



DIETA BOGATORESZTKOWA

NAZWA PRODUKTU	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo ciemne, graham, chrupkie, kasze: gryczana, jęczmienna, jaglana; ryż brązowy, płatki owsiane, pszenne kukurydziane,	pieczywo białe, świeże; ryż biały, kasza manna, mąka ziemniaczana
Nabiał	mleko, jogurt, kefir i maślanka, twaróg; w umiarkowanych ilościach: sery żółte, sery topione	
Jaja	2-3 razy w tygodniu całe jaja	
Tłuszcze	masło, margaryny miękkie, oleje roślinne: rzepakowy, słonecznikowy, kukurydziany; oliwa z oliwek, śmietanka,	śmietana, słonina, boczek, smalec, słonina, boczek, margaryny, twarde,
Mięso i wędliny	mięsa chude: drób, wołowina, cielęcina, królik; chude wędliny: chuda kiełbasa, szynka, polędwica-wieprzowa i drobiowa, szynkowa wieprzowa lub wołowa	mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, dziczyzna; wędliny tłuste, pasztety, wędliny podrobowe, konserwy mięsne
Ryby	wszystkie	
Ziemniaki	gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu,	frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
Warzywa	warzywa świeże, mrożone	ogórek zielony, warzywa kapustne
Owoce	świeże, mrożone, suszone, orzechy; ograniczyć: banany, gruszki	czereśnie, czarne suszone jagody
Rośliny strączkowe		wszystkie; groch, fasola, bób, soczewica, soja
Cukier	cukier, miód,	
Przyprawy	wszystkie przyprawy, sól-w ograniczonej ilości	ocet
Desery	kompoty, musy, galaretki, przeciery owocowe, budynie, sałatki owocowe, ciasta ciasteczka biszkoptyowe	kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao, ciasta z kremem
Napoje	kawa zbożowa, soki owocowe, soki warzywne, woda mineralna, herbatki owocowe i ziołowe, woda mineralna, woda przegotwana z miodem; umiarkowanie słaba herbata, kawa naturalna	napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol,



Zalecenia

- Przygotowując posiłki należy stosować gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie, duszenie z dodatkiem małej ilości tłuszczu. Nie zaleca się potraw smażonych.
- Warzywa i owoce powinny być podawane w dużej mierze w postaci surowej (zaleca się co najmniej 1kg warzyw i owoców dziennie).
- Wskazane jest zwiększenie ilości spożywanych płynów do 2-2,5 l/dobę.
- Zalecane jest podawanie posiłków często, ale niezbyt obfitych 5 razy dziennie ze znaczną ilością płynów.

Zastosowanie i cel diety

- Dieta bogatoresztkowa jest stosowana przede wszystkim w zaparciach nawykowych, w postaci atonicznej oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit.
- Celem stosowania diety bogatoresztkowej jest pobudzenie motoryki jelit oraz uregulowanie ich czynności bez stosowania farmakologicznych środków.

Modyfikacja diety bogatoresztkowej polega na zwiększeniu ilości błonnika i płynów. W omawianej diecie istotną rolę odgrywa frakcja nierozpuszczalna błonnika (celuloza, ligniny, hemicelulozy, skrobia oporna). Błonnik nierozpuszczalny zwiększa masę kałową, wiąże wodę i przyspiesza pasaż jelit. Źródłem błonnika jest:

- mąka z pełnego przemiału
- mało oczyszczone kasze
- ciemne pieczywo
- orzechy
- otręby
- warzywa i owoce
- owoce suszone- głównie śliwki