



DIETA BOGATORESZTKOWA

Błonnik zwiększa zawartość treści pokarmowej oraz masy stolca, powoduje skrócenie czasu pasażu jelitowego i zwiększenie częstotliwości wypróżnień, co zapobiega zaparciom. W diecie bogatoresztkowej zwiększa się ilość błonnika pokarmowego (>40g na dzień) oraz zwiększa się ilość wypijanych płynów (> 2l na dobę). W diecie tej należy pamiętać o stopniowym zwiększaniu błonnika tak, aby przewód pokarmowy mógł się zaadaptować.

Zastosowanie:

- Walka z zaparciami
- Uregulowanie wypróżnień dobowych
- Profilaktyka chorób jelita: zespół jelita drażliwego i rak jelita grubego
- Zapobieganie rozwojowi miażdżycy, cukrzycy, otyłości i kamicy żółciowej

Przeciwwskazania:

- Dla osób cierpiących na: stany zapalne żołądka, trzustki, dróg żółciowych i jelit;
- Nieżyt przewodu pokarmowego, choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy;
- Ludzie w podeszłym wieku, którzy mają problemy z czuciem i perystaltyką przewodu pokarmowego

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Wybieraj produkty, które zawierają naturalnie wyższą zawartość błonnika pokarmowego:
 - grube kasze (gryczana, jęczmienna) zamiast drobnych (mazurska, manna),
 - pieczywo ciemne (razowe, pełnoziarniste) zamiast pieczywa jasnego (z białej mąki).
 - ryż brązowy zamiast białego,
 - makaron razowy zamiast białego.

W diecie bogatoresztkowej zastosowanie mają także suszone owoce, zwłaszcza suszone śliwki, morele, rodzynki.

2. Spożywaj dużo owoców, warzyw i roślin strączkowych, które są bogatym źródłem błonnika. Zaleca się spożywanie przynajmniej 1 kg owoców i warzyw z przewagą tych innych.

3. Nie rozgotowuj potraw! (warzywa gotowane na półtwardo, makaron al dente, kasze i ryż gotowane na sypko).

4. Dodawaj do potraw produkty bogate w błonnik, np. otręby orkiszowe do jogurtów, sałatek, ziemniaków puree czy soków.

5. Ogranicz spożywanie produktów wysoko przetworzonych, produktów cukierniczych, które zawierają tylko znikome ilości błonnika lub nie zawierają go wcale.



6. Wypijaj przynajmniej 2 litry płynów dziennie. Aby nie zwiększać kaloryczności diety zamiast soków oraz słodzonych napojów wybieraj wody mineralne, herbatki ziołowe.

Produkty zawierające dużo błonnika:

- pieczywo z pełnego ziarna (ciemne),
- kasze gruboziarniste
 - gryczana, perłowa gruba, jagłana, ryż brązowy, płatki owsiane,
- jęczmienne;
- owoce i warzywa,
- owoce suszone -śliwki, morele, rodzynki itp.,
- warzywa strączkowe.

Zaleca się jedzenie znacznej części owoców i warzyw na surowo, powinny one być składnikiem każdego posiłku. Owoce powinno się jeść ze skórką. Szczególne właściwości regulujące pracę przewodu pokarmowego mają śliwki suszone. Zaleca się zjadanie na czczo kilku śliwek suszonych namoczonych przez noc w małej ilości wody, a następnie zjadać śliwki i wypijać wodę.

Przy zaparciach należy zwiększyć ilość wypijanych płynów (woda, herbata, herbaty owocowe lub ziołowe, soki owocowe i warzywne, napoje mleczne) do około 2,5 l dziennie, ponieważ błonnik ma zdolność wiązania wody, a spożywając otręby pszenne, należy przyjmować jeszcze więcej płynów.

Korzystnie działa wypicie na czczo mleka zsiadłego lub kefiru albo wody z miodem (o temperaturze pokojowej), gdyż zwiększa to procesy fermentacyjne w jelitach. Wskazane w diecie są: jogurt, kefir, mleko zsiadłe z dodatkiem żywych kultur bakterii.

Często pomocne jest wypicie na czczo szklanki chłodnej wody mineralnej (np. gorzkiej solanki inowrocławskiej) przed snem. Między posiłkami pijamy, co około pół godziny małą porcję wody.



Ortopedyczno - Rehabilitacyjny Szpital Kliniczny
im. Wiktora Degi Uniwersytetu Medycznego
im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu

ul. 28 Czerwca 1956r. 135/147, 61-545 Poznań

tel. 61 83 10 331/132; fax 61 83 34 421

orsk@orsk.pl www.orsk.pl

GRUPA PRODUKTÓW	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	Kawa zbożowa, herbata owocowa, soki warzywne, owocowo – warzywne, herbata ziołowa, wody mineralne, woda przegotowana z miodem	Mocna kawa, wino czerwone wytrawne, zbyt kwaśne mleko, alkohol, napoje czekoladowe, mocna herbata
Zupy	Owocowe, czyste na wywarach mięsnych, grzybowe, mleczne, krupnik	Z warzyw wzdymających, bardzo tłuste i zawiesiste, ryżowa, podprawiana mąką ziemniaczaną, kapustne
Mięso	Cielęcina, schab, indyk, kurczak	Wieprzowina, mięsa smażone w dużych ilościach, tłusta wołowina
Nabiał	Mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, maślanka, mleko ukwaszone	Tłuste mleko, ser biały tłusty, sery topione i żółte, żółtko jaja, margaryna, śmietany
Ryby	Karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makrela, sola, karmazyn, tuńczyk, sardynka	Śledzie, halibut niebieski, łosoś
Warzywa i owoce	Świeże, mrożone; buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, seler, warzywa w postaci soków, surówek Świeże i suszone, orzechy włoskie, laskowe	Czereśnie, gruszki, orzechy solone, arachidowe
Chleb i przetwory zbożowe	Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki	Zbyt świeże, pieczywo pszenne – jasne, półcukiernicze
Tłuszcze	Oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie	Smalec, łój, olej palmowy, margaryny twarde
Przyprawy	Cukier, wanilia, cynamon, sok z cytryny, kwasek cytryn., zielona pietruszka, zielony koperek, majeranek, kminek, tymianek, kolendra, mięta, melisa, papryka słodka, curry, liść laurowy, ziele angielskie	Ocet, pieprz czarny, musztarda, papryka ostra, chrzan, wegeta, maggi, kostki bulionowe,
Słodycze i przekąski	Kompoty, kisiele, musy, galaretki, budynie, sałatki owocowe, ciasteczka biszkoptowe	Pączki, tłuste ciasta, marmolada, miód, dżem, cukierki, ciastka, czekoladki, słodycze, frytki, fast – foody,
Obróbka cieplna	Duszenie, gotowanie, pieczenie w folii, pergaminie, potrawki	Smażenie

Opracował Dietetyk: mgr Marta Milewska, mgr Paulina Stern
Zatwierdził: Kierownik Sekcji Żywienia mgr inż. Katarzyna Jakubowska