

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE BOGATORESZTKOWEJ

Zastosowanie i cel diety:

- z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zaparc w zaburzeniach czynności jelit,
- z nadmierną pobudliwością jelita grubego,
- w dietoprofilaktyce uchyłkowatości i nowotworów jelita grubego, kamicy żółciowej, otyłości, zaburzeń przemiany lipidowej i węglowodanowej.

Zasady diety:

- Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej.
- Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia.
- Dieta powinna być zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów.
- Podaż płynów powinna być zwiększona > 2,5 l/dobę.
- Modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zwiększeniu podaży błonnika pokarmowego do około 40-50 g/dobę; zwiększone powinno być przede wszystkim spożycie błonnika nierozpuszczalnego, który występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy), niektórych warzywach (np. groszek zielony) i owocach (np. czarna porzeczka).
- Zaleca się ograniczyć: owoce, soki owocowe, miód, dżem, słodycze, napoje słodzone, ciasta.
- Należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych na rzecz roślinnych.
- Należy ograniczyć spożycie soli, słodczy oraz alkoholu.
- Zalecana jest regularność posiłków o regularnych porach oraz eliminacja podjadania pomiędzy nimi.
- Dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw.
- Zaleca się gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania. Pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.

GRUPY ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH REKOMENDOWANE I PRZECIWSKAZANE

| Grupy środków spożywczych | REKOMENDOWANE | PRZECIWSKAZANE |
|---------------------------|--|--|
| Produkty zbożowe | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości lub sporadycznie), • kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, • kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach, sporadycznie) • płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki | <ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu, • ryż biały, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe. |

| Grupy środków spożywczych | REKOMENDOWANE | PRZECIWSKAZANE |
|------------------------------|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none"> • durum (gotowane al'dente), • ryż brązowy, ryż czerwony, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe, • potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), • mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, kukurydziana (w ograniczonych ilościach). | |
| Warzywa i przetwory warzywne | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże, • warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone | <ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzone z dużą ilością tłuszczu. |
| Ziemniaki i bataty | <ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. | <ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku. |
| Owoce i przetwory owocowe | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce świeże, • większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych, • musy owocowe bez dodatku cukru, • owoce suszone (w umiarkowanych ilościach), • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach). | <ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • czarne jagody gotowane. |
| Nasiona roślin strączkowych | <ul style="list-style-type: none"> • nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. | <ul style="list-style-type: none"> • suche nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli. |
| Nasiona, pestki, orzechy | <ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). | <ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone. |
| Mięso i przetwory mięsne | <ul style="list-style-type: none"> • z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • galaretki drobiowe. | <ul style="list-style-type: none"> • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • kiełbasy, wędliny mielone, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar. |
| Ryby i przetwory rybne | <ul style="list-style-type: none"> • chude oraz tłuste ryby morskie, • ryby słodkowodne, • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). | <ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone. |

| Grupy środków spożywczych | REKOMENDOWANE | PRZECIWSKAZANE |
|------------------------------------|--|---|
| Jaja i produkty z jaj | <ul style="list-style-type: none"> gotowane, jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze. | <ul style="list-style-type: none"> jaja smażone, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. |
| Mleko i produkty mleczne | <ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka), sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu. | <ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe tłuste, tłuste sery dojrzewające, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru tłusta śmietana |
| Tłuszcze | <ul style="list-style-type: none"> masło (w ograniczonych ilościach), miękką margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. | <ul style="list-style-type: none"> tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, olej kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza. |
| Desery w (ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"> budyń (bez dodatku cukru), galaretki (bez dodatku cukru), kisiel (bez dodatku cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biszkoptowe niskosłodzone, ciastka i ciasta z mąk z pełnego przemiału, z dodatkiem suszonych owoców . | <ul style="list-style-type: none"> słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie, wyroby czekoladowe, wyroby czekoladopodobne. |
| Przyprawy | <ul style="list-style-type: none"> łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, sól i cukier (w ograniczonych ilościach). | <ul style="list-style-type: none"> przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne, kostki rosółowe i esencje bulionowe, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi. |
| Napoje | <ul style="list-style-type: none"> woda niegazowana, herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, napary ziołowe – słabe napary, kawa naturalna, kawa zbożowa, bawarka, soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). | <ul style="list-style-type: none"> woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe. |

Opracowanie: M. Greń- dietetyk, 02.11.2023 r.

Bibliografia:

1. Ciborowska H. i Ciborowski A. 2021: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa.
2. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu>