

### Zastosowanie:

Dla osób:

- z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zaparc w zaburzeniach czynności jelit
- z nadmierną pobudliwością jelita grubego.

### Zalecenia dietetyczne:

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej:

- 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 (groszek zielony) i owocach, np. czarna porzeczka
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb
- posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej
- podaż płynów powinna być zwiększona > 2,5 l/dobę
- dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie) do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw - należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, większość warzyw i owoców powinna być w postaci surowej
- przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału, ograniczyć należy spożycie produktów zbożowych wysokoocyszczonych (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 lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego
- nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w ciągu 10 dni
- ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w ciągu 10 dni
- tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, tój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety
- podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne - np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć.
- 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)

### 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 dotyczące 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
- do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw

**Produkty zalecane:**

- produkty zbożowe: (wszystkie produkty z mąki pełnoziarnistej, chleb, pieczywo pełnoziarniste, kaszę, makarony razowe, gryczany, żytni, ryż brązowy, ryż czerwony)
- warzywa: świeże, mrożone, gotowane, pieczone, ziemniaki, bataty
- owoce i przetwory- owoce świeże, mrożone, musy owocowe bez dodatku cukru
- nasiona roślin strączkowych: produkty z nasion strączkowych z małą zawartością soli
- nasiona, pestki, orzechy
- mięso i przetwory mięsne: z małą zawartością tłuszczu, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych
- ryby i przetwory rybne: chude i tłuste ryby morskie, ryby słodkowodne, ryby wędzone w ograniczonych ilościach
- jaja i potrawy z jaj: gotowane, omlety na parze, jajecznica jaja sadzone
- mleko i przetwory mleczne: chude lub półtłuste mleko i sery, napoje mleczne bez dodatku cukru np. jogurt, kefi, maślanka
- tłuszcze: masło w ograniczonych ilościach, miękka margaryna, oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek)
- napoje: herbata - czarna, zielona, owocowa, kawa naturalna, zbożowa, soki owocowe w ograniczonej ilości, warzywne bez dodatku cukru
- desery: bez dodatku cukru, ciasta z mąki z pełnego przemiału

**Produkty przeciwwskazane:**

Pieczywo z dodatkiem cukru, warzywa z dużą ilością tłuszczu, ziemniaki smażone (frytki, puree w proszku), owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, solone: nasiona, pestki, orzechy, mięso i przetwory mięsne tłuste smażone w panierkach, kiełbasy, wędliny mielone, pasztety podrobowe, ryby smażone w panierce, mleko i produkty mleczne tłuste, tłusta śmietana, tłuszcze np. smalec, łój wołowy, twarde margaryny, olej kokosowy, palmowy, desery z dużą ilością cukru i tłuszczu, napoje wysokosłodzone, smakowe z dodatkiem cukru, kakao, kompot z czarnych jagód, przyprawy: kostki rosółowe, esencje bulionowe, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, ostre przyprawy.