

DIETA BOGATORESZTKOWA

Błonnik zwiększa zawartość treści pokarmowej oraz masy stolca, powoduje skrócenie czasu pasażu jelitowego i zwiększenie częstotliwości wypróżnień co zapobiega zaparciom. W diecie bogatoresztkowej zwiększa się ilość błonnika pokarmowego (**>40g na dzień**) oraz zwiększa się ilość wypijanych płynów (**> 2l na dobę**). W diecie tej należy pamiętać o stopniowym zwiększaniu błonnika tak aby przewód pokarmowy mógł się zaadaptować.

Zastosowanie:

- Walka z zaparciami
- Uregulowanie wypróżnień dobowych
- Profilaktyka chorób jelita: zespół jelita drażliwego i rak jelita grubego
- Zapobieganie rozwojowi miażdżycy, cukrzycy, otyłości i kamicy żółciowej

Przeciwwskazania:

- Dla osób cierpiących na: stany zapalne żołądka, trzustki, dróg żółciowych i jelit;
- Nieżyt przewodu pokarmowego, choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy;
- Ludzie w podeszłym wieku, którzy mają problemy z czuciem i perystaltyką przewodu pokarmowego

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Wybieraj produkty, które zawierają naturalnie wyższą zawartość błonnika pokarmowego:

- **grube kasze** (gryczana, jęczmienna) - zamiast drobnych (mazurska, manna),
- **pieczywo ciemne** (razowe, pełnoziarniste) zamiast pieczywa jasnego (z białej mąki).
- **ryż brązowy** zamiast białego,
- **makaron razowy** zamiast białego.

W diecie bogatoresztkowej zastosowanie mają także suszone owoce, zwłaszcza suszone śliwki, morele, rodzynki.

2. Spożywaj dużo owoców, warzyw i **roślin strączkowych**, które są bogatym źródłem błonnika.

Zaleca się spożywanie przynajmniej 1 kg owoców i warzyw z przewagą tych drugich.

3. Nie rozgotowuj potraw! (warzywa gotowane na półtwardo, makaron al dente, kasze i ryż

- gotowane na sypko).
4. Dodawaj do potraw produkty bogate w błonnik, np. **otręby orkiszowe** do jogurtów, sałatek, ziemniaków puree czy soków.
 5. Ogranicz spożywanie produktów wysoko przetworzonych, produktów cukierniczych, które zawierają tylko znikome ilości błonnika lub nie zawierają go wcale.
 6. Wypijaj przynajmniej **2 litry płynów dziennie**. Aby nie zwiększać kaloryczności diety zamiast soków oraz słodzonych napojów wybieraj wody mineralne, herbatki ziołowe

Produkty zalecane w diecie:

- Mleko zsiadłe, kefir i jogurt naturalny, można do naturalnego jogurtu dodawać owoce sezonowe, orzechy, otręby, siemię lniane, nasiona chia
- Chudy i półtłusty twaróg i biały ser,
- Białka jajek, żółtka tylko w ograniczonych ilościach,
- Mięso chude: cielęcina, wołowina, konina, królik, kurczaki, indyk, gołąb
- Dorsz, karmazyn, sandacz, szczupak, lin, leszcz, karaś,
- Chuda szynka i polędwica, mięso w galarecie,
- Oleje
- Ziemniaki gotowane i pieczone, puree,
- Wszystkie warzywa i owoce,
- Liście laurowe, ziele angielskie, wanilia, cynamon, sól, sok z cytryny,
- Odtłuszczone mleko, maślanka, serwatka, napary z ziół, słaba herbata, słaba kawa zbożowa,
- Zupy na wywarach z włoszczyzny, jarzynowe, krupniki, mleczne, owocowe,
- Potrawy mięsne duszone, smażone bez tłuszczu,
- Surówki, soki, gotowane warzywa, pieczone warzywa
- Desery owocowe, kompoty, galaretki,

Produkty zabronione w diecie:

- Pieczywa o małej zawartości błonnika, świeże: jasne, pszenne, białe bułeczki
- Mąka pszenna wysokiego przemiału, kukurydziana, ziemniaczana,
- Mleko tłuste,
- Duże ilości żółtek,
- Tłuste mięsa
- Paszty, tłuste wędliny,

- Frytki, smażone, placki ziemniaczane,
- Śmietana
- Słodycze, alkohol, czekolada, pralinki, cukierki, ciastka, konfitury,
- Alkohol, kakao, płynna czekolada, mocna kawa i herbata,
- Zupy na tłustych wywarach,
- Potrawy smażone,
- Torty, kremy cukiernicze, bita śmietana, lody, ciastka, kisiele.

Produkty zawierające dużo błonnika: pieczywo z pełnego ziarna (ciemne), kasze gruboziarniste - gryczana, perłowa gruba, jaglana, ryż brązowy, płatki owsiane, jęczmienne; owoce i warzywa, owoce suszone - śliwki, morele, rodzynki itp., warzywa strączkowe. Zaleca się jedzenie znacznej części owoców i warzyw na surowo. Powinny one być składnikiem każdego posiłku. Owoce powinno się jeść ze skórką. Szczególne właściwości regulujące pracę przewodu pokarmowego mają śliwki suszone. Zaleca się zjedanie na czczo kilku śliwek suszonych namoczonych przez noc w małej ilości wody zjadać śliwki i wypijać wodę.

Przy zaparciach należy zwiększyć ilość wypijanych płynów (woda, herbata, herbaty owocowe lub ziołowe, soki owocowe i warzywne, napoje mleczne) do około 2,5 l dziennie, ponieważ błonnik ma zdolność wiązania wody. Jedząc otręby pszenne, należy przyjmować jeszcze więcej płynów. Zaleca się także picie płynów w czasie posiłków. Korzystnie działa wypicie na czczo mleka zsiadłego lub kefiru albo wody z miodem (o temperaturze pokojowej), gdyż zwiększa to procesy fermentacyjne w jelitach. Wskazane są jogurt, kefir, mleko zsiadłe z dodatkiem żywych kultur bakterii.

Często pomocne jest wypicie na czczo szklanki chłodnej wody i wody mineralnej (np. gorzkiej solanki inowrocławskiej) przed snem.

Między posiłkami popijamy co około pół godziny małą porcję wody.

Przykładowy jadłospis:

I śniadanie:

- płatki owsiane na mleku z otrębami, rodzynkami i bananem;
- herbata ziołowa.

II śniadanie:

- kanapka z szynką i warzywami (chleb żytni pełnoziarnisty, szynka chuda, rzodkiewka, sałata,

cebula);

- herbata.

Obiad:

- zupa kalafiorowa z ziemniakami,
- pieczeń wołowa,
- surówka z selera, jabłka i marchwi z olejem
- kasza gryczana,
- kompot z jabłek.

Podwieczorek:

- jogurt naturalny z suszonymi śliwkami,
- woda mineralna z cytryną

Kolację:

- sałatka grecka (sałata, pomidor, ogórek, papryka, cebula, oliwki, ser feta).
- Grzanki z chleba żytniego pełnoziarnistego posmarowane awokado z ziołami,
- herbata.