



Dieta bogatoresztkowa

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej opartej o zasady zdrowego żywienia. Modyfikacja polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego (frakcji nierozpuszczalnych) i płynów.

Błonnik pokarmowy tworzą nieskrobiowe polisacharydy ścian komórkowych roślin. Oprócz polisacharydów w jego skład wchodzi lignina. Nie ulega on strawieniu i wchłanianiu, jest jednak niezbędny do utrzymania prawidłowej funkcji przewodu pokarmowego. W omawianej diecie istotną rolę odgrywa frakcja nierozpuszczalna błonnika, do której należą: celulozy, hemicelulozy oraz ligniny. Błonnik pokarmowy nierozpuszczalny: zwiększa masy kałowe, w niewielkim stopniu wiąże wodę, przez mechaniczne drażnienie przyspiesza pasaż jelit, opóźnia hydrolizę skrobi i wchłanianie glukozy, zmniejsza wartość energetyczną diety i daje uczucie sytości. Występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy), warzywach i owocach.

Głównym celem diety jest usprawnienie perystaltyki jelit, zapobieganie zaparciom oraz wspomaganie prawidłowej pracy przewodu pokarmowego.

Dieta bogatoresztkowa stosowana jest w zaparciach nawykowych, w postaci atonicznej oraz zaburzeniach czynnościowych jelit.

Stosując dietę bogatoresztkową (zawierającą duże ilości błonnika) należy zadbać o spożywanie odpowiednich ilości płynów.



Normy na wodę ustalone na poziomie wystarczającego spożycia (AI)

Grupa/wiek	Woda* (ml/dobę)
Dzieci	
1-3 lata	1250
4-6 lata	1600
7-9 lat	1750
Chłopcy	
10-12 lat	2100
13-15 lat	2350
16-18 lat	2500
Dziewczeta	
10-12 lat	1900
13-15 lat	1950
16-18 lat	2000

* Woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych

Szczegółowe zalecenia dietetyczne:

Grupa produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane lub do ograniczenia
Produkty zbożowe	- wszystkie maki pełnoziarniste, - pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, - białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane - w ograniczonej ilości, - kasze średnio i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, - kasze drobnoziarniste: manna, kukurydziana, krakowska - w ograniczonych ilościach,	- pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, - ryż biały, - produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, - płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe.



Grupa produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane lub do ograniczenia
Produkty zbożowe (cd.)	• płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), • ryż brązowy, ryż czerwony, • potrawy mączne z mąki pełnoziarnistej, np. naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski - w ograniczonych ilościach, • mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana - w ograniczonych ilościach.	
Warzywa i przetwory warzywne	• wszystkie warzywa świeże, • warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, • warzywa pieczone.	• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	• ziemniaki smażone: frytki, talarki, • puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	• wszystkie owoce świeże, • większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych, • musy owocowe bez dodatku cukru, • owoce suszone - w umiarkowanych ilościach, • dżemy owocowe niskosłodzone - w ograniczonych ilościach.	• owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • czarne jagody gotowane.



Grupa produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane lub do ograniczenia
Nasiona roślin strączkowych	- wszystkie nasiona roślin strączkowych, - produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	- wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru - w ograniczonych ilościach.	- orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	- mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry: (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, - chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, - galaretki drobiowe.	- mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, - mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, - mięsa smażone, - tłuste wędliny, np. baleron, boczek, - kiełbasy, wędliny mielone, - pasztety, - wędliny podrobowe: pasztetowa, wątrobianka, salceson, - mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	- ryby morskie i słodkowodne, - ryby wędzone - w ograniczonych ilościach.	- ryby surowe, - ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	- jaja gotowane, - jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze.	- jaja smażone, - jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	- mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, - napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru,	- tłuste sery dojrzewające: długo dojrzewające, twarde, - sery twarogowe tłuste, - mleko skondensowane, - jogurty i desery mleczne



Grupa produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane lub do ograniczenia
Mleko i produkty mleczne (cd.)	sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu.	- z dodatkiem cukru, - tłusta śmietana.
Tłuszcze	- masło - w ograniczonych ilościach, - miękka margaryna, - oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek.	- tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, - twarde margaryny, - masło klarowane, - olej kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, - frytura smaźalnicza.
Desery - w ograniczonych ilościach	- budyń: bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, - galaretki: bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, - kisiel: bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru, - sałatki owocowe bez dodatku cukru, - ciasta drożdżowe niskosłodzone, - ciasta biszkoptowe niskosłodzone, - ciasta z mąk z pełnego przemiału z dodatkiem suszonych owoców, - ciasta z warzyw np. ciasto z fasoli.	- słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, - ciasta kruche, - ciasto francuskie, - wyroby czekoladowe, - wyroby czekoladopodobne.
Napoje	- woda niegazowana, - herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, - napary ziołowe – słabe napary, - kawa zbożowa, - bawarka, - soki warzywne, - soki owocowe - w ograniczonych ilościach, - kompoty: bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru.	- woda gazowana, - napoje gazowane, - napoje wysokosłodzone, - nektary owocowe, - wody smakowe z dodatkiem cukru, - napoje energetyzujące.



Grupa produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane lub do ograniczenia
Przyprawy	• łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziółowy, goździki, cynamon, • gotowe przyprawy warzywne - w ograniczonych ilościach, • sól i cukier - w ograniczonych ilościach.	• przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.

Zalecana ilość posiłków:

- Należy spożywać 4-5 posiłków (3 posiłki główne oraz posiłki uzupełniające), podawanych o tych samych porach. Należy eliminować podjadanie pomiędzy posiłkami.

Zalecana obróbka termiczna:

- Gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych.
- Unikanie smażenia i ciężkostrawnych potraw.

Dodatkowe zalecenia:

- W każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw, które przynajmniej w połowie należy podawać w postaci surowej.
- Kluczowe elementy to stopniowe zwiększanie podaży błonnika, odpowiednie nawodnienie oraz regularna aktywność fizyczna.
- Zaleca się, aby w przypadku jakichkolwiek wątpliwości lub przy utrzymujących się dolegliwościach (zaparciach, bólach brzucha) skonsultować się z lekarzem lub dietetykiem w celu dostosowania diety do indywidualnych potrzeb.



**Jeśli chorujesz na dodatkowe choroby przewlekłe, skonsultuj sposób żywienia
z lekarzem i/lub dietetykiem.**

Bibliografia:

1. Ciborowska Helena, i Anna Rudnicka. Dietetyka – Żywienie zdrowego i chorego człowieka. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL, 2021.
2. Rychlik, Ewa, Katarzyna Stoś, Agnieszka Woźniak, i Hanna Mojska, red. Normy żywienia dla populacji Polski. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2024.
3. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu//>.