



Dieta bogatoresztkowa

Dla osób:

z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zapać w zaburzeniach czynności jelit;
z nadmierną pobudliwością jelita grubego

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja ta polega na stopniowym zwiększeniu spożycia produktów zawierających błonnik pokarmowy, tak aby jego podaż wynosiła około 40-50g/dobę. Zwiększeniu ulega przede wszystkim spożycie nierozpuszczalnej frakcji błonnika, która występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych, orzechach, nasionach i pestkach, niektórych warzywach oraz owocach. Jednocześnie zwiększeniu ulega podaż płynów (min 1,5 litra do 2,5 litra/dzień), w celu uniknięcia ryzyka zapać.

Zalecenia:

- Spożywaj tyle energii ile potrzebuje Twój organizm – zbyt mała ilość spożywanej żywności (np. ze względu na osłabiony apetyt czy restrykcyjną dietę) może być przyczyną zapać, a także zwiększać ryzyko niedożywienia.
- Stopniowo zwiększaj ilość błonnika w diecie, szczególnie jego frakcji nierozpuszczalnej, która występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy), niektórych warzywach (np. groszek zielony) i owocach (np. czarna porzeczka) – patrz ramka „błonnik w diecie”.
- Nawadniaj się! – wraz ze wzrostem ilości spożywanego błonnika zwiększ również ilość przyjmowanych płynów. Staraj się wypijać minimum 2,5 l płynów w ciągu dnia tj. około 10 szklanek. Po pierwszą sięgnij jeszcze przed śniadaniem.
- Zadbaj o różnorodność – jest ona podstawą diety! W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma jednego naturalnego produktu, który dostarczyłby wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach.
- Posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie

- Pamiętaj o śniadaniu i nie przejadaj się na noc! Śniadanie spożyj w ciągu 1-2 godzin po wstaniu, a ostatni posiłek na 2-3 godziny przed snem. Zadbaj o to, by nie spożywać w godzinach wieczornych większych porcji jedzenia niż w ciągu dnia.
- Dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), z przewagą warzyw – należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika; większość warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej;
- Ograniczyć należy spożycie produktów zbożowych wysokooczyszczonych (np. makaron z białej mąki, ryż biały, płatki kukurydziane);
- Z diety należy eliminować cukier;
- Korzystne działanie na perystaltykę jelit, mają także: miód, kawa prawdziwa, kompoty z suszonych śliwek, zakwas chlebowy, zakwas z buraka ćwikłowego, oliwa z oliwek, oleje, surówki, siemię lniane, buliony, rosoly, potrawy ostro przyprawione,
- W diecie należy ograniczyć potrawy zmniejszające perystaltykę jelit tj.: 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, ponieważ mają działanie zapierające,

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,

Jak zwiększyć ilość błonnika?

Pamiętaj aby robić to stopniowo!

Zbyt szybkie wprowadzenie błonnika w zbyt dużych ilościach może spowodować dyskomfort, wzdęcia i bóle brzucha. Modyfikację diety należy zacząć np. od:

- zamiany produktów pszennych na produkty pełnoziarniste (np. pieczywo graham / żytnie, kasza gryczana, ryż brązowy, makaron razowy, naturalne płatki zbożowe np. płatki owsiane)
- dodania do każdego posiłku warzywa bądź owocu (z przewagą warzyw w ciągu dnia – ¾ ilość warzyw i 1/3 ilość owoców) i stopniowego zwiększania ich ilość do minimum 400g/dzień

- codziennego spożycia garści orzechów / pestek / nasion jako dodatku do posiłków
- wprowadzenia do swojego jadłospisu past z nasion roślin strączkowych np. humusu, którym możesz posmarować kanapki lub zjeść jako przekąskę z warzywami pokrojonymi w słupki.

Dodatkowo możesz:

- wzbogacić swoją dietę w otręby. Można je podawać z surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi.
- dodać suszone owoce (np. śliwki, rodzynki czy figi), ale staraj się je wkomponować w posiłek np. spożyć kilka sztuk / 1-2 łyżki jako dodatek do jogurtu.
- spożywać napar z siemienia lnianego (1 łyżkę siemienia lnianego dodać do szklanki gotującej się wody; gotować 1 minutę; wypić schłodzone razem z ziarenkami).

Zalecane techniki kulinarne:

- gotowanie w wodzie, na parze;
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w pergaminie, naczyniach żaroodpornych;
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną;
- nie dodawać do potraw zasmażek;

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości lub sporadycznie); kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana; kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach, sporadycznie); płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np.: razowe, gryczane, orkiszowe, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente); ryż brązowy, ryż	pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; ryż biały; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe

	czerwony; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe; potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach); mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, kukurydziana (w ograniczonych ilościach)	
Napoje	Mleko 2 %, jogurt, kefir, maślanka, wody mineralne, herbata owocowa i ziołowa, zielona, słaba herbata czarna; woda przegotowana z miodem; kawa zbożowa; bawarka; soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)	Napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol, czerwone wino, kawa naturalne, napar z czarnych suszonych jagód, woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące;
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne; kostki rosółowe i esencje bulionowe; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi
Warzywa i przetwory warzyw ziemniaki, bataty	wszystkie warzywa świeże; warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone; ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku
Nasiona roślin strączkowych	nasiona roślin strączkowych; produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli	suche nasiona roślin strączkowych; produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Owoce i przetwory owocowe	wszystkie owoce świeże; większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych; musy owocowe bez dodatku cukru; owoce suszone (w umiarkowanych ilościach); dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach)	owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; czarne jagody gotowane.
Nasiona, pestki, orzechy	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; „masło orzechowe” solone
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.:	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina;

	rzepakowy, oliwa z oliwek	twarde margaryny; masło klarowane; olej kokosowy i palmowy; frytura do smażenia
Jaja	gotowane; jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze	jaja smażone; jaja przyrządzone z dużą ilością tłuszczu
Mięso i ryby	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; galaretki drobiowe; chude oraz tłuste ryby morskie; ryby słodkowodne; ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; kiełbasy, wędliny mielone; pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar; ryby surowe; ryby smażone
Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka); sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu	mleko i sery twarogowe tłuste; tłuste sery dojrzewające; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłusta śmietana
Desery	w ograniczonych ilościach: budyń (bez dodatku cukru); galaretka (bez dodatku cukru); kisiel (bez dodatku cukru); sałatki owocowe bez dodatku cukru; ciasta drożdżowe niskosłodzone; ciasta biszkoptowe niskosłodzone; ciastka i ciasta z mąk z pełnego przemiału, z dodatkiem suszonych owoców	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ciasto francuskie; wyroby czekoladowe; wyroby czekoladopodobne
Napoje	woda niegazowana; herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; napary ziołowe – słabe napary; kawa naturalna, kawa zbożowa; bawarka; soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)	woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne; kostki rosółowe i esencje bulionowe; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi

Praktyczne wskazówki:

- Jeżeli pojawią się wzdęcia, zmniejsz ilość błonnika i zwiększ ją ponownie po kilku dniach;
- Ruch i aktywność fizyczna wspierają pracę jelit;
- Przyjmując leki, zachowaj odstęp czasowy od produktów bardzo bogatych w błonnik;
- W przypadku chorób jelit dietę skonsultuj z dietetykiem;
- Pamiętaj o piciu minimum 2 litrów wody dziennie, jest to szczególnie ważne przy spożyciu większych ilości błonnika