

DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta bogatoresztkowa jest stosowana w zaparciach nawykowych, w postaci atonicznej oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit. Celem stosowania tej diety jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

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 stanowią nieskrobiowe polisacharydy ścian komórkowych roślin. Oprócz polisacharydów w skład jego wchodzi lignina. Błonnik pokarmowy nie ulega strawieniu i wchłanianiu, jest jednak niezbędny do utrzymania prawidłowej funkcji przewodu pokarmowego.

W omawianej diecie istotną rolę dogrywa frakcja nierozpuszczalna błonnika, do której należą celulozy, hemicelulozy (ekstrahowane z roztworów kwaśnych) oraz ligniny.

Błonnik pokarmowy nierozpuszczalny zwiększa masy kałowe, w niewielkim stopniu wiąże wodę, przez mechaniczne drażnienie przyspiesza pasaż jelit, opóźnia hydrolizę skrobi i wchłanianie glukozy, zmniejsza wartość energetyczną diety i daje uczucie sytości.

Do wyzwolenia funkcji błonnika pokarmowego niezbędna jest woda. Zdolność wiązania wody jest różna; najwięcej wody wiążą otręby pszenne – 100 g otręb wiążę w jelicie 450 g wody, a 100 g ziemniaków wiąże 40 g wody.

Otręby pszenne oraz gruboziarniste produkty zbożowe, jak kasza gryczana, kasza jęczmienna, graham, pieczywo razowe, pieczywo chrupkie, mają największy wpływ na odruchy defekacyjne.

Zaleca się 2-3 razy dziennie po łyżce otręb, które mogą być podawane z surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi. Podczas podawania ich należy zwiększyć w diecie wapń o 10% i płyny co najmniej 2-2,5 l na dobę. Otręby zawierają kwas fitynowy, który upośledza wchłanianie wapnia, magnezu, żelaza.

W diecie bogatoresztkowej ważną rolę odgrywają **suszone owoce**: śliwki, rodzynki, figi, a także papryka, buraki, które zawierają 5% ligniny i są bardzo skuteczne w zaparciach.

W diecie bogatoresztkowej stosowanej w zaparciach produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego należy stopniowo zwiększać do **35-40 g/dobę**. W przypadku dużej ilości błonnika początkowo mogą wystąpić wzdęcia i lekkie bóle brzucha.

Korzystne działanie na perystaltykę jelit, oprócz wymienionych wyżej produktów mają: miód, jogurt, kefir, 1-dniowe mleko ukwaszone, kawa prawdziwa, śmietanka, wody gazowane, kompoty z suszonych śliwek, soki zawierające kwasy organiczne, herbata czerwona, kiwi, masło, oliwa z oliwek, oleje, surówki, siemię lniane, buliony, rosoly, potrawy ostro przyprawione.

Dobry rezultat dają chłodne napoje i potrawy. Zaleca się pół szklanki przegotowanej chłodnej wody z miodem lub namoczone suszone śliwki albo łyżeczkę masła lub oliwy na **czczo**.

W diecie należy ograniczyć pokarmy zmniejszające perystaltykę jelit. Są to: kluski, pieczywo białe, ryż, kasza manna, mąka ziemniaczana, ciastka z kremem, banany. Powinno się wykluczyć: mocną herbatę, suszone czarne jagody, wino czerwone wytrawne, suche pożywienie oraz pokarmy powodujące wzdęcia (groch, fasolę, bób, warzywa kapustne). Potrawy mogą być przyrządzane różnymi metodami.

Jeśli dieta będzie miała zastosowanie w dyspepsjach czynnościowych jelit z występującymi zaparciami, należy ograniczyć węglowodany wywołujące procesy fermentacyjne w jelitach.

Objawy dyspeptyczne nasilają:

- fruktoza zawarta w dużej ilości w soku jabłkowym
- laktoza występująca w mleku słodkim – mleko słodkie można zastąpić jogurtem, kefirem
- sorbitol dodawany do takich produktów, jak: galaretowate słodczyce, guma do żucia bez cukru, dietetyczne dżemy i czekolady, słodziki sorbitolowe
- tłuszcze zwierzęce
- używki: kawa, mocna herbata, alkohol oraz ostre przyprawy
- napoje gazowane i potrawy wzdymające (uwalniane gazy nasilają wzdęcia i bóle brzucha)
- potrawy ciężkostrawne – smażone

Potrawy powinno się podawać częściej, w mniejszych objętościach (5 razy na dobę), o temperaturze umiarkowanej.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i niezalecane w diecie bogatoresztkowej

Nazwa produktu	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach (1-2 razy w tyg.)	Niezalecane
Napoje	mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowo-mleczne, warzywno-mleczne, herbata owocowa, ziołowa wody mineralne, woda przegotowane z miodem	kawa naturalna, mleko pełne, jogurt tłusty, napary z ziół pobudzające pracę przewodu pokarmowego, słaba herbata	napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol, zbyt kwaśne mleko, napar z czarnych suszonych jagód, wytrawne wino czerwone, kawa żółdziowa (w dyspepsjach jelit – wody z CO ₂ , kawa naturalna)
Pieczywo	pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpnikiel	pieczywo pszenne – jasne, chleb żytni, półcukiernicze	pieczywo świeże
Dodatki do pieczywa	twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód, serek sojowy, pasztet, pasztetowa, masło, margaryna miękka,	sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, śledzie, konserwy rybne	wędliny bardzo tłuste, tłuste konserwy mięsne

	ryby wędzone chude, jaja gotowane na miękkko, w koszulkach, ścięte na parze, jaja sadzone, omlety		
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, zawiesziste, na wywarach kostnych, ryżowa, podprawiane mąką ziemniaczaną
Dodatki do zup	bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron brązowy, groszek ptysiowy, ryż brązowy	Soczewica, makarony z mąki pszennej białej	Ryż biały, kromki z kapustą, groch, fasola
Mięso zwierząt rzeźnych, podroby, drób, ryby	chude gatunki mięs: cielęcina, konina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb, perliczka, sandacz, szczupak, karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makrela, sola, karmazyn, tuńczyk, sardynka; potrawy gotowane – pulpety, potrawki duszone,	średnio tłuste gatunki mięś i mięsa krwiste: wieprzowina, wołowina, dziczyzna, wątroba, ozorki, nerki, serca, mózg, flaki, gęsi, kaczki, śledzie, halibut niebieski, łosoś, potrawy smażone z mięsa zwierząt rzeźnych, drobiu i ryb	bardzo tłuste gatunki mięś: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach

	pieczone		
Potrawy półmięsne i bezmięsne	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, tarta jarzynowa, lasagne z mięsem i jarzynami	racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane	potrawy z fasoli, grochu, ryżu białego, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych
Tłuszcze	oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy; oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie		łój, smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy
Warzywa	warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata,	kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe (cebula, czosnek, pory), fasolka szparagowa,	suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne

	pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane	grostek zielony, ogórki kiszane	
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone w dużej ilości tłuszczu: frytki, krążki, placki
Owoce i orzechy	świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane	gruszki, orzechy solone, orzechy kokosowe, orzechy arachidowe	czereśnie
Desery	kompoty, galaretki, owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciery owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb	ciasta tłuste z dużą ilością żółtek, z masami	kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao
Przyprawy	Kwas mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, 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

Dieta bogatoresztkowa – 2-dniowy jadłospis

Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
Jogurt naturalny 150 g (<i>MLE</i>) Kakao na mleku b/c 300 ml (<i>GLU, SOJ, MLE</i>) Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Poledwica sopocka 60 g (<i>SOJ, MLE</i>) Papryka świeża 110 g Pomarańcza 120 g	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (<i>MLE, S02</i>) Gulasz wieprzowy 110 g (<i>GLU</i>) Kasza gryczana 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 60 g (<i>SOJ, MLE, SEL</i>) Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 110 g (<i>GOR</i>)	Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Twaróg 60 g (<i>MLE</i>)	Wartość energetyczna 2117 kcal Białko 102,5 g Tłuszcz 73,1 g Węglowodany ogółem 283,6 g Blonnik pokarmowy 41,3 g
Kefir 200 g (<i>MLE</i>) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (<i>GLU, MLE</i>) Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Ser żółty 60 g (<i>MLE</i>) Pomidor 110 g Mandarynka 120 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (<i>MLE, S02</i>) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 110 g Sos majerankowy 100 ml (<i>GLU</i>) Ryż brązowy na sypko 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g (<i>GLU</i>) Masło 15 g (<i>MLE</i>) Sałata masłowa 10 g Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (<i>MLE</i>) Ogórek świeży 110 g	Chleb razowy 30 g (<i>GLU</i>) Szynka dębowa 30 g	Wartość energetyczna 2254,7 kcal Białko 127 g Tłuszcz 68,6 g Węglowodany ogółem 301,2 g Blonnik pokarmowy 42,5 g

GLU – zboża zawierające gluten, *SOJ* – soja i pochodne, *MLE* – mleko i pochodne, *SEL* – seler i pochodne, *GOR* – gorczyca i produkty pochodne, *S02* – dwutlenek siarki/siarczynowy

Jadłospis utworzony w programie MAPI

Bibliografia:

- Ciborowska, H., Ciborowski, A. (2021). Dietetyka. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL