



**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Ropczycach**
Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej polegającej na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego (włókna roślinnego) frakcji nierozpuszczalnych i płynów. Celem diety jest pobudzenie motoryki jelit i uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych. Dieta ma zastosowanie w zaparciach nawykowych, w postaci atonicznej oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit.

W diecie bogatoresztkowej stosowanej w zaparciach, produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego należy stopniowo zwiększać w ciągu doby (w przypadku dużej ilości błonnika początkowo mogą wystąpić wzdęcia i lekkie bóle brzucha). Należy pamiętać o wypijaniu dziennie około 2–2,5 l. płynów. Posiłki należy spożywać regularnie, najlepiej 4-5 razy dziennie. Należy przywiązywać dużą wagę do starannego przeżuwania pokarmów.

Ilość błonnika w diecie można zwiększyć, zastępując pieczywo jasne pieczywem razowym, włączając do diety kasze gruboziarniste (gryczaną, jęczmienną), ryż brązowy, płatki owsiane, otręby pszenne, spożywając duże ilości warzyw i owoców (w sumie około 1 kg dziennie). Większa część warzyw i owoców powinna być spożywana na surowo. Poleca się owoce suszone, zwłaszcza śliwki suszone, zjadane po namoczeniu w wodzie. Są one bardzo pomocne w przeciwdziałaniu zaparciom.

Inne produkty wykazujące korzystne działanie na perystaltykę jelit: miód, jogurt, maślanka, kefir, 1-dniowe ukwaszone mleko, kawa prawdziwa, wody gazowane, kompoty z suszonych śliwek, surówki, grubo mielone siemię lniane, buliony, rosół, Dobry rezultat daje wypicie na czczo: szklanki chłodnej przegotowanej wody z miodem.

W diecie bogatoresztkowej ograniczyć należy pokarmy zmniejszające perystaltykę jelit: kluski, białe pieczywo, ryż, kaszę manną, mąkę ziemniaczaną, banany, szparagi, grzyby, orzechy.

W diecie bogatoresztkowej szczególnie należy unikać: mocnej herbaty, suszonych czarnych jagód, wina czerwonego wytrawnego, suchego pożywienia, warzyw wzdymających (groch, fasolka, bób, warzywa kapustne), posiłków bogato tłuszczowych, słodczy (zwłaszcza czekolady, ciastek w czekoladzie, ciastek z kremem), cukru, nadmiernego spożycia jaj, potraw smażonych, pieczonych oraz grillowanych.

Literatura:

M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011.

M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011.

H. Ciborowska, A. Rudnicka. Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2015.

Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna



**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Ropczycach**
Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

**PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE
BOGATORESZTKOWEJ:**

Produkty i potrawy	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Pieczywo	Żytnie, razowe np. graham, chleb z otrębami, pieczywo chrupkie, żytni pumpernikiel	Świeże: pszenne jasne bułki oraz chleb razowy na miodzie, pieczywo: cukiernicze i półcukiernicze
Mąka	Żytnia i pszenna niskiego przemiału	Pszenna oraz kukurydziana i ziemniaczana
Kasza	Gryczana, jęczmienna, płatki owsiane, kielki pszenne, jaglana (nieprzecierana), ryż brązowy	Kukurydziana, manna
Mleko	Odtłuszczone, świeże i zsiadłe, kefir, jogurt z odtłuszczonego mleka	Tłuste: kefir i jogurt z tłustego mleka
Sery	Twaróg biały z chudego mleka	Pozostałe
Jaja	Białka, żółtka w ilościach ograniczonych do 2 szt. na tydzień	Duże ilości żółtek
Mięso	Chude: cielęcina, wołowina, konina, królik	Tłuste: baranina, wieprzowina, podroby i dziczyzna
Drób	Chude: kura, kaczki, bojler, indyk	Tłuste: gęsi i kaczki oraz dzikie ptactwo
Ryby	Chude: dorsz, karmazyn, sandacz, szczupak, lin, leszcz, karaś	Pozostałe ryby
Wędliny i wyroby	Chuda szynka i polędwica	Pozostałe wędliny i wszystkie wyroby wędliniarskie oraz pasztety
Masło	Świeże, surowe w ograniczonych ilościach	Topione, solone, nieświeże, świeże w przekraczających ilościach niedozwolone
Tłuszcze	Oleje roślinne: słonecznikowy, arachidowy, sojowy oraz oliwa z oliwek w ograniczonych ilościach	Pozostałe tłuszcze
Ziemniaki	Gotowane i pieczone w łupinach, gotowane z wody, puree z chudym mlekiem	Frytki smażone, odsmażane, placki ziemniaczane
Warzywa, owoce i cukier	Wszystkie warzywa, wszystkie owoce, powidła, miód pszczeli, dżemy niskosłodzone, galaretki, cukier w ograniczonych ilościach	Słodycze zawierające tłuszcze, alkohol, czekolada, pralinki, cukierki, ciastka, przetwory wysoko słodzone
Przyprawy	Liście laurowe, ziele angielskie, wanilia, cynamon, sok z cytryny, pozostałe przyprawy	-

Literatura:

M. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach*. IŻŻ, 2011.

M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki*. IŻŻ, 2011.

H. Ciborowska, A. Rudnicka. *Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka*. PZWL 2015.

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna



**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Ropczycach**
Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

Produkty i potrawy	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Napoje	odtłuszczone mleko, napoje fermentowane z odtłuszczonego mleka, maślanka, napary z ziół, słaba herbata, kawa zbożowa bez cukru	alkoholowe, tłuste, kakao, kawa, mocna herbata
Dodatki do pieczywa	masło w ograniczonych ilościach, twaróg i ser odtłuszczonego mleka, chuda szynka, galarety z chudego mięsa	tłuszcze poza masłem, sery dojrzewające, żółte i topione, wyroby wędliniarskie, ryby tłuste
Zupy	na wywarach z włośzczyzn, jarzynowe, krupniki, mleczone, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka	na tłustych wywarach z kości, mięso z drobiu i ryb, zaprawiane zasmażką
Dodatki do zup	z dozwolonych kasz, ziemniaki, dozwolone pieczywo	grzanki smażone, groch, kluski lane, makarony

ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA W POSZCZEGÓLNYCH PRODUKTACH SPOŻYWCZYCH NA 100G PRODUKTU:

WIĘKSZA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA		MNIEJSZA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA	
Produkt	błonnik (g/100g produktu)	Produkt	błonnik (g/100g produktu)
Otręby pszenne	42,4	Marchew	3,6
Siemię lniane	28	Czarne jagody	3,2
Fasola (nasiona)	15,7	Agrest	3
Jablka suszone	10,3	Makarony	2,7
Płatki jęczmienne	9,6	Szpinak	2,6
Śliwki suszone	9,4	Kapusta	2,5
Pumpernikiel	9,4	Brokuły	2,5
Ryż brązowy	8,7	Rzodkiewka	2,5
Chleb żytni razowy	8,4	Kasza manna	2,5
Musli z owocami suszonymi	8	Ryż biały	2,4
Porzeczki czarne	7,9	Buraki	2,2
Porzeczki czerwone	7,7	Kapusta kwaszona	2,1
Chrupki kukurydziane	7,6	Kiwi	2,1
Orzeszki arachidowe	7,3	Gruszka	2,1
Płatki owsiane	6,9	Papryka	2
Maliny	6,7	Jablko	2
Bulki grahamki	6,7	Grejpfrut	1,9
Płatki kukurydziane	6,6	Pomarańcze, mandarynki	1,9
Rodzynki	6,5	Bulki pszenne	1,8
Chleb graham	6,4	Truskawki	1,8

Literatura:

M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011,

M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011,

H. Ciborowska, A. Rudnicka Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2015.

Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna



**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Ropczycach**
Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

WIĘKSZA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA		MNIEJSZA ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA	
Produkt	 błonnik (g/100g produktu)	Produkt	 błonnik (g/100g produktu)
Chleb chrupki	6	Cebula	1,7
Groszek zielony	6	Banany	1,7
Kasza gryczana	5,9	Śliwki	1,6
Bób	5,8	Winogrona	1,5
Kasza jęczmienna (pęczak)	5,4	Ziemniaki	1,5
Brukselka	5,4	Salata	1,4
Seler korzeniowy	4,9	Pomidory	1,2
Pietruszka korzeń	4,9	Wiśnie	1
		Dżemy, marmolady	0,5-2,8
		Mięso i wędliny	0
		Ryby	0
		Produkty mleczne	0
		Tłuszcze (masło, oleje)	0

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS W DIECIE BOGATORESZTKOWEJ:

NA CZCZO:

- ½ szklanki wody przegotowanej, chłodnej z miodem

ŚNIADANIE:

- Zupa mleczna z płatkami owsianymi
- Pieczywo razowe z masłem
- Ser twarogowy
- Pomidor
- Herbata owocowa

II ŚNIADANIE:

- Kawa naturalna (słaba) ze śmietanką
- Pieczywo chrupkie z margaryną miękką i powidłami
- Pomarańcza

OBIAD:

- Barszcz czerwony czysty w filiżance
- Boeuf Strogonow

- Ziemniaki puree
- Warzywa gotowane
- Włoszczyzna bez kapusty
- Surówka z zieleniny z majonezem

PODWIECZOREK:

- Jogurt lub lody owocowe z waflami

KOLACJA:

- Galaretką z kurczaka
- Chleb graham z masłem
- Surówka z papryki
- Herbata z mięty

PRZED SNEM:

- Siemię lniane z mlekiem

Literatura:

M. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach*. IŻŻ, 2011,

M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki*. IŻŻ, 2011,

H. Ciborowska, A. Rudnicka. *Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka*. PZWL 2015.

Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna