

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE BOGATORESZTKOWEJ

### Cel i charakterystyka diety:

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją racjonalnego żywienia. Ma na celu pobudzenie motoryki jelit oraz uregulowanie ich czynności bez zażywania środków farmakologicznych. Modyfikacja polega na zwiększeniu ilości błonnika w diecie poprzez spożywanie gruboziarnistych produktów zbożowych oraz otrąb zbożowych przy jednoczesnym zwiększeniu nawodnienia.

### Zastosowanie diety:

- zaparcia nawykowe w postaci atonicznej (zwolniona motoryka jelit)
- zaburzenia czynnościowe jelit

### Zalecenia do diety:

- zaleca się spożywanie produktów wysoka zawartością błonnika (w postaci surowych warzyw i owoców, pełnoziarnistych produktów, otrąb, ziaren, a także suszonych owoców). Błonnik pokarmowy w diecie powinien być stopniowo zwiększany do ilości do 35-40g/ dobę;
- w diecie powinny się również znaleźć: produkty mleczne (kefir, jogurt, kwaszone mleko), miód, napary z suszonych śliwek, świeże soki, siemię lniane i zdrowe tłuszcze (oliwa z oliwek);
- unikać należy produktów wzdymających (nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne) oraz zapierających (oczyszczone produkty zbożowe, słodczyce, banany, czarna herbata, kakao);
- dozwolone są wszystkie techniki przyrządzania posiłków w tym smażenie w niewielkiej ilości tłuszczu, natomiast zaleca się najbardziej korzystną dla zdrowia obróbkę termiczną jaką jest: gotowanie, parowanie, duszenie, pieczenie w rękawie, naczyniu żaroodpornym;
- zaleca się spożywanie mniejszych 4-5 posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzinnych;
- należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu w postaci wody niegazowanej, soków przecieranych, kompotów, herbaty owocowe, czerwone bez dodatku cukru.

### Przykładowy jadłospis:

Posilek	Produkty
Na czczo	½ szklanki wody przegotowanej, chłodnej z miodem
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku, chleb razowy, masło, twaróg z siemieniem lnianym, pomidor, ogórek
II śniadanie	Chleb graham, powidła śliwkowe, pomarańcza
Obiad	Barszcz czerwony, kasza gryczana, strogonow drobiowy z warzywami, surówka z tartej marchwi, selera, jabłka z z oliwą, kompot bez cukru
Podwieczorek	Kefir naturalny z suszonymi śliwkami
Kolacja	Chleb graham, masło, wędlina, surówka z papryki i natki pietruszki, herbata miętowa



SPWSZ  
w Szczecinie

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony w Szczecinie  
71-455 Szczecin, ul. Arkońska 4

**Tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych:**

Potrawy i produkty	Rekomendowane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste, graham, razowe. Kasza jęczmienna, pęczak, gryczana, owsiana, jagłana. Makarony razowe, pełnoziarniste (ugotowane na pół-twardo). Ryż pełnoziarnisty, dziki. Otręby zbożowe, płatki owsiane.. Mąka pełnoziarnista, gryczana. <b>Umiarkowanie:</b> chleb żytni.	Chleb pszenny, z dodatkiem miodu, cukru, bułki maślane, pieczywo cukiernicze, kasza manna, kukurydziana. Makaron pszenny, ryżowy, kukurydziany. Ryż biały, płatki muesli słodzone, kukurydziane, ryżowe. Mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana. Kluski, kopytka.
Ziemniaki	<b>Umiarkowanie:</b> gotowane, pieczone.	Smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane, puree.
Warzywa	Wszystkie świeże i mrożone. Rzodkiew, pomidor, papryka, ogórek świeży, sałata, szczypior, surówki ze świeżej marchwi, selera, kapusty. W postaci gotowanej na pół-twardo z wody: szparagi, szpinak, kabaczek, buraki, seler. <b>Umiarkowanie:</b> gotowana marchew, dynia, kalafior, brokuł, fasolka szparagowa, groszek zielony, kiszona kapusta, kiszony ogórek, warzywa cebulowe (czosnek, cebula, por).	Warzywa kapustne. Warzywa marynowane, słodzone, konserwowe, zasmażane, zaprawiane mąką.
Owoce	Świeże, suszone, soki świeże owocowe. Orzechy włoskie, laskowe. <b>Umiarkowanie:</b> gruszki, orzechy arachidowe, kokosowe.	Czereśnie, banany. Owoce kandyzowane, słodzone.
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: kurczak, indyk, cielęcina, królik. Chude wędliny: drobiowe, polędwica, pasty mięsne. Ryby chude: dorsz, morszczuk, mintaj, sola, sandacz, tuńczyk. <b>Umiarkowanie:</b> tłuste ryby morskie typu: makreła, halibut, leszcz, łosoś, śledź, chuda wołowina, chuda wieprzowina (schab, szynka).	Tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęś, kaczka. Tłuste wędliny, baleron, salceson, mielonki, przetwory wędzone, konserwy mięsne, paszety, tłuste kiełbasy, parówki. Smażone i panierowane potrawy mięsne i rybne.
Mleko i przetwory mleczne	Mleko 2%, półtłuste sery twarogowe, homogenizowane, serek wiejski, naturalne jogurty, kefiry bez dodatku cukru. <b>Umiarkowanie:</b> sery podpuszczkowe, żółte „fromage”.	Pełnotłuste mleko, tłuste i dosładzane cukrem jogurty, maślanki, kefiry, napoje mleczne. Tłuste śmietany.
Jaja	Gotowane na miękko, w koszulce, jajecznica na parze, gotowane na twardo.	Smażona jajecznica, jaja sadzone, kotlet jajeczne.
Tłuszcze	Oleje rzepakowy, sojowy, lniany, oliwa z oliwek, margaryna miękka (nieutwardzana), masło.	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde. Wszystkie tłuszcze w postaci smażonej, pieczonej. Olej palmowy.
Nasiona roślin strączkowych	<b>Umiarkowanie:</b> soczewica.	Groch, fasola, ciecierzycza, soja, bób.
Desery	Galaretki z owocami, musy, kremy owocowe, sałatki owocowe, keksy i ciasta domowe z otrębami.	Torty z kremami, ciasta francuskie, kisiele, słodycze, kakao, słone przekąski.
Napoje	Woda niegazowana, gazowana, słabe herbaty owocowe, zielone, czerwone, miętowe, kawa, kawa zbożowa, soki świeże owocowe.	Napoje alkoholowe, energetyczne, płynna czekolada, kakao, napoje dosładzane, mocna czarna herbata.
Przyprawy	Sok z cytryny, koper, pietruszka, kminek, majeranek, bazylija, tymianek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, pieprz. <b>Umiarkowanie:</b> sól, papryka ostra.	Cukier, kostki bulionowe, gotowe sosy, maggie, ocet.

Źródła:

1. Ciborowska H, Ciborowski A.: *Dietetyka. Żywniezie Zdrowego i Chorego Człowieka*. PZWL, Warszawa, 2021.  
Opracowanie z dn. 1.03.2024r, Aneta Linczak – dietetyk SPWSZ