



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE BOGATORESZTKOWEJ

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

Dieta jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych. Zmiany polegają na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego i płynów. W diecie bogatoresztkowej należy zwiększyć spożycie błonnika do 40-50 gramów na dobę. Ważną rolę w diecie odgrywają źródła błonnika nierozpuszczalnego, występującego głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych, niektórych warzywach czy owocach.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. PAMIĘTAJ! Posiłki należy spożywać o stałych porach, regularnie, w małych objętościach 4-5 razy dziennie, co 3-4 godziny. Odpowiednimi technikami kulinarnymi są: gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie czy duszenie. Unikaj smażenia i tradycyjnego grillowania.
2. Wszystkie posiłki powinny być bogate w warzywa i owoce. Codziennie należy spożywać przynajmniej 5-6 porcji (600g) warzyw i owoców.
3. Spożywaj codziennie ok. 2-3l płynów. Przyspieszy to przemianę materii i szybciej będą przebiegać procesy trawienne. W diecie głównym płynem powinna być woda mineralna niegazowana lub gazowana, herbaty zielone, owocowe oraz w mniejszych ilościach naturalne soki owocowe. Unikaj mocno słodzonych napoi.
4. Wybieraj produkty pełnoziarniste. Takie produkty to: makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, kasze, chleby: razowy, żytni, pełnoziarnisty, otręby.
5. Produkty mleczne są ważnym źródłem wapnia w naszej diecie. Ponieważ błonnik utrudnia wchłanianie wapnia w jelitach, w trakcie stosowania diety bogatoresztkowej należy zwiększyć zawartość wapnia w jadłospisie o około 10%. Dieta powinna zawierać minimum 2-3 porcje tych produktów (1 porcja= szklanka mleka, jogurtu, kefiru, gruby plaster twarogu lub dwa plasterki sera). Wybieraj nabiał chudy i odtłuszczony.
6. Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych, tłuszczów utwardzonych typu 'trans' oraz cholesterolu (mięso tłuste, żółtka jaj, majonez, wyroby cukiernicze, słodczyce, zlej jakości margaryny, chipsy, fast-foody).
7. Tłuszcze, których używasz na co dzień powinny być olejami roślinnymi. Nie smaż na smalcu, słoninie, boczku. Olej rzepakowy, oliwa z oliwek czy olej lniany są świetnym źródłem kwasów Omega 3 i 6 oraz witamin A, D, E, K. Spożywaj codziennie niewielkie ilości (<30g) nasion czy orzechów aby dostarczyć sobie dużo błonnika, wspierać swoją odporność i regulować poziom złego cholesterolu.
8. Co najmniej 2 razy w tygodniu spożywaj ryby morskie tłuste (łosoś, halibut, pstrąg morski, śledź, sardela), które są bogate w kwasy tłuszczowe Omega 3, usprawniające pracę serca, mózgu oraz układu odpornościowego. Takie kwasy mają również silne działanie przeciwzapalne, przeciwzakrzepowe, przeciwnowotworowe i antydepresyjne. Jeśli nie spożywasz ryb konieczna jest suplementacja tych kwasów np. tran.
9. W diecie powinny również znaleźć się produkty kiszzone i fermentowane takie jak jogurt i kefir czy kapusta kiszona, zakwasy warzywne, naturalnie fermentowane octy. Duża zawartość bakterii mlekowych w tych produktach rozwija i odżywia dobrą florę jelitową, która jest sprzymierzeńcem organizmu w walce z groźnymi chorobami i infekcjami. PAMIĘTAJ! Warzywa kiszzone i marynowane mają duże ilości soli dlatego spożywaj je z umiarem.
10. Spożywaj produkty zawierające flawonoidy- roślinne substancje przeciwzapalne, przeciwnowotworowe i przeciwmiażdżycowe (owoce jagodowe- maliny, jagody, borówki,

truskawki; czerwone, żółte i pomarańczowe warzywa i owoce; zielone warzywa liściaste i kapustne; jabłka; winogrona; herbata; kawa; soja; kakao; nasiona strączkowe).

11. Codzienna aktywność fizyczna da Ci sporo energii i polepszy nastrój. Wybieraj ćwiczenia dostosowane do Twojego stanu zdrowia. Zalecana dawka ruchu to minimum 150 min tygodniowo oraz wykonywanie przynajmniej 5 tysięcy kroków dziennie. Jeśli masz nadwagę zredukuj podaż kalorii. Ćwiczenia fizyczne pomagają w prawidłowej pracy układu pokarmowego.
12. Posiłki spożywaj w spokoju, bez włączonych telefonu i telewizora. Pozwoli Ci się to skupić na jedzeniu i szybciej zorientujesz się, że już jesteś syty.
13. Rzuć palenie papierosów i wyeliminuj inne nałogi.
14. Uśmiechnij się i aktywnie wypoczywaj :)

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS:

NA CCZO: 1/2 szklanki przegotowanej chłodnej wody z miodem

ŚNIADANIE: zupa mleczna z płatkami owsianymi i otrębami z suszonymi owocami, kanapka z serem twarogowym i pomidorem, woda mineralna i herbata zielona

2. ŚNIADANIE: kasza gryczana ze szpinakiem, burakami i pomidorami suszonymi, nasiona czarnuszki, woda mineralna

OBIAD: zupa krem z pomidorów z domowymi razowymi grzankami, łosoś pieczony, ryż brązowy, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z sosem vinaigrette (olej lniany, sok z cytryny, ulubione zioła), sok z czarnej porzeczki

PODWIECZOREK: ciastka owsiane domowe, woda mineralna

KOLACJA: pieczywo razowe, awokado do posmarowania pieczywa, szynka drobiowa, rzodkiewki, papryka, herbata bez cukru

PRZED SNEM: siemię lniane z mlekiem

Tabela 1. Produkty zalecane i niezalecane na diecie bogatoresztkowej

PRODUKTY i POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	wszystkie mąki pełnoziarniste, 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	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, czekoladowe, miodowe



	(manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach, sporadycznie) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego, makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), ryż brązowy, ryż czerwony, otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe, potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, kukurydziana (w ograniczonych ilościach).	
WARZYWA I PRZETWORY	wszystkie warzywa świeże, warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
ZIEMNIAKI I BATATY	Ziemniaki i bataty gotowane	ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku.
OWOCE I PRZETWORY	wszystkie owoce świeże, większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych, musy owocowe bez dodatku cukru, owoce suszone (w umiarkowanych ilościach), dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach)	owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, czarne jagody gotowane.
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	suche nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	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).	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone.
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: połędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, galaretki drobiowe.	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, mięsa smażone, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, kiełbasy, wędliny mielone, pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar.
RYBY I PRZETWORY RYBNE	chude oraz tłuste ryby morskie, ryby słodkowodne, ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	ryby surowe, ryby smażone.



MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka), sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka), sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu
JAJA I POTRAWY Z JAJ	gotowane, jaja sadzone, jajecznica, omloty na parze.	jaja smażone, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
TŁUSZCZE	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, olej kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza.
DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)	budyń (bez dodatku cukru), galaretka (bez dodatku cukru), kisiel (bez dodatku cukru), sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biszkoptowe niskosłodzone, ciastka i ciasta z mąką z pełnego przemiału, z dodatkiem suszonych owoców	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie, wyroby czekoladowe, wyroby czekoladopodobne.
NAPOJE	woda niegazowana, herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, napary ziołowe – słabe napary, kawa naturalna, kawa zbożowa, bawarka, soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).	woda gazowana, napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe.
PRZYPRAWY	Łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne, kostki rosółowe i esencje bulionowe, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi.