Dieta bogatoresztkowa

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją racjonalnego żywienia osób zdrowych, czyli diety podstawowej. Modyfikacja ta polega na zwiększeniu ilości płynów i błonnika pokarmowego, którego źródłem są gruboziarniste produkty zbożowe (kasza gryczana, kasza jęczmienna, pieczywo razowe, graham, pieczywo chrupkie) oraz otręby pszenne, podawane z surówkami, z jogurtem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi- 2-3 razy dziennie.
Stosowana jest w zaparciach nawykowych oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit.
Celem tej diety jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.
Zwiększanie zawartości błonnika w diecie osób, które wcześniej spożywały go w małych ilościach należy przeprowadzać stopniowo-zacząć od warzyw i owoców w formie gotowanej czy przetartej.
W diecie bogatoresztkowej dozwolone są wszystkie techniki sporządzania potraw.
Potrawy powinno się podawać częściej (5 razy), a w mniejszych objętościach, o temperaturze umiarkowanej.
W szczególnych przypadkach, po konsultacji lekarskiej, warto rozważyć zastosowanie probiotyków lub prebiotyków w formie preparatów.

Zalecenia:

1. Spożywaj od 4 do 5 posiłków dziennie w regularnych odstępach czasu (co 3-4godziny).
2. Ostatni posiłek spożywaj najpóźniej 2-3 godziny przed snem i w tym czasie nie podjadaj nawet niewielkich przekąsek.
3. Spożywaj posiłki w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu.
4. Śniadanie poprzedź szklanką przegotowanej wody (możesz dodać do niej sok z cytryny lub miętę do smaku).
5. Stosuj owoce suszone na czczo: śliwki, rodzynki, figi (namoczone na noc w wodzie).
6. Pamiętaj o odpowiednim nawodnieniu-wypijaj co najmniej 2-2,5 litra wody dziennie.
7. Wzbogacaj dietę w produkty będące źródłem błonnika pokarmowego, który odpowiada za regulację perystaltyki jelit-w przypadku występowania zaparć dieta powinna zawierać minimum 35g błonnika pokarmowego.
8. Wyeliminuj sok jabłkowy i słodkie mleko, ponieważ węglowodany z tych produktów wywołują procesy fermentacyjne w jelitach.
9. Spożywaj warzywa w ilości minimum 0,5 kg dziennie (w formie sałatek, surówek, zup, koktajli). Unikaj spożywania soków, napojów i nektarów, które są pozbawione błonnika pokarmowego.
10. Wybieraj owoce, które dostarczą nie tylko błonnika pokarmowego, ale również wodę i witaminy. Wybieraj owoce surowe (np. jako przekąskę), dodawaj je do sałatek czy koktajli.
11. Dodawaj 2-3 razy dziennie po łyżce otrąb do surówek i jogurtów.
12. Uwzględnij w diecie produkty, które mają korzystny wpływ na perystaltykę jelit tj.: papryka, buraki, jogurt, kefir, 1-dniowe mleko ukwaszone, kawa naturalna, śmietanka, wody gazowane, kompoty z suszonych śliwek, masło, oleje (łyżeczkę masła lub oliwy na czczo), surówki, siemię lniane, buliony, potrawy ostro przyprawione, chłodne napoje i potrawy.

ul. Schinzla 13,
27-600 Sandomierz
Tel.: (015) 83 30 614
Fax: (015) 83 23 575
Strona szpitala: www.sand.pl
e-mail: szpital@sand.pl
zozsand@tg.onet.pl

Bank Pekao S.A.
Nr konta:
92 1240 5703 1111 0011 0768 3505

NIP : 864-15-77-743
REGON: 000302385

Sąd Rejonowy
w Kielcach
KRS: 0000022231

Dyrektor Naczelny:
dr n. med. Marek Kos

13. Ogranicz spożycie cukrów prostych (słodycze, wyroby cukiernicze, dżemy, lody, miód) i tłuszczów (tłuste sosy, smażone, panierowane mięsa, masło), które spowalniają pracę przewodu pokarmowego, powodują wzdęcia i uczucie dyskomfortu w jamie brzusznej.

Nazwa produktu lub potrawy	**Produkty/potrawy dozwolone**	**Produkty/potrawy przeciwwskazane**
Produkty zbożowe	Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel, kasza gryczana, pęczak, otręby pszenne Zalecane w umiarkowanych ilościach: chleb żytni, pieczywo półcukiernicze	Pieczywo białe, świeże, ryż, kasza manna, mąka ziemniaczana
Dodatki do pieczywa	Twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, miód, serek sojowy, chudy pasztet, margaryna miękka, ryby wędzone chude Zalecane w umiarkowanych ilościach: dżemy, marmolada, tłuste ryby wędzone, śledzie, konserwy rybne, sery podpuszczkowe	Wędliny bardzo tłuste, tłuste konserwy mięsne
Zupy i sosy gorące	Mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych	Zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, na wywarach kostnych
Mięso, wędliny, ryby	Chude gatunki mięs (indyk, kurczak, cielęcina), ryb (sandacz, młody karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, mintaj, makrela, tuńczyk)	Tłuste mięsa (wieprzowina, baranina), mięsa smażone w dużych ilościach
Tłuszcze	Oleje: słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryny miękkie Zalecane w umiarkowanych ilościach: masło	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	Smażone w dużej ilości tłuszczu np. frytki, placki ziemniaczane
Warzywa	Warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek Zalecane w umiarkowanych ilościach: kalafior, kiszona kapusta, cebula,	Suche nasiona roślin strączkowych: groch, fasola, bób, soczewica, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże

ul. Schinzla 13,
27-600 Sandomierz
Tel.: (015) 83 30 614
Fax: (015) 83 23 575
Strona szpitala: www.sand.pl
e-mail: szpital@sand.pl
zozsand@tg.onet.pl

Bank Pekao S.A.
Nr konta:
92 1240 5703 1111 0011 0768 3505
NIP : 864-15-77-743
REGON: 000302385

Sąd Rejonowy
w Kielcach
KRS: 0000022231
Dyrektor Naczelny:
dr n. med. Marek Kos

	czosnek, por, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszone	
Owoce	Świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, gotowane Zalecane w umiarkowanych ilościach: owoce w postaci soków, gruszki, orzechy solone, orzechy arachidowe, orzechy kokosowe	Czereśnie, banany
Cukier, desery i słodycze	Kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciery owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe	Kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao
Przyprawy	Sok z cytryny, koperek zielony, pietruszka, kminek, majeranek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry	Ocet
Napoje	Mleko 2%, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, herbata owocowa, ziołowa, woda przegotowana z miodem, wody mineralne Zalecane w umiarkowanych ilościach: kawa naturalna, słaba herbata, napary z ziół pobudzające pracę przewodu pokarmowego	Mocna herbata, wino czerwone wytrawne, zbyt kwaśne mleko, napar z czarnych suszonych jagód

Opracował:
Kierownik Sekcji Żywienia
Lidia Marcjan

Wydanie I, marzec 2022

ul. Schinzla 13,
27-600 Sandomierz
Tel.: (015) 83 30 614
Fax: (015) 83 23 575
Strona szpitala: www.sand.pl
e-mail: szpital@sand.pl
zozsand@tg.onet.pl

Bank Pekao S.A.

Nr konta:
92 1240 5703 1111 0011 0768 3505

NIP : 864-15-77-743
REGON: 000302385

Sąd Rejonowy
w Kielcach
KRS: 0000022231

Dyrektor Naczelny:
dr n. med. Marek Kos