiekanki,
  - sosy: na wywarze z włoszczyzny, na odtłuszczonych wywarach z mięsa i drobiu, sos koperkowy, potrawkowy itp.; Niewskazane: na tłustych wywarach, zaprawione zasmażkami, śmietaną/majonezem.,
  - desery: kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciery owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb; Niewskazane: kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao.
  - napoje: soki owocowe, warzywne, napoje owocowo-mleczne, warzywno-mleczne, herbata owocowa, ziołowa, wody mineralne, woda przegotowana z miodem; Niewskazane: mocna herbata, alkohol, napar z czarnych suszonych jagód, wytrawne wino czerwone, w dyspepsjach jelit wody nasycone CO_2 i kawa naturalna.

ZALECENIA DIETETYCZNE: DIETA BOGATORESZTKOWA

Literatura:

1. Podstawy nauki o żywieniu. Żywienie człowieka. Tom 1, Jan Gawęcki, Wydawnictwo Naukowe PWN, Rok wydania 2022
2. Żywienie zdrowego i chorego człowieka, Helena Ciborowska, Artur Ciborowski, Warszawa, 2021, Wydawca: PZWL Wydawnictwo Lekarskie
3. Normy żywienia dla populacji Polski, red. Ewa Rychlik, Katarzyna Stoś, Agnieszka Woźniak, Hanna Mojska, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Naukowy Instytut Badawczy, 2024
4. w/w zalecenia uzupełniono o: Zalecenia Ministerstwa Zdrowia wydane i opublikowane w dn. 12.12.2025r w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenie szpitalne.