

## **DIETA BOGATORESZTKOWA**

### **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:**

- dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej
- zwiększenie podaży błonnika pokarmowego do 40-50 g/dobę, przede wszystkim błonnika nierozpuszczalnego - produkty zbożowe pełnoziarniste (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy, warzywa np. groszek zielony, owoce (czereśnie, porzeczka)
- 3-5 posiłków dziennie
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój
- podaż płynów powinna być zwiększona powyżej 2,5 l/dobę
- w każdym posiłku powinien być dodatek warzyw lub owoców - min 400 g dziennie
- podawać 3 porcję warzyw o dużej zawartości błonnika, większość w postaci surowej

### **Należy:**

- ograniczyć spożycie produktów zbożowych wysokooczyszczonych (np. makaron z białej mąki, ryż biały, płatki kukurydziane)
- ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw
- mleko i potrawy mleczne w tym fermentowane podawać w co najmniej 2 posiłkach
- ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw

### **Stosowane techniki kulinarne:**

- gotowanie tradycyjne lub na parze
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania
- pieczenie bez dodatku tłuszczu na przykład: w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz piecach konwekcyjnych