ZALECENIA ŻYWIENIOWE
W DIECIE BOGATORESZTKOWEJ

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 zaadoptować.

Zastosowanie:

- Zaparcia
- Uregulowanie wypróżnień dobowych
- Profilaktyka raka 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.

2. Spożywaj dużo owoców i warzyw, szczególnie w postaci surowej, z przewagą warzyw.
3. W diecie bogatoresztkowej zastosowanie mają także suszone owoce, zwłaszcza suszone śliwki, morele, rodzynki.
4. Nie rozgotowuj potraw! (warzywa gotowane na półtwardo, makaron al dente, kasze i ryż gotowane na sypko będą lepszym wyborem).
5. Dodawaj do potraw produkty bogate w błonnik, np. otręby orkiszowe do jogurtów, sałatek, koktajli.
6. Ogranicz spożywanie produktów wysoko przetworzonych, produktów cukierniczych, które zawierają tylko znikome ilości błonnika lub nie zawierają go wcale.
7. Wypijaj przynajmniej 2 litry płynów dziennie. Aby nie zwiększać kaloryczności diety zamiast soków oraz słodzonych napojów wybieraj wody mineralne, herbatki ziołowe.

Produkty będące dobrym źródłem błonnika pokarmowego:

- pieczywo z pełnego ziarna (ciemne), razowe, żytnie, pumpernikiel, graham
- kasza gryczana, perłowa gruba, jaglana, jęczmienna,
- ryż brązowy,
- płatki owsiane, płatki żytnie, otręby
- owoce i warzywa,
- owoce suszone - śliwki, morele, rodzynki
- nasiona roślin strączkowych
- nasiona i orzechy – nasiona chia, siemię lniane, migdały i orzechy laskowe

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.

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. Między posiłkami popijamy, co około pół godziny małą porcję wody.

Wykaz produktów zalecanych i przeciwwskazanych w diecie bogatoresztkowej

GRUPA PRODUKTÓW	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	Kawa zbożowa, herbata owocowa, soki warzywne, owocowo – warzywne, herbata ziołowa, wody mineralne	Mocna kawa, wino czerwone wytrawne, zbyt kwaśne mleko, alkohol, napoje czekoladowe, mocna herbata
Zupy	Szczególnie wielowarzywne, z dodatkiem kasz i innych produktów gruboziarnistych	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	Wszystkie świeże, mrożone; buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, seler, warzywa w postaci soków, surówek Świeże i suszone, orzechy włoskie, laskowe	W ograniczonych ilościach banany
Chleb i przetwory zbożowe	Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki	Pieczywo pszenne – jasne, półcukiernicze
Tłuszcze	Oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie	Smalec, łój, olej palmowy, margaryny twarde
Słodycze i przekąski	Sałatki owocowe	Pączki, tłuste ciasta, marmolada, miód, dżem, cukierki, ciastka, czekoladki, słodycze, frytki, fast – foody
Obróbka cieplna	Duszenie, gotowanie, pieczenie w folii, pergaminie	Smażenie