

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta bogato resztkowa wskazana jest w zaparciach nawykowych, w postaci atonicznej oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit.

Celem diety jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez zastosowania środków farmakologicznych. W tym celu zwiększa się ilość błonnika pokarmowego oraz płynów.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ŻYWIENIOWE:

- W ciągu dnia spożywaj 5-6 małych posiłków o temperaturze umiarkowanej, co 3-4 godziny, pierwszy posiłek staraj się zjeść do 1h po przebudzeniu, natomiast ostatni posiłek 2-3 godziny przed snem.
- Zwróć uwagę na sposób przygotowywania potraw: zrezygnuj z tłustych potraw smażonych – zastąp je: gotowaniem w wodzie, gotowaniem na parze, duszeniem bez dodatku tłuszczu, pieczeniem w rękawie lub folii bez dodatku tłuszczu, w pergaminie, w naczyniach ceramicznych, na ruszcie, w opiekaczu lub grillu elektrycznym.
- Ogranicz spożywanie soli do 5g/dzień – w celu doprowadzenia potraw używaj naturalnych ziół np. tymianek, majeranek, zioła prowansalskie, koperek, cynamon.
- Pamiętaj o regularnym nawodnieniu – w ciągu dnia staraj się wypić ok. 2-2,5l wody najlepiej mineralnej. Woda jest niezbędna do wyzwolenia funkcji błonnika.
- Pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej dostosowanej do Twojego stanu zdrowia – regularne spacerowanie, jazda na rowerze, nordic walking, basen, codzienna gimnastyka, która poprawi kondycję i ogólne samopoczucie oraz usprawni motorykę jelit.
- Staraj się aby w każdym posiłku znajdował się owoc lub warzywo – zawierają one dużo witamin, które wzmocnią odporność organizmu oraz błonnik.
- Tłuszcze dodawaj na surowo do potraw – używaj tłuszczów bogatych w wielonienasycone kwasy tłuszczowe – oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej słonecznikowy, olej kukurydziany, olej sojowy.
- Zaleca się 2-3 razy dziennie po łyzce otrębów, które mogą być podawane z surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi.
- Włącz do diety suszone owoce (śliwki, rodzynki, figi) oraz paprykę i buraki, które zawierają ligniny i są bardzo skuteczne w zaparciach.
- W diecie bogatoresztkowej stosowanej w zaparciach, produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego należy zwiększać do 35-40g/dobę. (Przykładowe produkty bogate w błonnik pokarmowy zawarte zostały w tabeli 1.)
- Korzystne działanie na perystaltykę jelit, oprócz wymienionych wyżej produktów mają: miód, jogurt, kefir, 1-dniowe mleko ukwaszone, kawa prawdziwa, śmietanka, wody gazowane, kompoty z suszonych śliwek, masło, oliwa z oliwek, oleje, surówki, siemię lniane, buliony, rosół, potrawy ostro przyprawione.

Tabela 1. Zawartość błonnika pokarmowego, w wybranych produktach w 100g produktu jadalnego.

PRODUKT	BŁONNIK POKARMOWY (g)
Produkty zbożowe:	
Chleb graham	6,4
Chleb pszenny	2,7
Chleb żytni razowy	8,4
Makaron dwujajeczny	2,6
Kasza gryczana	5,9
Kasza jęczmienna, pęczak	5,4
Płatki owsiane	6,9
Ryż biały	2,4
Otręby pszenne	42,4
Warzywa:	
Burak	2,2
Fasola biała, suche nasiona	15,7
Groch, suche nasiona	15,0
Kalarepa	2,2
Marchew	3,6
Ogórek	0,5
Papryka czerwona	2,0
Pietruszka, korzeń	4,9
Rabarbar	3,2
Seler korzeniowy	4,9
Owoce i przetwory owocowe:	
Agrest	3,0
Czarne jagody	3,2
Gruszka	2,1
Jabłko	2,0
Maliny	6,7
Pomarańcze	1,9
Porzeczki czerwone	7,7
Rodzynki, suszone	6,5
Śliwki, suszone	9,4
Orzechy włoskie	6,5

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 pokarmy 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, suche pożywienie lub pokarmy powodujące wzdęcia (groch, fasolę, bób, warzywa kapustne)
- Jeżeli u pacjenta występują dyspepsje czynnościowe jelit z występującymi zaparciami, ograniczyć należy węglowodany wywołujące procesy fermentacyjne w jelitach:
 - ⇒ fruktozę, zawartą w dużych ilościach w soku jabłkowym
 - ⇒ laktozę, występującą w mleku słodkim
 - ⇒ sorbitol, dodawany do słodyczy z galaretką, gumy do żucia bez cukru, dietetyczne kremy, dżemu i czekolady, słodziki sorbitolowe
 - ⇒ tłuszcze zwierzęce
 - ⇒ mocna kawa, herbata, alkohol oraz ostre przyprawy
 - ⇒ napoje gazowane i potrawy wzdymające
 - ⇒ potrawy ciężko strawne, smażone

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE :

PRODUKTY I POTRAWY	✓ ZALECANE	X PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Chleb żytni świeży, chleb razowy, pieczywo chrupkie, grube makarony, grube kasze, ryż brązowy, płatki owsiane, otręby pszenne	Chleb pszenny, bułki pszenne, biszkopty, rogalce maślane, chałki, Ryż biały, drobne kasze, makaron
Mleko i jego przetwory	Mleko 2% tłuszczu i poniżej, jogurty niskotłuszczowe, kefir, maślanki naturalne, chude sery twarogowe	Tłuste sery, serki topione, serki typu „Fromage”
Mięso, drób, wędliny, ryby	Chude gatunki mięs: kurczak, cielęcina, indyk, królik Chude ryby: dorsz, pstrąg, okoń, mintaj Chude wędliny drobiowe	Tłuste gatunki mięs: wieprzowina, wołowina, kaczki, smażone mięso, wędzone, marynowane, konserwy mięsne
Tłuszcze	Dodawana na surowo: olej słonecznikowy, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło	Smalec, słonina, boczek, tój, margaryny twarde, olej palmowy
Ziemniaki	Gotowane, pieczone bez tłuszczu	Smażone z tłuszczem, frytki, placki
Warzywa	Warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane W umiarkowanych ilościach: kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe: cebula, czosnek, pory, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszane	Suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże
Owoce	Świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane	
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, koperek, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muskatowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5g/dobę, papryka słodka, pieprz ziółowy, curry	
Desery	Kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciera owocowe, sałatki owocowe, ciastka owsiane	Tłuste ciasta z kremami, słodczye zawierające kakao, chałwa, kisiele

Napoje

Herbaty owocowe, herbaty ziołowe, soki owocowo – warzywne, wody niegazowane, kawa zbożowa, woda z miodem

Alkohole, mocne kawy i herbaty, wody gazowane, słodkie napoje gazowane, napoje czekoladowe,

Opracowane zalecenia stanowią informację ogólną, nie zastępują one indywidualnej porady dietetycznej.

Opracowanie: Sebastian Żur, Klaudia Kowaliczek – dietetycy Szpitala Joannitas w Pszczynie
Sporządzono: 16.06.2025 r.