

DIETA BOGATORESZTKOWA 🍌

1. **Dieta bogatoresztkowa** – jest modyfikacją diety podstawowej, której głównym założeniem jest zwiększenie ilości błonnika pokarmowego w codziennym jadłospisie.
2. **Zastosowanie diety** – stosuje się ją przede wszystkim u osób z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zaparc w zaburzeniach czynności jelit.
3. **Wskazania** – dieta może być również stosowana u osób z nadmierną pobudliwością jelita grubego.
4. **Indywidualne dostosowanie** – sposób żywienia należy dostosować do wieku, stanu zdrowia, indywidualnych potrzeb organizmu oraz występujących chorób współistniejących.

ZALECENIA DIETETYCZNE 🥗

1. **Dbaj o odpowiednie zbilansowanie i urozmaicenie diety** – jadłospis powinien uwzględniać produkty zbożowe, mleczne, warzywa, owoce, ziemniaki, mięso, ryby, nasiona roślin strączkowych oraz wartościowe źródła tłuszczu.
2. **Zwiększaj ilość błonnika pokarmowego** – zaleca się dostarczanie około 40–50 g błonnika dziennie, przede wszystkim poprzez spożywanie produktów pełnoziarnistych, warzyw, owoców.
3. **Spożywaj posiłki regularnie** – zaleca się spożywanie 3–5 posiłków dziennie w regularnych odstępach, dostosowanych do indywidualnych potrzeb pacjenta.
4. **Jedz warzywa i owoce każdego dnia** – warto spożywać co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie, z przewagą warzyw. W miarę możliwości powinny one pojawiać się w każdym posiłku. Najlepiej je spożywać w postaci surowej.
5. **Wybieraj produkty bogate w błonnik** – warto sięgać po pieczywo pełnoziarniste i razowe, grube kasze, płatki owsiane, otręby, brązowy ryż, warzywa, owoce oraz nasiona roślin strączkowych.
6. **Włączaj produkty pełnoziarniste do codziennego jadłospisu** – produkty zbożowe z pełnego przemiału powinny pojawiać się co najmniej w 2 posiłkach dziennie. Warto ograniczać biały chleb, biały ryż, jasny makaron oraz inne wysoko oczyszczone produkty zbożowe.
7. **Regularnie spożywaj nasiona roślin strączkowych** – warto uwzględniać w jadłospisie fasolę, soczewicę, ciecierzycę, groch oraz inne nasiona roślin strączkowych, dostosowując ich ilość do indywidualnej tolerancji.
8. **Dbaj o odpowiednie nawodnienie** – należy wypijać powyżej 2,5 litra płynów dziennie, przede wszystkim wody, jeśli lekarz nie zaleci inaczej. Odpowiednia ilość płynów jest szczególnie ważna przy zwiększonym spożyciu błonnika.
9. **Spożywaj regularnie mleko i produkty mleczne** – warto uwzględniać je w diecie co najmniej 2 razy dziennie. Można wybierać również jogurt naturalny, kefir oraz inne produkty fermentowane.
10. **Uwzględniaj pełnowartościowe źródła białka** – każdego dnia warto spożywać produkty takie jak chude mięso, ryby, jaja oraz nasiona roślin strączkowych.
11. **Jedz ryby regularnie** – szczególnie wartościowe są ryby morskie, które warto przygotowywać poprzez gotowanie, gotowanie na parze, duszenie lub pieczenie.
12. **Wybieraj przede wszystkim tłuszcze roślinne** – korzystne będzie stosowanie oliwy z oliwek, oleju rzepakowego lub lnianego. Warto ograniczać tłuszcze zwierzęce oraz unikać smalcu, słoniny, łożu, oleju palmowego i kokosowego.
13. **Uwzględniaj źródła nienasyconych kwasów tłuszczowych** – co najmniej jeden posiłek dziennie powinien zawierać produkty takie jak ryby, oliwa z oliwek, olej rzepakowy lub nasiona.

14. **Ograniczaj cukier i żywność wysoko przetworzoną** – warto zmniejszyć ilość cukru dodanego, słodczy, słodzonych napojów oraz produktów wysoko przetworzonych.
15. **Wybieraj świeże i sezonowe produkty** – warto sięgać po produkty dobrej jakości oraz urozmaicać jadłospis pod względem smaku, kolorystyki i konsystencji.
16. **Wybieraj korzystne metody przygotowywania potraw** – zalecane jest gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania oraz pieczenie.
17. **Ograniczaj smażenie i ciężkie dodatki do potraw** – warto unikać nadmiernego smażenia oraz ciężkostrawnych dodatków. Zupy i sosy najlepiej przygotowywać na bazie naturalnych składników.
18. **Ograniczaj zasmażki i śmietanę** – nie należy stosować zasmażek, a zabielenie zup i sosów śmietaną powinno być ograniczone.
19. **Ograniczaj sól** – warto zmniejszyć ilość soli dodawanej do potraw, a do ich doprawiania częściej wykorzystywać zioła i naturalne przyprawy.
20. **Zwiększaj ilość błonnika stopniowo** – szczególnie jeśli wcześniejsza dieta była uboga w błonnik, jego ilość należy zwiększać powoli, aby ograniczyć ryzyko wystąpienia wzdęć i bólu brzucha.
21. **Obserwuj indywidualną tolerancję produktów** – w przypadku wystąpienia wzdęć, bólu brzucha lub innych dolegliwości warto ograniczyć produkty, które nasilają objawy.
22. **Dostosuj dietę do stanu zdrowia i tolerancji** – sposób przygotowywania potraw oraz ilość spożywanego błonnika należy indywidualnie dostosować do stanu zdrowia i tolerancji pacjenta.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W DIECI BOGATORESZTKOWEJ 🍽️

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
 WARZYWA	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
 OWOCE	- wszystkie świeże i mrożone - owoce suszone w umiarkowanych ilościach	owoce kandyzowane, owoce w syropach
 PRODUKTY ZBOŻOWE	- mąki z pełnego przemiału - pieczywo pełnoziarniste i graham - płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby pszenne, żytnie, owsiane - kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak, bulgur, komosa, ryżowa - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	- mąka oczyszczona - pieczywo cukiernicze, jasne, pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) - płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) - drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony: pszenne, ryżowe
 ZIEMIANKI	gotowane	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany,

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	pieczone	masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
 MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) - produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana, śmietanka do kawy - jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, - pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, - pełnotłusta mozzarella, mascarpone
 MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	- chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik - chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach - chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka - gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	- tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka - tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) - konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
 RYBY I PRZETWORY RYBNE	- chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp) - śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone w umiarkowanych ilościach	konserwy rybne
 JAJA	gotowane na miękko, na twardo, w koszulce	jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku,

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	jajecznica i omelet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	- smalcu, słoninie) - jajka z majonezem
 NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	- wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób - pasty z nasion roślin strączkowych - mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh - makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie) <i>*Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</i>
 ORZECHY, PESTKI, NASIONA	- orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały - pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
 TŁUSZCZE	- oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany - mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie - margaryny miękkie - masło i masło klarowane (w ograniczonych ilościach)	- smalec, słonina, łój - margaryny twarde (w kostce) - oleje tropikalne: palmowy, kokosowy - majonez
 SŁODYCZE, DESERY, SŁONE PRZEKĄSKI	- jogurt naturalny ze świeżymi owocami - słodziki naturalne (np. ksylitol, stevia, erytrytol) - przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku - kisiele i galaretki bez dodatku cukru - domowe wypieki bez dodatku cukru	- cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) - miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy - słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) - dżemy wysokosłodzone - słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
 NAPOJE	woda	napoje alkoholowe

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	• napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty) • soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku • domowa, niesłodzona lemoniada	• słodkie napoje gazowane i niegazowane • napoje energetyzujące • nektary, syropy owocowe wysokosłodzone • czekolada do picia • napar/ kompot z czarnych jagód • kakao
 PRZYPRAWY I SOSY	• zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir) • mieszanki przypraw bez dodatku soli • domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości • oleju lub jogurtu, ziół, cytryny	• sól (np. kuchenna, himalajska, morska) w nadmiarze • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • kostki rosółowe • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy
 GOTOWE DANIA	• mix mrożonych warzyw i owoców • mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych • zupy kremy • gotowe dania na patelnię z warzywami • pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli <i>*Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</i>	• typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab) • mrożone pizze, zapiekanki • wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych • owsianki typu instant • dania instant (np. sosy, zupy)
 OBRÓBKA TECHNOLOGICZNA POTRAW	• gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente) • grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe) • pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym	• smażenie na głębokim tłuszczu • duszenie z wcześniejszym obsmażeniem • pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu • panierowanie



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W ŚWIDNICY

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	- smażenie bez dodatku tłuszczu - duszenie bez obsmażania <i>*Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.</i>	

PIŚMIENNICTWO

1. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy i in., *Standard żywienia – żywienie dla zdrowia. Diety dla osób dorosłych*, Ministerstwo Zdrowia, 2025.

opracowanie: dietetyk- M. Greń