

BROSZURA INFORMACYJNA DLA PACJENTÓW

DIETA BOGATORESZTKOWA

Zastosowanie

- zaparcia nawykowe
- zaburzenia czynności jelit

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją racjonalnego żywienia ludzi zdrowych i polega na zwiększeniu ilości nierozpuszczalnego błonnika i płynów. Korzystne działanie na perystaltykę jelit wykazują produkty: otręby pszenne, gruboziarniste produkty zbożowe jak kasza gryczana, kasza jęczmienna, graham, pieczywo razowe, pieczywo chrupkie, śliwki, rodzynki, figi oraz papryka, buraki.

W diecie należy ograniczyć pokarmy zmniejszające perystaltykę jelit: kluski, białe pieczywo, ryż, kaszę manną, mąkę ziemniaczaną, ciastka z kremem, banany. Wykluczyć należy: mocną herbatę, suszone czarne jagody, suche pożywienie oraz pokarmy wzdymające (groch, fasola, bób, warzywa kapustne).

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko chude, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowo-mleczne, herbata owocowa, ziołowa, wody mineralne, woda przegotowana np. 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 żołądziowa, kawa naturalna
Pieczywo	Z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel	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, ryby wędzone chude	Sery żółte, salceson, ryby wędzone tłuste, śledzie	Wędliny bardzo tłuste, konserwy rybne
Zupy i sosy gorące	Mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych i grzybowych	Ryżowa, z kaszy manny, podprawiane mąką ziemniaczaną	Zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesiste na wywarach kostnych
Dodatki do zup	Bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron, groszek ptysiowy	soczewica	Ryż, krokiety z kapustą, groch, fasola

Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, konina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb, perliczka, sandacz, szczupak, karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makrela, potrawy gotowane – pulpety, potrawy duszone, pieczone	Średnio tłuste gatunki mięs i mięsa krwiste: wieprzowina, wołowina, dziczyzna, wątroba, ozorki, nerki, serca, mózg, flaki, gęsi, kaczki, śledzie, leszcz, halibut, łosoś, potrawy smażone z mięsa, drobiu, 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, leczo, tarta jarzynowa, lasagne z mięsem i warzywami	Racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane	Potrawy z fasoli, grochu, ryżu z dodatkiem mąki ziemniaczanej, warzyw kapustnych
Tłuszcze	Oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany; oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie	Tłuszcze zwierzęce: smalec, słonina, margaryna twarda, olej palmowy, tłuszcze uwodornione	Łój
Warzywa	Świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane	Kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe: cebula, czosnek, pory, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszane	Suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone w dużej ilości tłuszczu: frytki, krążki, placki
Owoce	Świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci soków, surówek, gotowane	Gruszki, orzechy solone, orzechy kokosowe, arachidowe	Czereśnie
Desery	Kompoty, galaretki owocowe, musy, kremy, przeciera owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb	Ciasta tłuste z dużą ilością żółtek i z masami	Kisiel, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao
Przyprawy	Kwas mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, jarzynka, kminek,	Ostra papryka, pieprz, chili, musztarda (w dyspepsjach jelit	ocet

	majeranek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g na dobę, papryka słodka, pieprz ziółowy, curry	zabroniona)	
--	--	-------------	--

Źródło:

„Dietetyka, Żywnieie zdrowego i chorego człowieka” H.Ciborowska, A.Rudnicka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL

Przygotowała:

Irena Łęcka