

**NAZWA DIETY****DIETA BOGATORESZTKOWA****ZASTOSOWANIE**

Dla osób:

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

**ZALECENIA  
DIETETYCZNE**

- dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej,
  - wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,
  - dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,
  - modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zwiększeniu podaży błonnika pokarmowego do około 40-50 g/dobę; zwiększone powinno być przede wszystkim spożycie błonnika nierozpuszczalnego, który występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy), niektórych warzywach (np. groszek zielony) i owocach (np. czarna porzeczka),
  - posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka
  - należy eliminować pojadanie między posiłkami,
  - dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
  - w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia,
  - podaż płynów powinna być zwiększona > 2,5 l/dobę,
  - poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale,
  - dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw - należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika; większość warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej,
  - przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału; ograniczyć należy spożycie produktów zbożowych wysokooczyszczonych (np. makaron z białej mąki, ryż biały, płatki kukurydziane),
  - mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; odpowiednia zawartość tych produktów w diecie jest szczególnie ważna, gdyż są one dobrym źródłem wapnia, a produkty pełnoziarniste mogą utrudniać jego wchłanianie,
  - każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
  - nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględniać co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
  - ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
  - tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
  - przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
  - należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności)
- Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
  - termin przydatności do spożycia,
  - sezonowość.
- Stosowane techniki kulinarne:
- gotowanie tradycyjne lub na parze,
  - duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
  - pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.
- Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
  - ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
  - nie dodawać do potraw zasmażek,
  - ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
  - do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

<b>WARTOŚĆ ENERGETYCZNA</b>	<i>Energia (En)/dobę</i>	2000-2400 kcal/dobę
<b>WARTOŚĆ ODŻYWCZA</b>	<i>Białko</i>	Wartości ref.: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	<i>Tłuszcz</i>	Wartości ref.: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal
	<i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe</i>	Wartości ref.: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
	<i>Węglowodany ogółem</i>	Wartości ref.: 45-65% En 113-163 g/1000 kcal
	<i>w tym cukry (mono- i disacharydy)</i>	Wartości ref.: <10% En < 25 g/1000 kcal
	<i>Błonnik pokarmowy</i>	15g/1000 kcal
<b>GRUPY ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH</b>	<i>Sól</i>	≤ 2000 mg/dobę
	<b>Produkty rekomendowane</b>	<b>Produkty przeciwwskazane</b>
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>• pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren,</li> <li>• białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości lub sporadycznie),</li> <li>• kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana,</li> <li>• kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach, sporadycznie)</li> <li>• płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego,</li> <li>• makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente),</li> <li>• ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>• ryż biały,</li> <li>• produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>• płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach) ,</li> <li>• mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, kukurydziana (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	
<b>WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie warzywa świeże,</li> <li>• warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.</li> </ul>
<b>ZIEMNIAKI, BATATY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>• puree w proszku.</li> </ul>
<b>OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie owoce świeże,</li> <li>• większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych,</li> <li>• musy owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>• owoce suszone (w umiarkowanych ilościach),</li> <li>• dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce w syropach cukrowych,</li> <li>• owoce kandyzowane,</li> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone,</li> <li>• czarne jagody gotowane.</li> </ul>
<b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nasiona roślin strączkowych,</li> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• suche nasiona roślin strączkowych,</li> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.</li> </ul>
<b>NASIONA, PESTKI, ORZECHY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane,</li> <li>• „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze,</li> <li>• „masło orzechowe” solone.</li> </ul>
<b>MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,</li> <li>• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>• galaretki drobiowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>• mięsa smażone,</li> <li>• tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>• kiełbasy, wędliny mielone,</li> <li>• pasztety,</li> <li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>• mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>
<b>RYBY I PRZETWORY RYBNE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• chude oraz tłuste ryby morskie,</li> <li>• ryby słodkowodne,</li> <li>• ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby surowe,</li> <li>• ryby smażone</li> </ul>
<b>JAJA I POTRAWY Z JAJ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowane,</li> <li>• jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja smażone,</li> <li>• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.</li> </ul>

<p><b>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>• napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka),</li> <li>• sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe tłuste,</li> <li>• tłuste sery dojrzewające,</li> <li>• mleko skondensowane,</li> <li>• jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru</li> <li>• tłusta śmietana</li> </ul>
<p><b>TŁUSZCZE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• miękka margaryna,</li> <li>• oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina,</li> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• masło klarowane,</li> <li>• olej kokosowy i palmowy,</li> <li>• „masło kokosowe”,</li> <li>• frytura smaźalnicza.</li> </ul>
<p><b>DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budyń (bez dodatku cukru),</li> <li>• galaretka (bez dodatku cukru),</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru),</li> <li>• sałatki owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>• ciasta drożdżowe niskosłodzone,</li> <li>• ciasta biszkoptowe niskosłodzone,</li> <li>• ciastka i ciasta z mąką z pełnego przemiału, z dodatkiem suszonych owoców</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną,</li> <li>• ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru,</li> <li>• ciasto francuskie,</li> <li>• wyroby czekoladowe,</li> <li>• wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>
<p><b>NAPOJE</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana,</li> <li>• herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa,</li> <li>• napary ziołowe – słabe napary,</li> <li>• kawa naturalna, kawa zbożowa,</li> <li>• bawarka,</li> <li>• soki warzywne,</li> <li>• soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda gazowana,</li> <li>• napoje gazowane,</li> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• napoje energetyzujące,</li> <li>• napoje alkoholowe.</li> </ul>
<p><b>PRZYPRAWY</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon,</li> <li>• sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne,</li> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>• przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej,</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi.</li> </ul>

Źródło:

Materiały opublikowane przez Ministerstwo Zdrowia – Serwis Rzeczypospolitej Polskiej – wrzesień 2023. Zalecenia zostały opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Instytutem – Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka