

DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych, czyli diety podstawowej. Modyfikacja jej polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego do około 40–50 g/dobę. Dieta ma zastosowanie u osób z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zaparć w zaburzeniach czynności jelit.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

1. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
2. W diecie należy zwiększyć podaży błonnika pokarmowego do około 40–50 g/dobę; zwiększeniu powinno ulec przede wszystkim spożycie frakcji błonnika nierozpuszczalnego, który występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy), niektórych warzywach (np. groszek zielony) i owocach (np. czarna porzeczka).
3. Zwiększenie ilości błonnika należy przeprowadzić stopniowo, ponieważ nagła zmiana może być przyczyną wzdęć i innych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.
4. Posiłki powinny być spożywane 4-5 razy dziennie. Należy unikać podjadania między posiłkami.
5. Płyny należy wypijać w ilości przynajmniej 2-2,5 l na dobę. Przede wszystkim powinna być to woda, ale źródłem płynów mogą być też napary z herbaty, kawy i ziół, zupy, fermentowane produkty mleczne. Dodatkowo można rozważyć regularne spożywanie wody wysokozmineralizowanej bogatej w magnez, która poprawia konsystencję stolca i przyspiesza perystaltykę jelit.
6. Warzywa i owoce spożywać w ilości minimum 400 g dziennie. Warto pamiętać o kiszonkach (np. kapuście i ogórkach), które korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową.
7. Owoce spożywać w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Są jednak cennym źródłem błonnika pokarmowego, polifenoli i sorbitolu, czyli składników ułatwiających wypróżnianie.

8. W diecie bogatoresztkowej ważną rolę odgrywają owoce suszone: śliwki, rodzynki, figi, a także buraki.
9. Nie zaleca się spożywania soków, napojów i nektarów, które są pozbawione błonnika pokarmowego.
10. Należy wybierać pełnoziarniste produkty zbożowe np. pieczywo razowe, graham, kasze gruboziarniste (gryczana, jęczmienna, pęczak, bulgur), płatki owsiane, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty, otręby pszenne, owsiane.
11. Korzystne działanie na perystaltykę jelit wykazują kompoty z suszonych śliwek, pół szklanki wody przegotowanej chłodnej z miodem lub namoczone suszone śliwki na czczo.
12. Codziennie uwzględniać w diecie fermentowane produkty mleczne np. zsiadłe mleko, jogurty, kefiry.
13. Ograniczyć spożycie produktów będących źródłem cukrów prostych (np. cukru używanego do słodzenia napojów, słodczy, wyrobów cukierniczych, dżemów, lodów, miodu) i tłuszczów (np. tłustych sosów, smażonych potraw, panierowanych mięs, masła).
14. Zalecane techniki kulinarne: gotowanie w wodzie lub na parze (produkty zbożowe i warzywa gotowane al'dente), duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii lub pergaminie.



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

Objawy niestrawności nasilają:

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

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	- mąki z pełnego przemiału - pieczywo pełnoziarniste i graham - płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie - otręby pszenne, żytnie, owsiane - kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak, bulgur, komosa, ryżowa - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	- mąka oczyszczona - pieczywo cukiernicze - jasne pieczywo tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane - płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru: kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy - drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony: pszenne, ryżowe
WARZYWA	- wszystkie świeże i mrożone - kiszonki w umiarkowanych ilościach	warzywa z dodatkiem tłustych sosów
ZIEMNIAKI	- gotowane - pieczone	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
OWOCE	- wszystkie świeże i mrożone - owoce suszone w umiarkowanych ilościach	- owoce kandyzowane - owoce w syropach
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) - produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 3%: jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)	- pełnotłuste mleko - mleko skondensowane - śmietana, śmietanka do kawy - jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne - sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort - pełnotłusta mozzarella - mascarpone

MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	• chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik • w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina: (np. schab, polędwica) • chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	• tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka • tłuste wędliny: (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) • konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
RYBY	• chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne, np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp • w umiarkowanych ilościach śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone	• konserwy rybne, kawior
JAJA	• jaja gotowane na miękko i twardo, w koszulce • jajecznica, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej jego ilości	• jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu, słoninie) • jaja z majonezem
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	• nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzycy, groch, soczewica, fasola, bób • pasty z nasion roślin strączkowych • mąka sojowa • napoje sojowe bez dodatku cukru • przetwory sojowe: tofu, tempeh • makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	• niskiej jakości gotowe przetwory z nasion roślin strączkowych (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
ORZECHY, PESTKI, NASIONA	• orzechy, np. włoskie, laskowe, migdały • pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika, siemienia lnianego	• orzechy, pestki i nasiona solone, w czekoladzie, karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
TŁUSZCZE	• oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany	• masło i masło klarowane • smalec, słonina, tój

	• mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego • margaryny miękkie	• margaryny twarde (w kostce) • oleje tropikalne: palmowy, kokosowy majonez
CUKIER, SŁODYCZE, SŁONE PRZEKĄSKI	• W umiarkowanych ilościach: • przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru • jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru • słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol) • niskosłodzony dżem • kisiele i galaretki bez dodatku cukru • domowe wypieki bez dodatku cukru	• cukier, np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy • miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy • słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) • słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki) • czekolada i wyroby czekoladowe
NAPOJE	• woda • napoje bez dodatku cukru, np. kawa, kawa zbożowa, słabe napary herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty • soki warzywne i owocowe	• napoje alkoholowe • słodkie napoje gazowane i niegazowane • napoje energetyzujące • nektary • syropy owocowe wysokosłodzone • czekolada do picia, kakao • mocne napary herbaty
PRZYPRAWY	• zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir) • mieszanki przypraw bez dodatku soli • domowe sosy sałatkowe na bazie soku z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu i ziół	• sól, np. kuchenna, himalajska, morska • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • kostki rosołowe • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

ŚNIADANIE

Omlet z pomidorami koktajlowymi i szpinakiem

jaja kurze 2 sztuki, 100 g
mleko 1,5% tłuszczu 2 łyżki, 30 ml
cebula 1/5 sztuki, 20 g
pomidorki koktajlowe 3 sztuki, 60 g
szpinak 2/3 garści, 15 g
chleb żytni 3 małe kromki, 80 g
oliwa z oliwek 1 łyżka, 10 ml

Jaja roztrzep z mlekiem i ziołami.
Na oliwie podsmaż pokrojoną cebulkę,
dodaj masę jajeczną i usmaż omleta.
Ułóż na nim liście szpinaku i połówki
pomidorków koktajlowych.
Zjedz z pieczywem.

II ŚNIADANIE

Jogurt z borówkami

jogurt naturalny 7 1/2 łyżki, 150 g
borówki amerykańskie 2 garście, 100 g
płatki owsiane 1 łyżka, 10 g

Jogurt wymieszaj z owocami i płatkami.

OBIAD

Pierś z kurczaka w ziołach z kaszą gryczaną

kasza gryczana, niepalona sucha 1/2
szklanki, 90 g
filet z piersi kurczaka, bez skóry 2/3
sztuki, 140 g
olej rzepakowy 1 łyżka, 10 ml
kurkuma, w proszku do smaku, 1 g
papryka słodka, w proszku do smaku, 1 g
pieprz czarny do smaku, 1 g
tymianek suszony do smaku, 1 g
jogurt naturalny 3 łyżki, 60 g
papryka czerwona 2/3 sztuki, 140 g
ogórek zielony 1/2 sztuki, 90 g
kiełki brokuła 1 łyżka, 8 g
kukurydza konserwowa 1 1/2 łyżki, 30 g
rukola 3 garście, 60 g
nasiona słonecznika 1 łyżka, 10 g
sok z cytryny 1 2/3 łyżki, 10 ml

Przyprawy wymieszaj z olejem, dodaj
mięso do marynaty na 15-20 minut.
Upiecz mięso w piekarniku około 15-20
minut w 200 stopniach.
Kaszę ugotuj według instrukcji na
opakowaniu.
Posiekaj paprykę, pokrój drobno ogórka.
Wymieszaj warzywa (paprykę, ogórka,
kukurydzę, rukolę) z jogurtem, sokiem
z cytryny.
Na koniec posyp nasionami słonecznika i
kiełkami.

PODWIECZOREK

Jogurt naturalny z kosteczkami jabłka, cynamonem i orzechami

<i>jogurt naturalny 10 łyżek, 200 g jabłko 1 średnia sztuka, 150 g orzechy włoskie 1 łyżka, 10 g płatki owsiane 1 łyżka, 10 g cynamon, w proszku 1/2 łyżeczki, 2 g</i>	Jabłko pokrój w kosteczkę i dodaj do jogurtu. Posyp płatkami owsianymi, orzechami i dopraw cynamonem.
--	--

KOLACJA

Kanapki z serkiem wiejskim i pomidorem

<i>chleb żytni 2 kromki, 70 g pomidor 1 sztuka, 170 g rukola 1/2 garści, 10 g serek wiejski light 1 opakowanie duże, 200 g oliwa z oliwek 1/2 łyżki, 5 ml</i>	Na kanapkach umieść serek wiejski, dodaj plastry pomidora, posyp rukolą i skrop oliwą z oliwek.
---	---

PIŚMIENNICTWO

1. Chevallier L., *51 zaleceń dietetycznych w wybranych stanach chorobowych*, Elsevier Urban&Partner, Wrocław 2010.
2. Włodarek E., Lange E., Kozłowska L., Głąbska D., *Dietoterapia*, PZWL, Warszawa 2014.
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, NIZP PZH – PIB © 2024, [<https://ncez.pzh.gov.pl/>].
4. Ciborowska H., Ciborowski A., *Dietetyka Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka*, PZWL 2021.
5. Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla osób dorosłych opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, wersja z 2025 r.