

DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej polegającej na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego (włókna roślinnego) frakcji nierozpuszczalnych i płynów. Celem diety jest pobudzenie motoryki jelit i uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych. Dieta ma zastosowanie w zaparciach nawykowych, w postaci atonicznej oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit.

W diecie bogatoresztkowej stosowanej w zaparciach, produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego należy stopniowo zwiększać w ciągu doby (w przypadku dużej ilości błonnika początkowo mogą wystąpić wzdęcia i lekkie bóle brzucha). Należy pamiętać o wypijaniu dziennie około 2–2,5 l płynów. Posiłki należy spożywać regularnie, najlepiej 4-5 razy dziennie. Należy przywiązywać dużą wagę do starannego przeżuwania pokarmów

Ilość błonnika w diecie można zwiększyć, zastępując pieczywo jasne pieczywem razowym, włączając do diety kasze gruboziarniste (gryczaną, jęczmienną), ryż brązowy, płatki owsiane, otręby pszenne, spożywając duże ilości warzyw i owoców (w sumie około 1 kg dziennie). Większa część warzyw i owoców powinna być spożywana na surowo. Poleca się owoce suszone, zwłaszcza śliwki suszone, zjadane po namoczeniu w wodzie. Są one bardzo pomocne w przeciwdziałaniu zaparciom.

Inne produkty wykazujące korzystne działanie na perystaltykę jelit: miód, jogurt, maślanka, kefir, 1-dniowe ukwaszone mleko, kawa prawdziwa, wody gazowane, kompoty z suszonych śliwek, surówki, grubo mielone siemię lniane, buliony, rosoly, Dobry rezultat daje wypicie na czczo: szklanki chłodnej przegotowanej wody z miodem.

W diecie bogatoresztkowej ograniczyć należy pokarmy zmniejszające perystaltykę jelit: kluski, białe pieczywo, ryż, kaszę manną, mąkę ziemniaczaną, banany, szparagi, grzyby, orzechy.

W diecie bogatoresztkowej szczególnie należy unikać: mocnej herbaty, suszonych czarnych jagód, wina czerwonego wytrawnego, suchego pożywienia, warzyw wzdymających (groch, fasolka, bób, warzywa kapustne), posiłków bogatotłuszczowych, słodyczy (zwłaszcza czekolady, ciastek w czekoladzie, ciastek z kremem), cukru, nadmiernego spożycia jaj, potraw smażonych, pieczonych oraz grillowanych.

Wybrane produkty spożywcze zalecane (z dużą zawartością błonnika, ułatwiające wypróżnienia) oraz produkty z mniejszą zawartością błonnika.

Większa zawartość błonnika		Mniejsza zawartość błonnika	
Produkt	błonnik (g/100g produktu)	Produkt	błonnik (g/100g produktu)
Otręby pszenne	42,4	Marchew	3,6
Siemię lniane	28	Ryż biały	2,4
Fasola (nasiona)	15,7	Czarne jagody	3,2
Jabłka suszone	10,3	Agrest	3
Płatki jęczmienne	9,6	Makarony	2,7
Śliwki suszone	9,4	Szpinak	2,6
Ryż brązowy	8,7	Kapusta	2,5
Muesli z owocami suszonymi	8	Brokuły	2,5
Orzeszki arachidowe	7,3	Rzodkiewka	2,5
Porzeczki czarne	7,9	Kasza manna	2,5
Porzeczki czerwone	7,7	Buraki	2,2
Płatki kukurydziane	6,6	Bułki pszenne	1,8
Chrupki kukurydziane	7,6	Kapusta kwaszona	2,1
Płatki owsiane	6,9	Kiwi	2,1
Maliny	6,7	Gruszka	2,1
Rodzynki	6,5	Papryka	2
Pumpernikiel	9,4	Jabłko	2
Chleb chrupki	6	Grejpfrut	1,9
Groszek zielony	6	Pomarańcze, mandarynki	1,9
Kasza gryczana	5,9	Ziemniaki	1,5
Chleb żytni razowy	8,4	Truskawki	1,8
Bób	5,8	Cebula	1,7
Kasza jęczmienna (pęczak)	5,4	Banany	1,7
Bułki grahamki	6,7	Śliwki	1,6
Brukselka	5,4	Winogrona	1,5
Chleb graham	6,4	Sałata	1,4
Seler korzeniowy	4,9	Pomidory	1,2
Pietruszka korzeń	4,9	Wiśnie	1
		Dżemy, marmolady	0,5-2,8
		Mięso i wędliny,	0
		Ryby	0
		Produkty mleczne	0
		Tłuszcze (masło, oleje)	0

Literatura:

M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011.

M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011