



## DIETA BOGATORESZTKOWA

### Zastosowanie i cel diety

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

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 jego skład wchodzi lignina. Błonnik pokarmowy nie ulega strawieniu i wchłanianiu, jest jednak niezbędny do utrzymywania prawidłowej funkcji przewodu pokarmowego. W omawianej diecie istotną rolę odgrywa frakcja nierozpuszczalna błonnika, do której należą: celulozy, hemicelulozy (ekstrachowane 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 otrąb wiąże 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.

### Zalecenia dla diety bogatoresztkowej:

- Zaleca się 2 – 3 razy dziennie po łyżce otrąb, które mają być podawane z surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi. Podczas podawania ich należy zwiększyć w diecie wapń o 10 % i płyny co najmniej do 2 litrów 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 40 – 50g na 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, jednodniowe mleko ukwaszone, kawa prawdziwa, śmietanka, wody gazowane, kompoty z suszonych śliwek, soki zawierające kwasy organiczne, 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 potrawy zmniejszające perystaltykę jelit. Są to: kluski, pieczywo białe, ryż, kasza manna, mąka ziemniaczana, ciastka z kremem, banany. Wykluczyć powinno się: mocną herbatę, suszone czarne jagody, wino czerwone wytrawne i suche pożywienie.
- Potrawy mogą być przyrządzane różnymi metodami.
- Uwaga! Jeżeli dieta będzie miała zastosowanie w dyspepsjach czynnościowych jelit z występującymi zaparciami, ograniczyć należy 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 produktów, takich jak: galaretkowate słodczyce, guma do żucia bez, cukru, dietetyczne dżemy i czekolady, słodziki sorbitolowe, tłuszcze zwierzęce, kawa, mocna herbata, alkohol oraz ostre potrawy, napoje gazowane i potrawy wzdymające (uwolnione gazy nasilają wzdęcia i bóle brzucha, potrawy ciężko strawne – smażone

Grupa	Produkty/potrawy dozwolone	Produkty/potrawy zabronione
Warzywa, owoce	wszystkie warzywa, wszystkie owoce, powidła, miód pszczeli, dżemy niskosłodzone, galaretki, cukier w ograniczonych ilościach	słodczyce zawierające tłuszcze, alkohol, czekolada, pralinki, cukierki, ciastka, przetwory wysokosłodzone

Ziemniaki	Jedz ziemniaki ze skórką – zawiera ona znaczne ilości błonnika	frytki, ziemniaki smażone na maśle, smalcu lub margarynie.
Produkty zbożowe	pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel. W ograniczonych ilościach pieczywo pszenne – jasne, chleb żytni, półcukiernicze	pieczywo świeże
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa i kasz, z warzyw, makaron z mięsem, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczko, tarta jarzynowa, lasagne z mięsem i jarzynami	potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych
Mięso, wędliny, ryby	chude gatunki mięs: cielęcina, 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. W ograniczonych ilościach średnio tłuste gatunki mięs i mięsa wieprzowina, wołowina, dziczyzna, wątroba, flaki, gęsi, kaczki, śledzie, halibut, łosoś, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryby	bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach
Zupy i sosy gorące	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych	zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesziste, na wywarach kostnych, ryżowa, podprawione mąką ziemniaczaną
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
Przyprawy	kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g/ dobę, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry	ostra papryka, pieprz, chili, musztarda w dyspepsjach jelit zabroniona, oce
Desery i słodocze	kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przecierey owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb	kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao
Napoje	mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowo- mleczne, herbata owocowa, ziołowa, wody mineralne, woda przegotowana z miodem. W ograniczonych ilościach 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
Stosuj: gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, pieczenie w pergaminie Unikaj: smażenia, tradycyjnego pieczenia, zasmażek, zaciągania zup śmietaną		

Źródło: „Dietetyka – Żywnie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka Wydawnictwo Lekarskie PZWL w Warszawie