

ZALECENIA DIETETYCZNE

DIETA BOGATORESZTKOWA

Zastosowanie:

- w zaparciach nawykowych
- w zaburzeniach czynnościowych jelit

Ogólne zasady diety:

Dzieciom cierpiącym na zaparcia zaleca się stosowanie diety bogatej w błonnik pokarmowy. Dietę taką nazywamy bogatoresztkową z uwagi na to, że błonnik pokarmowy nie podlega trawieniu w przewodzie pokarmowym, przez co zwiększa objętość mas kałowych, rozluźnia ich konsystencję i przyspiesza motorykę przewodu pokarmowego. Aby błonnik mógł spełnić swoje zadanie w jelitach niezbędna jest woda, dlatego należy pamiętać o wypijaniu dziennie ok. 2 litrów płynów.

W diecie bogatoresztkowej nie ma specjalnych ograniczeń dietetycznych, pacjenci powinni odżywiać się zgodnie z zasadami racjonalnego żywienia. W diecie tej zaleca się uwzględnienie większej ilości błonnika (50-60g) niż dla osób zdrowych. Należy unikać produktów wysoko oczyszczonych, o wysokiej wartości energetycznej, ale zawierających niewielką ilość składników odżywczych.

Ilość błonnika w diecie można zwiększyć, zastępując pieczywo jasne - pieczywem ciemnym, włączając do diety kasze gruboziarniste (gryczaną, jęczmienną), ryż brązowy, płatki owsiane, spożywając duże ilości warzyw i owoców. Duża część warzyw i owoców powinna być spożywana na surowo. W diecie bogatoresztkowej ważną rolę odgrywają owoce suszone: śliwki (zjadane po uprzednim namoczeniu w wodzie), rodzynki, figi a także buraki, które zawierają 5% ligniny i są bardzo skuteczne w zaparciach.

W diecie należy ograniczyć pokarmy obniżające perystaltykę jelit. Są to: kluski, pieczywo białe, ryż, kaszę manną, mąkę ziemniaczaną, banany oraz pokarmy powodujące wzdęcia: warzywa kapustne, groch, fasolę, bób. Należy wyłączyć również mocną herbatę oraz suszone czarne jagody.

W diecie bogatoresztkowej, do sporządzania potraw można wykorzystać takie techniki kulinarne jak: gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie oraz pieczenie.

Produkty i potrawy zalecane w diecie bogatoresztkowej.

Nazwa produktu lub potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo z pełnego ziarna, bulki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel, kasze (jęczmienna, gryczana, pęczak) ryż brązowy, makaron razowy	pieczywo świeże, jasne, drożdżowe, kasza manna, biały ryż
Mleko i produkty mleczne	mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka	-
Napoje	kawa zbożowa, soki owocowe, woda mineralna	mocna herbata, napoje czekoladowe

ZALECENIA DIETETYCZNE

DIETA BOGATORESZTKOWA

Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, chuda wieprzowina w ograniczonej ilości. ryby chude: dorsz, leszcz, sola, płastuga, szczupak, sandacz. wędliny chude: szynka, polędwica, chuda kielbasa, szynkowa wieprzowa lub wołowa, parówki w ograniczonej ilości	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; wędliny tłuste, produkty mięsne i rybne wędzone, mięsa peklowane
Tłuszcze	oleje, margaryna miękka, masło, oliwa z oliwek	śmietana, smalec, słonina, boczek, lój wołowy, barani, margaryny twarde
Ziemniaki	gotowane, duszone, pieczone w mundurkach	frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, kluski ziemniaczane
Warzywa	warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, salata, rabarbar, seler, pietruszka, warzywa w postaci surówek lub soków	Suche nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, ogórki świeże
Owoce	owoce świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków i gotowane	czereśnie
Desery	kompoty, musy, kremy, salatkę owocowe, ciasta – ciasteczka biszkoptowe, keks z dodatkiem otrąb, przeciery owocowe, suflety	kisiel, czekolada, kakao, batony, galaretki owocowe.
Przyprawy	kwask mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek	ocet
Zupy i sosy	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, pomidorowa, ziemniaczana; zupy czyste lub zaprawiane zawiesiną z mąki i wody lub mąki i mleka	kapuśniak, zupa ogórkowa, fasolowa, grochówka, zupy zaprawiane zasmażkami
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez obsmażania, pieczone w folii lub pergaminie, potrawki, pulpety	smażone w dużych ilościach, tłuste gatunki mięs
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko, budynie z kasz z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, pierogi z mięsem lub owocami, papryka faszerowana, zapiekanki, naleśniki, leczo	potrawy z fasoli, ryżu z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych

ZALECENIA DIETETYCZNE DIETA BOGATORESZTKOWA

Zalecane produkty (ilość błonnika w gramach)

OWOCE:

3 suszone figi	5,0 g
3 suszone daktyle	4,0 g
3 suszone śliwki	3,0 g
1 gruszka ze skórką	4,0 g
1 pomarańcza	3,0 g
1 banan	3,0 g
1 jabłko ze skórką	3,0 g
½ szklanki jagód	4,4 g
½ szklanki rodzynek	3,3 g

WARZYWA:

1 ziemniak ze skórką	3,8 g
½ szklanki gotowanej marchewki	3,4 g
½ szklanki gotowanego buraka	2,5 g
½ szklanki gotowanej kapusty	2,0 g
½ szklanki gotowanej brukselki	2,0 g
½ szklanki brokułów	3,5 g
½ szklanki kalafiora	1,6 g
½ szklanki szpinaku	7,0 g
½ szklanki groszku	4,0 g
½ szklanki fasoli	3,0 g

PIECZYWO:

1 kromka ciemnego chleba	3,0 g
1 kromka pumpernika	2,1 g

INNE:

½ szklanki ciemnego ryżu	5,5 g
1 łyżeczka wiórków kokosowych	3,4 g
2 łyżeczki orzechów	3,3 g
1 łyżeczka otrębów	2,0 g