

DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta bogatoresztkowa stosowana jest w zaparciach oraz zaburzeniach czynnościowych jelit. Celem diety jest pobudzenie pracy jelit i uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

Jest to modyfikacja diety podstawowej, a różnicą jest zwiększona ilość błonnika pokarmowego. W diecie bogatoresztkowej należy dostarczyć ponad 40g błonnika, którego działanie powoduje skrócenie czasu pasażu jelitowego, zwiększenie częstotliwości wypróżnień.

Działanie błonnika uaktywnia się w środowisku wodnym, dlatego bardzo ważne jest spożywanie odpowiedniej ilości wody (około 2,5l na dobę).

Zbyt duża ilość błonnika może zmniejszyć wchłanianie wapnia, tłuszczu i witamin rozpuszczalnych w tłuszczach, a także doprowadzić do podrażnienia jelit, biegunki.

Zbyt mała ilość błonnika natomiast prowadzi do otyłości, której powikłaniami są cukrzyca typu 2, miażdżyca, kamica żółciowa i inne choroby.

Wskazania do stosowania diety bogatoresztkowej:

- zaparcia nawykowe
- uchyłkowatość jelita grubego (bez stanu zapalnego)
- hemoroidy
- profilaktyka raka jelita grubego
- cukrzyca typu 2 i insulinooporność
- otyłość i nadwaga

Warunki stosowania:

- stopniowe zwiększanie ilości błonnika
- odpowiednia podaż płynów (minimum 2,5 l/dobę)
- ostrożnie u osób starszych i z chorobami jelit

Ogólne zalecenia

- zwiększaj stopniowo ilość spożywanego błonnika
- wybieraj produkty z dużą zawartością błonnika – grube: kasze, pieczywo z mąki pełnoziarnistej, makarony pełnoziarniste, ryż brązowy
- zwiększ ilość surowych warzyw (najlepiej do każdego posiłku) i owoców (w kontrolowanych ilościach)
- w diecie pomocne mogą być również owoce suszone (śliwki, morele, rodzynki). Jedz je z umiarem ze względu na ich zwiększoną kaloryczność
- korzystne działanie dla pracy jelit mają fermentowane przetwory mleczne (kefir, maślanka, jogurt – naturalne)
- stosując otręby musisz pamiętać o odpowiedniej ilości przyjmowanych płynów, aby nie zwiększyć problemów z wypróżnianiem
- jeśli stosujesz dietę bogatoresztkową i cierpisz na zaparcia musisz zwiększyć ilość wypijanych płynów minimum 2,5l dziennie
- pamiętaj aby między posiłkami (co pół godziny) wypić małą porcję wody

Produkty i potrawy	Zalecenia	Zalecenia w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazania
Napoje	mleko 2%, jogurt, kefir, kawa zbożowa, soki owocowe, herbaty: owocowe zielone, wody mineralne	kawa naturalna, mleko pełne, jogurty tłuste, słaba herbata	napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol, napar z czarnych jagód, zbyt kwaśne mleko
Pieczywo	pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel	pieczywo pszenne- jasne, chleb żytni, półcukiernicze	pieczywo świeże, pszenne, jasne, bułki
Dodatki do pieczywa	twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód, chude ryby wędzone	sery podpuszczkowe, ryby wędzone tłuste, śledzie, konserwy rybne	wędliny bardzo tłuste, tłuste konserwy rybne
Zupy i sosy gorące	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, 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 biszkoptowe, makaron, groszek ptysiowy	soczewica	ryż, krokiety z kapustą, groch, fasola
Mięso, podroby, drób, ryby	chude gatunki mięs: cielęcina, konina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb, sandacz, szczupak, karp, lin, dorsz, pstrąg, morszczuk, makrela, tuńczyk, sardynka. Potrawy gotowane - pulpety, potrawki	średnio tłuste gatunki mięs: wieprzowina, wołowina, dziczyzna, wątroba, ozorki, flaki, halibut, łosoś, potrawy smażone z mięsa i ryb	bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach tłuszczu
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa i kasz, z warzyw, makaron z owocami, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem	racuchy, kluski kładzione	potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych

Tuszcze	oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie-kubkowe	-	słonina, twarde margaryny, smalec, łój
Warzywa	świeże, gotowane, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, seler, rabarbar, surówki	kalafior, kapusta, warzywa cebulowe, czosnek, pory, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszane	suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe kapustne, świeże ogórki
Ziemniaki	gotowane, pieczone	-	smażone w dużej ilości tłuszczu, frytki, krążki, placki
Owoce	świeże, gotowane konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków	gruszki, orzechy solone, kokosowe, arachidowe	pestkowe jak czereśnie, wiśnie
Desery	kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, sałatki owocowe, ciasta biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb	ciasta z dużą ilością żółtek, z masami	kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao
Przyprawy	koperek, kminek jarzynka pietruszka, gałka muskatołowa, liść laurowy	ostra papryka, pieprz, chili, musztarda	ocet

