



DZIAŁ ŻYWIENIA I DIETETYKI

SP ZOZ W SANOKU

DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta bogatoresztkowa (wysokobłonnikowa) polega na zwiększeniu podaży błonnika pokarmowego poprzez odpowiedni dobór produktów roślinnych. Błonnik wpływa korzystnie na pracę przewodu pokarmowego, reguluje rytm wypróżnień oraz wspiera profilaktykę chorób metabolicznych.

Dla kogo stosowana (wskazania)

Dieta zalecana jest w szczególności:

- w zaparciach czynnościowych,
- w uchyłkowatości jelita grubego,
- w otyłości,
- w cukrzycy typu 2,
- w zaburzeniach lipidowych,
- w profilaktyce chorób jelita grubego.

Cel stosowania diety

- regulacja pracy jelit,
- zapobieganie zaparciom,
- obniżenie poziomu cholesterolu,
- poprawa kontroli glikemii,
- wsparcie redukcji masy ciała.

Główne założenia diety

- Zwiększenie spożycia błonnika do ok. 25–40 g/dobę.
- Spożywanie 4–5 posiłków dziennie.
- Codzienne spożycie warzyw i owoców.
- Wybór produktów pełnoziarnistych.
- Odpowiednia podaż płynów (min. 1,5–2 l/dobę).
- Ograniczenie produktów wysokoprzetworzonych.

Uwagi praktyczne

- Błonnik zwiększać stopniowo.
- Pić odpowiednią ilość płynów.
- Wprowadzać warzywa strączkowe wg tolerancji.
- Obserwować reakcję przewodu pokarmowego.
- Dietę dostosować indywidualnie do pacjenta.

Uwagi technologiczne

- Preferowane techniki: gotowanie, duszenie, pieczenie.
- Warzywa spożywać także w postaci surowej.

- Kasze i produkty zbożowe gotować na sypko.
- Unikać nadmiernego rozdrabniania produktów.
- Ograniczać smażenie.
- Wprowadzać otręby jako dodatek do potraw.

- Organizacja posiłków w szpitalu

Posiłki podawane są w 4–5 porcjach dziennie:

1. Śniadanie
2. II śniadanie
3. Obiad
4. Kolacja
5. II Kolacja

Jadłospisy układane są przez dietetyka szpitalnego zgodnie z aktualnymi normami żywienia.

W razie alergii pokarmowych lub nietolerancji składników dieta jest modyfikowana indywidualnie.

- Produkty wskazane i przeciwwskazane

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty przeciwwskazane / ograniczane
Pieczywo i produkty zbożowe	pieczywo razowe, graham, żytnie pełnoziarniste, kasza gryczana, pęczak, brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty, płatki owsiane, otręby	pieczywo białe pszenne, bułki jasne, kasza manna, kuskus, biały ryż, makaron pszenny
Mleko i przetwory mleczne	kefir, jogurt naturalny, maślanka, mleko fermentowane, twaróg chudy i półtłusty	sery żółte tłuste, sery topione, śmietana wysokotłuszczowa
Mięso, ryby, jaja	chude mięso drobiowe, indyk, chuda wołowina, ryby, jaja gotowane	mięsa tłuste, wędliny tłuste, podroby, potrawy smażone
Warzywa	wszystkie warzywa świeże i gotowane: marchew, buraki, brokuły, kalafior, cukinia, dynia, pomidory, sałaty, kapusta, warzywa strączkowe (wg tolerancji)	warzywa smażone, warzywa konserwowe z dużą ilością soli, frytki
Owoce	świeże owoce (ze skórką): jabłka, gruszki, śliwki, morele, brzoskwinie, owoce jagodowe, suszone śliwki, morele, figi	owoce w syropach, owoce kandyzowane, nadmiar bananów
Tłuszcze	oleje roślinne (rzepakowy, oliwa), miękkie margaryny,	smalec, słonina, nadmiar masła

	awokado	
Słodycze	ograniczone ilości deserów owocowych, wypieki z mąki pełnoziarnistej	torty, kremy, wyroby cukiernicze z białej mąki, nadmiar czekolady
Napoje	woda, herbaty ziołowe, kompoty niesłodzone, soki warzywne	napoje gazowane słodzone, alkohol, nadmiar mocnej kawy

Bibliografia

- 1.Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Red. M. Jarosz i wsp., Warszawa, wydanie aktualizowane.
- 2.**Instytut Żywności i Żywienia / NIZP PZH – PIB** *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. Wytyczne dla żywienia zbiorowego zamkniętego.
- 3.**Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011** w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.
- 4.Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu leczenia szpitalnego – żywienie pacjentów.