



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Provita

ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA DIETY BOGATORESZTKOWEJ

CEL DIETY:

Celem stosowania diety bogatoresztkowej jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

OGÓLNE ZALECENIA

1. Podstawą diety są produkty spożywcze nieprzetworzone, bogate w błonnik, takie jak chleb z mąki pełnoziarnistej, gruboziarniste kasze, makarony razowe, ryż brązowy, surowe warzywa.
2. Zrezygnuj ze spożywania alkoholu i papierosów.
3. Do potraw na zimno (surówki, sałatki) należy dodawać nierafinowane oleje roślinne, takie jak oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany.
4. Wyklucz z diety utwardzone kwasy tłuszczowe typu trans występujące w produktach instant, zupkach chińskich, potrawach w proszku, produktach cukierniczych, fast foodach, słodczych, smażonych olejach roślinnych.
5. Należy wykluczyć kostki rosółowe oraz gotowe mieszanki przypraw (maggie, vegeta itp.) oraz ograniczyć sól a w ich miejsce stosować zioła i przyprawy.
6. Potrawy gotować, dusić bez wstępnego obsmażania, piec pod przykryciem (naczynie żaroodporne, rękaw do pieczenia, folia aluminiowa), zrezygnować ze smażenia.
7. Spożywaj 5 posiłków dziennie (3 główne i 2 przekąski), w regularnych odstępach co 3-4 godziny.
8. Wypijaj 1,5-2 litry wody dziennie – produkty takie jak kawa i herbata nie są zakazane, jednak nie nawadniają organizmu w odpowiedni sposób.
9. Spożywaj posiłki w pozycji siedzącej, przez minimum 20 minut, w pełnej koncentracji, dokładnie przeżuając każdy kęs.
10. W diecie zaleca się 2 – 3 razy dziennie po 1 łyżeczce otrąb, które mogą być podawane z surówkami i jogurtami. Podczas podawania ich należy zwiększyć w diecie wapń o 10 % i płyny co najmniej do 2 litrów na dobę.
11. Nie kładź się po jedzeniu.
12. Unikaj podjadania pomiędzy wyznaczonymi godzinami posiłków.
13. Należy ograniczyć produkty będące źródłem węglowodanów prostych (cukry).



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Provita

Produkty zalecane i przeciwwskazane:

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowo – mleczne, warzywnomleczne, herbata owocowa, ziołowa, wody mineralne, woda przegotowana z miodem	kawa naturalna, mleko pełne, jogurt tłusty, napary z ziół pobudzające pracę przewodu pokarmowego, słaba herbata	napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol, zbyt kwaśne mleko, napar z czarnych suszonych jagód, wytrawne wino czerwone, kawa żółdziowa (w dyspepsjach jelit – wody z co2, kawa naturalna)
Pieczywo	pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel	pieczywo pszenne – jasne, chleb żytni, półcukiernicze	pieczywo świeże
Dodatki do pieczywa	twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód, serek sojowy, pasztet, pasztetowa, masło, margaryna miękka, ryby wędzone chude	sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, śledzie, konserwy rybne	wędliny bardzo tłuste, tłuste konserwy mięsne
Zupy i sosy gorące	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych	z kaszy manny	zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesiste, na wywarach kostnych, ryżowa, podprawione mąką ziemniaczaną
Dodatki do zup	bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe,	soczewica	ryż, krokiety z kapustą, groch, fasola



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Provita

	makaron, groszek ptysiowy		
Potrawy półmięsne i beźmięsne	budynie z mięsa i kasz, z warzyw, makaron z mięsem, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczo, tarta jarzynowa, lasagne z mięsem i jarzynami	racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane	potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych
Mięso, drób ryby	chude gatunki mięs: cielęcina, konina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb, perliczka, sandacz, szczupak, karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makrela, sola, karmazyn, tuńczyk, sardynka. potrawy gotowane – pulpety, potrawki duszone, pieczone	średnio tłuste gatunki mięs i mięsa krwiste: wieprzowina, wołowina, dziczyzna, wątroba, ozorki, nerki, serca, mózg, flaki, gęsi, kaczki, śledzie, halibut niebieski, łosoś, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb	bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach
Tłuszcze	oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy, oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie		łój, smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy
Warzywa	Warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w	kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe: cebula, czosnek, pory, fasolka szparagowa, groszek	



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Provita

	postaci soków, surówek, gotowane	zielony, ogórki kiszane	
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone w dużej ilości tłuszczu, frytki, krążki, placki
Owoce	świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane	gruszki, orzechy solone, orzechy kokosowe, orzechy arachidowe	
Desery	kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciery owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe,	ciasta tłuste z dużą ilością żółtek, z masami	kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao
Przyprawy	kwask mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g/ dobę, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry	ostra papryka, pieprz, chili, musztarda w dyspepsjach jelit zabroniona	ocet

Przykład jadłospisu diety bogatoresztkowej:

❖ Na czczo:

½ szklanki wody przegotowanej chłodnej z miodem

❖ I śniadanie:

zupa mleczna z płatkami owsianymi, pieczywo razowe z masłem, ser twarogowy, pomidor, herbata owocowa



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Provita

❖ **II śniadanie:**

kawa naturalna (słaba) ze śmietanką, pieczywo chrupkie z margaryną miękką i powidłami, pomarańcza

❖ **Obiad:**

barszcz czerwony czysty, boeuf Strogonow, ziemniaki puree, warzywa gotowane (bez kapusty), surówka z warzyw mieszanych, jogurt

❖ **Kolacja:**

galaretką z kurczaka, chleb graham z masłem, surówka z papryki, herbata miętowa

❖ **Przed snem:**

siemię lniane z mlekiem

Źródło: „Dietetyka – Żywienie zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka Wydawnictwo Lekarskie PZWL w Warszawie „System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia” – Helena Szczygłowa. Wydawnictwo Instytut Żywności i Żywienia Warszawa