

DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta bogatoresztkowa jest stosowana przede wszystkim w zaparciach spastycznych a także w nadmiernej pobudliwości jelita grubego.

Zadaniem diety bogatoresztkowej jest uregulowanie czynności przewodu pokarmowego.

Źródłem błonnika jest:

- razowe pieczywo
- mało oczyszczone kasze (grube kasze)
- orzechy
- jadalne pestki
- otręby
- warzywa i owoce w dużej mierze podawane na surowo
- owoce suszone – głównie śliwki

W diecie bogatoresztkowej zaleca się co najmniej 1 kg warzyw i owoców dziennie.

Przy wysokiej podaży błonnika wskazane jest zwiększenie ilości spożywanych płynów do 2–2,5 l /dobę u dorosłych, natomiast u dzieci w zależności od wieku, pamiętając ,że dla najmłodszych dzieci zalecane jest 120 – 150 ml płynów na kg masy ciała.

Jako obróbkę termiczną pożywienia można stosować:

- gotowanie
- pieczenie
- duszenie
- w ograniczonych ilościach – smażenie

Zalecane jest podawanie posiłków często, ale niezbyt obfitych 5 razy dziennie ze znaczną ilością płynów.

Opracował Dietetyk Szpitala na podstawie:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, W - wa 2009, dodruk 2010r.
2. Dzieniszewski J., Szponar L., Szczygieł B., Socha J. (red.): Podstawy Naukowe Żywności i Żywienia w Szpitalach. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.
3. Szczygłowa H.: System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.