

DIETA BOGATORESZTKOWA

Źródło: „DIETETYKA ŻYWIENIE ZDROWEGO I CHOREGO CZŁOWIEKA” Wydawnictwo Lekarskie PZWL, „Praktyczny podręcznik dietetyki” Instytut Żywności i Żywienia, „Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach” Instytut Żywności i Żywienia.

Założenia diety:

Zadaniem diety bogatoresztkowej jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

Dietę bogatoresztkową stanowi modyfikacja żywienia podstawowego polegająca na zwiększeniu w całodziennym pożywieniu ilości błonnika i płynów.

Metody przyrządzania posiłków:

- gotowanie w wodzie i na parze,
- pieczenie w folii lub pergaminie,
- duszenie bez obsmażania.

Charakterystyka diety:

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych, czyli diety podstawowej. Modyfikacja jej polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych i płynów. Błonnik pokarmowy nierozpuszczalny zwiększa masy kałowe, w niewielkim stopniu wiąże wodę, poprzez mechaniczne drażnienie przyspiesza perystaltykę jelit, zmniejsza wartość energetyczną diety i daje uczucie sytości. Do wyzwolenia funkcji błonnika pokarmowego niezbędna jest woda. Otręby pszenne, gruboziarniste produkty zbożowe (kasza gryczana, jęczmienna, pieczywo z mąki pełnego przemiału) mają największy wpływ na odruchy defekacyjne.

W diecie tej zaleca się podanie 2 – 3 razy dziennie po łyżce otrębów, które mogą być podawane z surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi. W przeciwdziałaniu zaparciom ważną rolę odgrywają: suszone owoce (śliwki, rodzynki, figi) papryka surowa oraz buraki. Korzystnie działanie na perystaltykę jelit mają fermentowane napoje mleczne (jogurt, świeży kefir), kawa, miód, kompoty z suszonych śliwek, soki, masło, oliwa z oliwek, surówki, siemię lniane, buliony, buliony, rosoly, potrawy ostro przyprawione. Dobry rezultat dają chłodne napoje i potrawy. Zaleca się pół szklanki przegotowanej chłodnej wody z miodem na czczo (ze względu na proces fermentacji napój warto przygotować kilka godzin wcześniej) lub namoczone suszone śliwki, łyżeczkę masła lub oliwy z oliwek na czczo.

Jeżeli dieta będzie miała zastosowanie w dyspepsjach (niestrawnościach) czynnościowych jelit z występującymi zaparciami, ograniczyć należy węglowodany wywołujące procesy fermentacyjne w jelitach. Objawy dyspeptyczne nasilają; sok jabłkowy, mleko słodkie, sorbitol dodawany do produktów takich jak: słodczyce w postaci galaretek, guma do żucia bez cukru, dżemy i czekolady dietetyczne, słodziki sorbitolowe, tłuszcze zwierzęce: smalec, słonina, boczek, masło, śmietana, używki: kawa, mocna herbata, alkohol, ostre przyprawy, napoje gazowane, potrawy wzdymające, potrawy

ciężko strawne smażone, potrawy powinno podawać się częściej, a w mniejszych objętościach (5 x na dobę), o temperaturze umiarkowanej.

Przykład jadłospisu diety bogatoresztkowej

Na czczo ½ szklanki wody przegotowanej, chłodnej z miodem (przyrządzonej wieczorem)

I Śniadanie:

Zupa mleczna z płatkami owsianymi

pieczywo razowe z masłem,

ser twarogowy, pomidor, herbata owocowa

II Śniadanie:

Kawa naturalna (słaba) ze śmietanką

pieczywo chrupkie z margaryna miękką i powidłami

pomarańcza.

Obiad :

barszcz czerwony czysty w filiżance,

boeuf Strogonow,

ziemniaki puree,

warzywa gotowane,

woszczyzna bez kapusty,

sałata zielona z sosem vinegret,

jogurt,

Kolacja:

Kurczak w galarecie,

chleb graham z masłem,

surówka z papryki,

herbata z mięty.

Przed snem :

siemię lniane z mlekiem.

DIETA BOGATORESZTKOWA

Produkty i potrawy w diecie bogatoresztkowej	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
NAPOJE	Mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, mleko ukwaszone 1 dniowe, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowo – mleczne, herbata owocowa, ziołowa, wody mineralne, woda przegotowana z miodem.	Kawa naturalna, mleko pełne, jogurt tłusty, napary z ziół pobudzające pracę przewodu pokarmowego, słaba herbata.	Mocna herbata, alkohol, zbyt kwaśne mleko, napoje czekoladowe, napar z czarnych suszonych jagód, kawa naturalna, kawa żółdziowa.
PIECZYWO	Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel	Pieczywo pszenne- jasne, chleb żytni, pół-cukiernicze.	Pieczywo świeże, pieczywo cukiernicze
DODATKI DO PIECZYWA	Twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolady, miód, serek sojowy, pasztet, masło, margaryna miękka , ryby wędzone chude	Sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, śledzie, konserwy rybne.	Wędliny tłuste, tłuste konserwy mięsne.
ZUPY i SOSY GORĄCE	Mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych.	Z kaszy manny	Zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesiste, na wywarach kostnych, ryżowa, podprawiane mąką ziemniaczaną
DODATKI DO ZUP	Bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biskoptowe, makaron, groszek ptysiowy	soczewica	Ryż, krokiety z kapustą, groch, fasola.
MIĘSO, PODROBY, DRÓB, RYBY	Chude gatunki mięs: cielęcina, konina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb,	Średnio tłuste gatunki mięs i mięsa krwiste: wieprzowina, wołowina,	Bardzo tłuste gatunki mies: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach.

	<p>perliczka.</p> <p>Ryby: sandacz, szczupak, karp, lin, fladra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makrela, sola, karmazyn, tuńczyk, sardynka.</p> <p>Potrawy gotowane – pulpety, potrawki duszone, pieczone.</p>	<p>dziczyzna, wątroba, ozorki, nerki, serca, mózg, flaki, gęsi, kaczki,</p> <p>Ryby: śledzie, halibut niebieski, łosoś, potrawy smażone z mięsem, drobiu i ryb.</p>	
POTRAWY PÓŁMIĘSNE i BEZMIĘSNE	<p>Budynie z mięsa i kasz, z warzyw, makaron z mięsem, makaron z owocami, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczo,</p> <p>tarta jarzynowa, lasagne z mięsem i jarzynami.</p>	Racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane.	Potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej, i warzyw kapustnych.
TŁUSZCZE	<p>Oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy . Oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek. Masło, margaryny miękkie.</p>		Łój, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, olej palmowy.
WARZYWA	<p>Warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane.</p>	<p>Kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe: cebula, czosnek, pory. Fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszane.</p>	Suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże.
ZIEMNIAKI	<p>Gotowane, pieczone.</p>		Smażone w dużej ilości tłuszczu: frytki, krążki, placki.
OWOCE	<p>Świeże, suszone, konserwowane,</p>	<p>Gruszki, orzechy solone, orzechy</p>	Czereśnie.

	orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane.	kokosowe, orzechy arachidowe.	
DESERY	Kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, przeciery owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta z dodatkiem płatków owsianych , ciasteczka biszkoptowe, keksy i z dodatkiem otrąb	Ciasta z dużą ilością żółtek, z masami.	Kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao.
PRZYPRAWY	Kwasek cytrynowy, mlekowy, koperek, pietruszka zielona, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g / dobę, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry.	Ostra papryka, pieprz, chili, musztarda (w dyspepsjach jelit zabroniona).	Ocet.