



DIETA BOGATORESZTKOWA

ZALECENIA DIETY:

Dieta bogatoresztkowa jest stosowana w zaparciach nawykowych oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit.

- Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją żywienia podstawowego.

Modyfikacja polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego i płynów. Celem diety jest pobudzenie jelit do pracy, regulacji ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych. Błonnik pokarmowy nie ulega strawieniu i wchłanianiu ale jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania układu pokarmowego.

- **Produkty zawierające dużo błonnika:** pieczywo z pełnego ziarna (ciemne), kasze gruboziarniste - gryczana, perłowa gruba, jaglana, 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, zjadać śliwki i wypijać wodę.

Zalecane są: owoce suszone np. śliwki, rodzynki, figi, buraki które ze względu na zawartość ligniny są skuteczne w zaparciach.

Przy zaparciach należy zwiększyć ilość wypijanych płynów (woda, herbaty owocowe lub ziołowe, soki owocowe i warzywne, napoje mleczne) do około 2,5l dziennie, ponieważ błonnik ma zdolność wiązania wody. Jedząc otręby pszenne, należy przyjmować jeszcze więcej płynów. Zaleca się także picie płynów w czasie posiłków. Korzystnie działa wypicie na czczo mleka zsiadłego lub kefiru albo wody z miodem (o temperaturze pokojowej), gdyż zwiększa to procesy fermentacyjne w jelitach. Wskazane są jogurt, kefir, mleko zsiadłe z dodatkiem żywych kultur bakterii. Często pomocne jest wypicie na czczo szklanki chłodnej wody i wody mineralnej (np. gorzkiej solanki inowrocławskiej) przed snem.

Między posiłkami pijamy co około pół godziny małą porcję wody.

Na perystaltykę jelit korzystne działają:

- miód, jogurty, kefir, kawa prawdziwa, napoje gazowane, kompot z suszonych śliwek, oliwa z oliwek, masło, 1- dniowe mleko zakwaszone, surówki, siemię lniane, rosół, ostre przyprawy,
- bardzo skuteczne są chłodne napoje i potrawy,
- zaleca się 1/2 szklanki przegotowanej wody z miodem, namoczone śliwki (suszone), łyżeczka masła lub oliwy na czczo.

PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE I ZABRONIONE W DIECIE BOGATORESZTKOWEJ:

PRODUKTY ZALECANE:

- pieczywo żytnie, razowe, chleb z otrębami, pieczywo chrupkie, żytni pumpernikiel,
- mąka żytnia, razowa i pszenna niskiego przemiału,
- kasze: gryczana, jęczmienna, płatki owsiane, kielki pszenne, jaglana, ryż brązowy,
- mleko odtłuszczone, świeże i zsiadłe, kefir, jogurty z odtłuszczonego mleka, napoje fermentowane,
- biały ser z chudego mleka,
- białka jaja, żółtka 2 sztuki na tydzień,
- mięso chude: cielęcina, wołowina, królik,
- drób chudy: kura, kurczę, indyk,
- ryby chude: dorsz, karmazyn, sandacz, szczupak, lin, leszcz, karaś,



DIETA BOGATORESZTKOWA

- chude wędliny: szynka, polędwica,
- masło świeże, surowe w ograniczonych ilościach,
- olej roślinny: słonecznikowy, arachidowy, sojowy, oraz oliwa w ograniczonych ilościach,
- ziemniaki gotowane i pieczone w łupinach, gotowane z wody lub z chudym mlekiem,
- wszystkie warzywa, wszystkie owoce, miody, dżemy nisko słodzone, galaretki, cukier ograniczamy,
- wszystkie przyprawy,
- odtłuszczone mleko, napoje fermentowane z odtłuszczonego mleka, maślanki, napar z ziół, kawa zbożowa, słaba herbata,
- zupy na wywarach jarzynowych, krupniki, mleczne, owocowe, zagęszczone zawieszina,
- potrawy duszone pieczone, smażone bez tłuszczu, pieczone w folii,
- pierogi leniwe, kopytka, pierogi z owocami,
- sos koperkowy, cytrynowy,
- surowe owoce, kompoty bez cukru, galaretki, budynie z odtłuszczonego mleka.

PRODUKTY ZAKAZANE:

- pieczywo jasne, świeże, wyroby cukiernicze,
- mąka kukurydziana i ziemniaczana,
- kasza kukurydziana, manna krakowska,
- tłuste kefiry, sery, jogurty z tłustego mleka, duże ilości żółtek,
- mięso: baranina, wieprzowina, podroby, dziczyzna, kaczki, gęś,
- masło solone, nie świeże,
- frytki, placki ziemniaczane,
- słodczyce, alkohol,
- mocna kawa, herbata, kakao,
- tłuszcze poza masłem, sery dojrzewające, ryby tłuste,
- kluski lane, makarony, grzanki,
- zupy zaprawiane zasmażką, śmietana,
- majonez, torty, kremy, lody, bita śmietana.

Jadłospis:

Śniadanie: płatki owsiane na mleku 300ml, chleb razowy 100g, masło 15g, pasta z jaja ze szczypiorkiem i rzodkiewką 60g.

Śniadanie II: jogurt naturalny z malinami i mielonym siemieniem 150ml.

Obiad: zupa makaronowa (makaron pełnoziarnisty) 300ml, schab duszony w jarzynie z papryką z dodatkiem oliwy z oliwek 80g/150g, ziemniaki 200g, kompot z jabłka i gruszki 250ml.

Podwieczorek: kromka chleba pełnoziarnistego 20g, hummus 30g, seler naciowy, sok wielowarzywny 250ml.

Kolacja: zapiekanka z kaszy jęczmiennej z warzywami i mięsem mielonym 150g.

Opracowała:
dietetyk Paulina Wojciechowska