

DIETA BOGATORESZTKOWA

Celem diety jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych. Dieta jest modyfikacją żywienia racjonalnego, czyli diety podstawowej. Modyfikacja polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych i płynów. Dieta ta jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych. W diecie bogato resztkowej 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. Do wyzwolenia funkcji błonnika pokarmowego niezbędna jest woda, więc należy pamiętać o odpowiedniej jej podaży w ciągu doby.

Otręby pszenne oraz gruboziarniste produkty zbożowe, jak: kasza gryczana, graham, pieczywo razowe, pieczywo chrupkie, mają największy wpływ na odruchy defekacyjne.

Zaleca się 2-3 razy dziennie po łyżce otręb, które mogą być podawane z surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi. Przy podawaniu ich należy zwiększyć w diecie wapń o około 10% i płyny do 2 litrów na dobę. Otręby zawierają kwas fitynowy, który upośledza wchłanianie wapnia, magnezu, żelaza, więc pamiętać należy również o zwiększeniu podaży tych składników w codziennej diecie.

W diecie bogato resztkowej ważną rolę odgrywają owoce suszone: śliwki, rodzynki, figi, a także buraki, które zawierają 5% ligniny i są bardzo skuteczne w zaparciach. Produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego należy stopniowo zwiększać do 40-50 g/dobę. Przy dużej ilości błonnika początkowo mogą wystąpić wzdęcia i lekkie bóle brzucha. Korzystne działanie na perystaltykę jelit, obok wymienionych wyżej produktów, mają: miód, jogurt, kefir, jednodniowe mleko ukwaszone, kawa prawdziwa, śmietanka, wody gazowane, kompoty z suszonych śliwek, soki zawierające kwasy organiczne, masło, oliwa z oliwek, oleje, surówki, siemię lniane, buliony, rosoly. Dobry efekt dają napoje i potrawy chłodne. Zaleca się pół szklanki wody przegotowanej chłodnej z miodem lub namoczone suszone śliwki albo łyżeczkę masła lub oliwy na czczo.

W diecie należy ograniczyć pokarmy obniżające perystaltykę jelit (kluski, pieczywo białe, ryż, kasza manna, mąka ziemniaczana, ciastka z kremem, banany)

Wykluczyć należy: mocną herbatę, suszone czarne jagody, wino czerwone wytrawne, suche pożywienie oraz pokarmy powodujące wzdęcia: groch, fasolę, bób, warzywa kapustne.

Potrawy mogą być przyrządzane różnymi metodami (gotowanie, pieczenie, duszenie). Jeśli dieta będzie miała zastosowanie w dyspepsjach czynnościowych jelit z występującymi zaparciami ograniczyć należy węglowodany wywołujące procesy fermentacyjne w jelitach. Objawy dyspeptyczne nasilają: fruktoza zawarta w soku jabłkowym, laktoza występująca w mleku słodkim (mleko słodkie można zastąpić jogurtem, kefirem), sorbitol dodawany do produktów, takich jak: galaretkowe słodczyce, guma do żucia bez cukru, dietetyczne dżemy i czekolady, słodziki sorbitolowe, tłuszcze zwierzęce, kawa, mocna herbata, alkohol oraz ostre przyprawy, napoje gazowane i potrawy wzdymające (uwalniane gazy nasilają wzdęcia i bóle brzucha), potrawy ciężko strawne i smażone.

Powinno się spożywać 5 małych objętościowo posiłków o umiarkowanej temperaturze.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWSKAZANE
NAPOJE	– mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowo-mleczne, herbata owocowa, ziołowa, wody mineralne, woda przegotowana z miodem	– kawa naturalna, mleko pełne, jogurt tłusty, napary z ziół pobudzające pracę przewodu pokarmowego, słaba herbata	– Napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol, zbyt kwaśne mleko, napar z czarnych suszonych jagód, wytrawne wino czerwone, kawa żołądkowa



DIETA BOGATORESZTKOWA

PIECZYWO	– pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel	– pieczywo pszenne-jasne, chleb żytni, półcukiernicze	– pieczywo świeże
DODATKI DO PIECZYWA	– Twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód, serek sojowy, paszтет, paszтетowa, masło, margaryna miękka, ryby wędzone chude	– Sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, śledzie, konserwy rybne	– wędliny bardzo tłuste, tłuste konserwy mięsa
ZUPY I SOSY	– mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych	– z kaszy manny	– zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesiste, na wywarach kostnych, ryżowa, podprawiane mąką ziemniaczaną
DODATKI DO ZUP	– bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron, groszek ptysiowy	– soczewica	– ryż, kroiety z kapustą, groch, fasola

MIĘSO, DRÓB, RYBY	– chude gatunki mięs: cielęcina, konina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb, perliczka, sandacz, szczupak, karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makrela, sola, karmazyn, tuńczyk, sardynka, potrawy gotowane – pulpety, potrawki duszone, pieczywo	– średnio tłuste gatunki mięs i mięsa krwiste: wieprzowina, wołowina, dziczyzna, wątroba, ozorki, nerki, serca, mózg, flaki, gęsi, kaczki, śledzie, halibut, łosoś, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb	– bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	– budynie z mięsa i kasz, z warzyw, makaron z mięsem, makaron z owocami, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczo, tarta jarzynowa, lasagne z mięsem i jarzynami	– racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane	– Potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych
TŁUSZCZE	– oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe; słonecznikowy,		– łój, smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy

DIETA BOGATORESZTKOWA

	sojowy, kukurydziany, krokoszowy, oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie - kubkowe		
WARZYWA	– warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane	– kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe: cebula, czosnek, pory, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszane	– suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże
ZIEMNIAKI	– gotowane, pieczone		– smażone w dużej ilości tłuszczu: frytki, krążki, placki
OWOCE	– świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane	– gruszki, orzechy solone, orzechy kokosowe, orzechy arachidowe	– czereśnie
DESERY	– Kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciera owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb	– ciasta tłuste z dużą ilością żółtek, z masami	– kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao
PRZYPRAWY	– kwas mlekowy, kwas cytrynowy, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5g/dobę, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry	– ostra papryka, pieprz chili, musztarda (w dyspepsjach jelit jest zabroniona)	– ocet