

DIETA BOGATORESZTKOWA

Zastosowanie i cel diety

Dieta bogatoresztkowa jest stosowana w zaparciach nawykowych, w postaci atonicznej oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit.

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

Charakterystyka diety

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych, czyli diety podstawowej. Modyfikacja jej polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych i płynów.

Błonnik pokarmowy stanowią nieskrobiowe polisacharydy ścian komórkowych roślin. Oprócz polisacharydów w jego skład wchodzi lignina. Błonnik pokarmowy nie ulega strawieniu i wchłanianiu, jest jednak niezbędny do utrzymywania prawidłowej funkcji przewodu pokarmowego. W omawianej diecie istotną rolę odgrywa frakcja nierozpuszczalna błonnika, do której należą: celulozy, hemicelulozy (ekstrachowane z roztworów kwaśnych) oraz ligniny.

Błonnik pokarmowy nierozpuszczalny zwiększa masy kałowe, w niewielkim stopniu wiąże wodę, przez mechaniczne drażnienie przyspiesza pasaż jelit, opóźnia hydrolizę skrobi i wchłanianie glukozy, zmniejsza wartość energetyczną diety i daje uczucie sytości. Do wyzwolenia funkcji błonnika pokarmowego niezbędna jest woda. Zdolność wiązania wody jest różna; najwięcej wody wiążą otręby pszenne – 100 g otrąb wiąże w jelicie 450 g wody, a 100 g ziemniaków wiąże 40 g wody.

Otręby pszenne oraz gruboziarniste produkty zbożowe, jak kasza gryczana, kasza jęczmienna, graham, pieczywo razowe, pieczywo chrupkie, mają największy wpływ na odruchy defekacyjne.

Zaleca się 2 – 3 razy dziennie po łyżce otrąb, które mają być podawane z surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi. Podczas podawania ich należy zwiększyć w diecie wapń o 10 % i płyny co najmniej do 2 litrów na dobę. Otręby zawierają kwas fitynowy, który upośledza wchłanianie wapnia, magnezu, żelaza.

W diecie bogatoresztkowej ważną rolę odgrywają suszone owoce: śliwki, rodzynki, figi, a także papryka, buraki, które zawierają 5 % ligniny i są bardzo skuteczne w zaparciach.

W diecie bogatoresztkowej stosowanej w zaparciach produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego należy stopniowo zwiększać do 40 – 50g na dobę. W przypadku dużej ilości błonnika początkowo mogą wystąpić wzdęcia i lekkie bóle brzucha.

Korzystne działanie na perystaltykę jelit, oprócz wymienionych wyżej produktów, mają miód, jogurt, kefir, jedno- dniowe mleko ukwaszone, kawa prawdziwa, śmietanka, wody gazowane, kompoty z suszonych śliwek, soki zawierające kwasy organiczne, masło, oliwa z oliwek, oleje, surówki, siemię lniane, buliony, rosoly, potrawy ostro przyprawione.

Dobry rezultat dają chłodne napoje i potrawy. Zaleca się pół szklanki przegotowanej chłodnej wody z miodem lub namoczone suszone śliwki albo łyżeczkę masła lub oliwy na czczo.

W diecie należy ograniczyć potrawy zmniejszające perystaltykę jelit. Są to: 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. Potrawy mogą być przyrządzane różnymi metodami.

Uwaga! Jeżeli dieta będzie miała zastosowanie w dyspepsjach czynnościowych jelit z występującymi zaparciami, ograniczyć należy węglowodany wywołujące procesy fermentacyjne w jelicie. Objawy dyspeptyczne nasilają:

- Fruktaza zawarta w dużej ilości w soku jabłkowym,
- Laktoza występująca w mleku słodkim – mleko słodkie można zastąpić jogurtem, kefirem,
- Sorbitol dodawany do produktów, takich jak: galaretkowate słodczyce, 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,
- Potrawy powinny się podawać częściej, a w mniejszych objętościach (5 razy na dobę), o temperaturze umiarkowanej.

Uwagi technologiczne

W diecie bogatoresztkowej, podobnie jak w diecie podstawowej, dozwolone są wszystkie techniki sporządzania potraw.

Założenie diety bogatoresztkowej:

Energia	kcal	2000
	KJ	8368
Białko ogółem	g	70-75
Tłuszcz	g	65
Węglowodany przyswajalne	g	280
Błonnik pokarmowy	g	>40
Wapń	mg	950
Żelazo	mg	13
Witamina A (ekw. retinolu)	µg	750
Witamina B1	mg	1,7
Witamina B2	mg	2
Witamina C	mg	70

Białko ogółem – 14, % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Tłuszcz – 30 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego.

Węglowodany – 56 % sumy domowego zapotrzebowania energetycznego.

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2000kcal wyrażona w gramach w diecie bogatoresztkowej

Lp.	Grupa produktów	Jednostki	ilość produktu
1	Produkty zbożowe:		
	Pieczywo razowe	g	215
	Mąka, makarony razowe	g	30
	Kasze, płatki śniadaniowe gruboziarniste	g	30
2.	Ziemniaki	g	250
	Warzywa i owoce: w tym		
	Warzywa	g	400
	Owoce	g	250
	Śliwki suszone	g	20-40
3.	Mleko i produkty mleczne:		800

	Mleko i mleczne napoje fermentowane	g	500
	Sery twarogowe	g	30
	Sery podpuszczkowe	g	10
4	Mięso, wędliny, ryby oraz jaja:		115
	Mięso, drób (bez kości)	g	50
	Wędliny	g	25
	Ryby	g	20
	Jaja	szt.	¼
5.	Tłuszcze:		45
	Zwierzęce	g	30
	Roślinne	g	15
6.	Cukier i słodycze	g	45

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie bogatoresztkowej

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, warzywno-mleczne, 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 żołądziowa (w dyspepsjach jelit – wody z CO ₂ , 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	z kaszy manny	zupy z warzyw wzdymających, strączkowych,

	wywarach mięsnych, grzybowych		kapustnych, bardzo tłuste, zawiesiste, na wywarach kostnych, ryżowa, podprawione mąką ziemniaczaną
Dodatki do zup	bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron, groszek ptysiowy	soczewica	ryż, kroiety z kapustą, groch, fasola
Mięso, podroby, 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
Potrawy półmięsne i bezmięsne	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
Tłuszcze	oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy, oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie – kubkowe		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 zielony, ogórki kiszane	

	postaci soków, surówek, gotowane		
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	czereśnie
Desery	kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciery owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb	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 muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g/ dobę, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry	ostra papryka, pieprz, chili, musztarda w dyspepsjach jelit zabroniona	ocet