

DIETA BOGATORESZTKOWA – ZALECENIA ŻYWIENIOWE

Zastosowanie i cel diety:

Dla osób:

- u osób z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zaparc w zaburzeniach czynności jelit,
- z nadmierną pobudliwością jelita grubego,
- w dietoprofilaktyce uchyłkowatości i nowotworów jelita grubego, kamicy żółciowej, otyłości, zaburzeń przemiany lipidowej i węglowodanowej.

Zalecenia dietetyczne:

- dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
- modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zwiększeniu podaży błonnika pokarmowego do około 40-50 g/dobę; zwiększone powinno być przede wszystkim 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),
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,
- podaż płynów powinna być zwiększona > 2,5 l/dobę,
- poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,
- dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw - należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika; większość warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,
- przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału; ograniczyć należy spożycie produktów zbożowych wysokooczyszczonych (np. makaron z białej mąki, ryż biały, płatki kukurydziane),
- mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; odpowiednia zawartość tych produktów w diecie jest szczególnie ważna, gdyż są one dobrym źródłem wapnia, a produkty pełnoziarniste mogą utrudniać jego wchłanianie,

- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
- nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności)
- rekomendowane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- 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 i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
		25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
		22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En
		< 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
		113-163 g/1000 kcal
w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En	
	< 25 g/1000 kcal	
Błonnik	>35g/dobę	
Sód	≤ 2000 mg/dobę	

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie mąki pełnoziarniste, - otręby, np.: owsiane, pszenne, orkiszowe, żytnie, - 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, jagłana, - kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach, sporadycznie) - płatki naturalne, np.: owsiane, jęczmienne, gryczane, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo -fruktozowego, 	<ul style="list-style-type: none"> - pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, 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, miodowe, czekoladowe.

	<ul style="list-style-type: none"> - makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (al'dente), - ryż brązowy, ryż czerwony, - potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: naleśniki, pierogi, pyzy, kopytka, knedle, kluski (w ograniczonych ilościach), - mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, kukurydziana (w ograniczonych ilościach) 	
Warzywa, przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie warzywa świeże, - warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, - warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> - warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> - ziemniaki smażone (frytki, talarki), - puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie owoce: świeże, - większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych, - musy owocowe, bez dodatku cukru, - dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach), - owoce suszone (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> - owoce w syropach cukrowych, - owoce kandyzowane, - przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie nasiona roślin strączkowych, - produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, 	<ul style="list-style-type: none"> - suche nasiona roślin strączkowych, - produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> - 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). 	<ul style="list-style-type: none"> - orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, - masło orzechowe solone

Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, - mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, - mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, - tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, tłuste pasztety, - wędliny podrobowe (pasztetowa, salceson, wątrobianka), - mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> - chude i tłuste ryby morskie. - ryby słodkowodne, - ryby wędzone (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> - ryby surowe, - ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> - gotowane, jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> - jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, - jaja smażone.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> - mleko (1,5-2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste, - naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, maślanka jogurt,), - sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> - mleko i sery twarogowe tłuste, - mleko skondensowane, - jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, - tłuste sery podpuszczkowe, - tłusta śmietana $\geq 18\%$ tłuszczu
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> - masło (w ograniczonych ilościach), - miękka margaryna, - oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, - majonez (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> - tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, - masło klarowane, - tłuszcz kokosowy i palmowy, - masło kokosowe - frytura smaźalnicza,
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> - budyń, galaretka, kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), - sałatki owocowe bez dodatku cukru, - ciasta drożdżowe, biszkoptowe, niskosłodzone - ciastka i ciasta z mąk z pełnego przemiału, z dodatkiem suszonych owoców 	<ul style="list-style-type: none"> - słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, - torty i ciasta z masami, kremami, bitą śmietaną, - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, - ciasto francuskie, - wyroby czekoladowe i czekoladopodobne.

Napoje	<ul style="list-style-type: none"> - woda niegazowana, - herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, - napary ziołowe - słabe napary, kawa naturalna, zbożowa - bawarka, - soki warzywne, - soki owocowe (w ograniczonych ilościach), - kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> - woda gazowana, napoje gazowane - napoje wysokostodzone, - nektary owocowe, - wody smakowe z dodatkiem cukru, - napoje energetyzujące, - napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> - wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone - gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), - sól (w ograniczonych ilościach), - musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), - sos sojowy (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> - kostki rosołowe i esencje bulionowe, - gotowe bazy do zup i sosów, - gotowe sosy sałatkowe i dressingi, - przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Opracowano na podstawie: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>

