Opracował: mgr. dietetyk Paulina Smoczyńska

ZALECENIA DIETETYCZNE
DIETA BOGATORESZTKOWA

1. Zastosowanie

•według wskazań lekarza i/lub dietetyka

U pacjentów:

•z zespołem jelita drażliwego z przewagą zaparcia,

•z nadwagą / otyłością.

•Dostosowana do wieku i stanu fizjologicznego pacjenta.

2. Zalecenia dietetyczne

•modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na szczególnym zwróceniu uwagi na realizację normy błonnika pokarmowego lub ilości zalecanej przez lekarza/ dietetyka. Zalecane jest zwiększone spożycie błonnika nierozpuszczalnego, który występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy), niektórych warzywach (np. groszek zielony) i owocach (np. czarna porzeczka),

•zwiększenie ilości błonnika należy przeprowadzić stopniowo i odpowiednio do wieku, ponieważ nagła zmiana może być przyczyną wzdęć i innych dolegliwości ze strony przewodu pokarmowego.

•dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz

tłuszczów,

•należy uwzględnić w diecie konieczność zwiększenia podaży płynów zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka,

•posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami,

•w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej,

•należy zwrócić uwagę, aby w posiłkach przynajmniej połowa produktów zbożowych pochodziła z pełnego przemiału,

•należy uwzględnić konieczność ograniczenia dodatku soli i cukru do potraw,

•należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające,

3. Stosowane techniki kulinarne:

• gotowanie tradycyjne lub na parze,

• duszenie bez wcześniejszego obsmażania,

• pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

4. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

• temperatura posiłków powinna być umiarkowana,

• zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,

• należy ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,

• nie należy dodawać do potraw zasmażek,

• należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,

• należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANA	NIEZALECANE

Warzywa	wszystkie świeże i mrożone kiszonki w umiarkowanych ilościach	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce	wszystkie świeże i mrożone owoce suszone w umiarkowanych ilościach	owoce kandyzowane owoce w w syropach
Produkty zbożowe	mąki z pełnego przemiału pieczywo pełnoziarniste i graham płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie otręby pszenne, żytnie, owsiane kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	mąka oczyszczona pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru: kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana biały ryż jasne makarony: pszenne, ryżowe
Ziemniaki	gotowane - pieczone	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i przetwory mleczne	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) produkty mleczne naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości tłuszczu do 3%: jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light serki kanapkowe (w umiarkowanych ilościach)	pełnotłuste mleko mleko skondensowane śmietana, śmietanka do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Jaja	jaja gotowane na miękko i twardo, w koszulce, jajecznica, omlet smażony bez tłuszczu lub na niewielkiej jego ilości	jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. maśle, boczku, smalcu, słoninie) - jaja z majonezem

Mięso i przetwory mięsne	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik w umiarkowanych ilościach chuda wołowina i wieprzowina: (np. schab, polędwica) chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś z indyka/kurczaka	tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka tłuste wędliny: (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
Ryby i przetwory rybne	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne, np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp w umiarkowanych ilościach śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone	- konserwy rybne, kawior
Nasiona roślin strączkowych	nasiona roślin strączkowych, np. soja, ciecierzyca, groch, soczewica, fasola, bób pasty z nasion roślin strączkowych mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	niskiej jakości gotowe przetwory z nasion roślin strączkowych (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego margaryny miękkie	masło i masło klarowane smalec, słonina, łój margaryny twarde (w kostce) oleje tropikalne: palmowy, kokosowy majonez
Orzechy, pestki, nasiona	orzechy, np. włoskie, laskowe, migdały pestki i nasiona, np. dyni, słonecznika, siemię lniane	orzechy, pestki i nasiona solone, w czekoladzie, karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
Cukier, słodycze, słone przekąski	W umiarkowanych ilościach: przeciery owocowe, musy, sorbety bez dodatku cukru	cukier, np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy miód, syrop klonowy,

	jogurt naturalny z owocami, jogurt owocowy bez dodatku cukru słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol niskosłodzony dżem kisiele i galaretki bez dodatku cukru domowe wypieki bez dodatku cukru	daktylowy, z agawy słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki) czekolada i wyroby czekoladowe
Napoje	woda napoje bez dodatku cukru, np. kawa, kawa zbożowa, słabe napary herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach domowa, niesłodzona lemoniada	napoje alkoholowe słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące nektary syropy owocowe wysokosłodzone czekolada do picia, kakao mocne napary herbaty
Przyprawy i sosy	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir) mieszanki przypraw bez dodatku soli domowe sosy sałatkowe na bazie soku z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu i ziół sól sodowo-potasowa w ograniczonej ilości	sól, np. kuchenna, himalajska, morska mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli kostki rosołowe płynne przyprawy wzmacniające smak gotowe sosy
Zupy	zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych zupy zabielane mlekiem do 2% tłuszczu lub jogurtem	zupy na tłustych wywarach mięsnych zupy z zasmażką, zabielane śmietaną zupy typu instant
Dania gotowe	mix mrożonych warzyw lub owoców mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych owsianki typu instant bez dodatku cukru	typu fast food, np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab mrożone pizze i zapiekanki wyroby garmażeryjne w

	zupy krem gotowe dania na patelnię z warzywami pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli.	panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych dania instant (np. sosy, zupy)
Obróbka technologiczna potraw	gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe i warzywa gotowane al dente) grillowanie z użyciem grilla elektrycznego lub patelni grillowych pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym smażenie bez dodatku tłuszczu duszenie bez obsmażania.	smażenie na głębokim tłuszczu duszenie z wcześniejszym obsmażeniem pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu panierowanie