

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 litrów 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.

Przeciwwskazania do stosowania diety bogatoresztkowej:

- Zapalenie żołądka, trzustki, dróg żółciowych, jelit,
- Choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy,
- W schorzeniach układu kostnego i w niedokrwistości,
- Podeszły wiek, gdy występują problemy z czuciem i perystaltyką jelit.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOSCIACH	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	Mleko 2%, jogurt, kefir, kawa zbożowa, soki owocowe, herbaty: owocowe zielone, wody mineralne, woda przegotowana z miodem	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, serek sojowy, chude ryby wędzone	Sery podpuszczkowe, salceson, 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
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, placki ziemniaczane	Potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych
Tłuszcze	Oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie-kubkowe		Łój, słonina, twarde margaryny, smalec
Warzywa	Warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, seler, rabarbar, surówki, gotowane	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, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane	Gruszki, orzechy solone, kokosowe, arachidowe	Czereśnie
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	Kwasek cytrynowy, koperek, kminek jarzynka, pietruszka, gałka muszkatołowa, liść laurowy	Ostra papryka, pieprz, chili, musztarda	Ocet

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 bogatą w błonnik i cierpisz na zaparcia musisz zwiększyć ilość wypijanych płynów nawet do 2,5 l;
- Bardzo często korzystny wpływ na pracę jelit ma wypijany na czczo płyn – woda, kefir, maślanka lub zsiadłe mleko;
- Pamiętaj aby między posiłkami (co pół godziny) wypić małą porcję wody.