

Zalecenia żywieniowe dla pacjenta - dieta bogatoresztkowa

Dieta bogatoresztkowa (o wysokiej zawartości błonnika) znajduje zastosowanie w zaparciach, chorobach jelit oraz w dietoprofilaktyce uchyłkowatości i nowotworów jelita grubego, kamicy żółciowej, otyłości, zaburzeń przemiany lipidowej i węglowodanowej. Jej celem jest zwiększenie podaży błonnika pokarmowego i usprawnienie perystaltyki jelit.

Zalecenia:

1. Spożywaj 4-5 regularnych posiłków dziennie, najlepiej co 3-4 godziny.
2. Unikaj podjadania między posiłkami.
3. Ostatni posiłek najlepiej zjedz 2-3 godziny przed snem.
4. Posiłki powinny być urozmaicone i zbilansowane. Każdy posiłek powinien zawierać produkty ze wszystkich grup: warzywa, owoce, produkty zbożowe, nabiał, mięso/ryby/jaja oraz tłuszcze.
5. Spożywaj minimum 400g warzyw i owoców dziennie, z przewagą warzyw. Dodawaj je do każdego posiłku (najlepiej w formie surowej), np. do kanapek, w postaci surówek do obiadu, do jogurtów, owsianek, lub spożywaj je w formie przekąski.
6. Pamiętaj o kiszonkach (np. ogórki, kapusta, kimchi), dostarczają one błonnik pokarmowy, witaminy oraz wspierają zdrowie jelit.
7. Zwiększ spożycie 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, makaron pełnoziarnisty), warzywach i owocach – najczęściej w surowych, ze skórką. Mowa tu między innymi o jabłkach, gruszkach, cytrusach, malinach, borówkach, dyni, cukinii, papryce, pomidorach, marchewce.
8. Zadbaj o odpowiednie nawodnienie. Przy zwiększonej podaży błonnika trzeba zwiększyć ilość wypijanych płynów. Zaleca się pić minimum 2,5 litra płynów dziennie (najlepiej wody, herbaty niesłodzonej), które poprawią konsystencję stolca i przyspieszą perystaltykę jelit. Do wody możesz dodać miętę, plastry cytryny, plastry pomarańczy, bazylię, ogórka, itp.
9. Wybieraj roślinne źródła tłuszczu, jak: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany (na zimno).
10. Do posiłków dodawaj orzechy, nasiona i pestki (np. słonecznika, dyni, siemienia lnianego, nasiona chia), które są doskonałym źródłem błonnika pokarmowego. Zalecana dzienna porcja wynosi 30 g (garść).
11. Produkty, będące źródłem białka powinny być różnorodne: mięso (najlepiej chude: kurczak, indyk, królik, cielęcina), ryby morskie (minimum 2x w tygodniu), jaja, nasiona roślin strączkowych (cieciorka, soczewica, fasola, bób), produkty mleczne.
12. Spożywaj codziennie fermentowane produkty mleczne, tj. jogurty, kefir, zsiadłe mleko, które korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową, a w efekcie wspomagają perystaltykę jelit.
13. Unikaj dużej ilości cukru, tłustych i wysoko przetworzonych produktów oraz potraw smażonych.

Szpital Praski p.w. Przemienienia Pańskiego Sp. z o.o.

adres: 03-401 Warszawa, Al. Solidarności 67; e-mail: sekretariat@szpitalpraski.pl;

Centrala tel.: (22) 818 50 61; Sekretariat Zarządu tel.: (22) 555 12 22; fax: (22) 619 69 43;

KRS: 0000468274; NIP: 1132866688; REGON: 012298823

Kapitał zakładowy: 25.682.000,00zł

14. Ogranicz spożycie soli (nie więcej niż 5g dziennie – około łyżeczki/d).
15. Unikaj picia słodkich napojów, napojów gazowanych i alkoholu.

| Produkty zalecane | Produkty niezalecane |
|--|---|
| Wszystkie pieczywa pełnoziarniste, razowe, żytnie, mieszane, rzadziej pieczywo pszenne, makarony pełnoziarniste, kasze typu bulgur, gryczana, pęczak, ryż brązowy, ryż pełnoziarnisty, płatki owsiane górskie, płatki orkiszowe pełnoziarniste | Pieczywo i inne wyroby cukiernicze, ciastka, ryż biały, jasne makarony, makaron ryżowy |
| Mięso: kurczak, indyk, cielęcina, chude mięso czerwone Ryby wszystkie morskie oraz słodkowodne (np. łosoś, pstrąg, dorsz, tuńczyk, mintaj, sola) Wędliny wysokogatunkowe o dużej zawartości mięsa | Tłuste mięsa (wieprzowina, baranina, gęś), boczek, tłuste wędliny (mielonki, salceson) kiełbasy, mięso panierowane, konserwy rybne w oleju, |
| Jaja, jogurt naturalny, kefir, twaróg, mleko, sery: żółte typu Gouda, mozzarella, feta, parmezan, gorgonzola | Mleko i sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, śmietanka do kawy, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru |
| Wszystkie surowe i gotowane warzywa, kiszonki | Warzywa smażone lub z dużą ilością tłuszczu |
| Wszystkie owoce świeże, mrożone, soki owocowe 100% | Czarne jagody gotowane, słodzone przetwory owocowe, dżemy z dodatkiem cukru, owoce w syropach |
| Olej rzepakowy, oliwa z oliwek, nasiona (pestki dyni, siemię lniane, pestki słonecznika, orzechy) | Smalec, łój, twarde margaryny, frytura, orzechowe przekąski solone, smażone, orzeszki w panierce |
| Woda, herbaty niesłodzone, kawa, soki 100% | Słodkie napoje gazowane, napoje wysokosłodzone, wody smakowe, alkohol |
| Wszystkie naturalne przyprawy, zioła, sól w ograniczonej ilości | Kostki rosółowe z dodatkiem glutaminianu sodu, gotowe sosy, produkty instant |
| Budyń bez cukru, galaretki, musy owocowe, kisiel, biszkopty | Torty i ciasta z masami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasto francuskie, czekolada, wyroby czekoladopodobne |

Przykładowy jadłospis

Śniadanie: Owsianka z borówkami i suszoną żurawiną

Składniki: Płatki owsiane górskie, mleko 2% tłuszczu, żurawina suszona niesłodzona, orzechy włoskie, borówki

Przepis: Płatki owsiane zalej mlekiem (może być gorącym) i odstaw do napęcznienia. Orzechy posiekaj. Do gotowych płatków wrzuć borówki, żurawinę i wszystko wymieszaj. Posyp orzechami.

Obiad: Pieczona pierś z indyka z ziemniakami i surówką z kiszzonej kapusty

Składniki: mięso z piersi indyka, jogurt, czosnek, majeranek, ziemniaki, kapusta kiszona, cebula, jabłko, marchew, olej rzepakowy, sól, pieprz

Przepis: Do jogurtu dodaj czosnek, pieprz, sól i majeranek, wymieszaj. Gotową marynatą nasmaruj mięso i odstaw na co najmniej 15 minut, aby się zamarynowało. Włóż do nagrzanego do około 200 stopni piekarnika i upiecz. Ziemniaki obierz i ugotuj. Kapustę kiszoną posiekaj. Dodaj do niej kawałek cebuli pokrojonej w drobną kostkę. Marchewkę i jabłko zetrzyj na tarce na średnich oczkach, a następnie dodaj do kapusty. Dopraw olejem i ziołami.

Kolacja: Salatka z kaszą gryczaną, serem fetą i buraczkami

Składniki: kasza gryczana, szpinak liście, burak, suszone pomidory w oleju, ser feta, oregano, pietruszka, ocet balsamiczny

Przepis: Buraka upiecz w folii lub ugotuj. Kaszę ugotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Buraka obierz ze skóry, pokrój w plastry. Suszone pomidory pokrój na mniejsze kawałki, pietruszkę posiekaj. Na talerz wyłóż liście szpinaku, kaszę wymieszaj z pomidorami, oregano i pietruszką. Na wierzch wyłóż plastry buraka i pokruszoną fetę. Polej octem balsamicznym.

Opracowała:
mgr Andżelika Koper
Dietetyk kliniczny

1. Jarosz, M., Rychlik, E., Stoś, K., Charzewska, J. (red.). (2020). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. NIZP-PZH.
2. POLSPEN. (2023). Standardy leczenia żywieniowego. Polskie Towarzystwo Żywienia Klinicznego, Metabolizmu i Suplementacji.
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. (2023). <https://ncez.pzh.gov.pl>
4. Instytut Matki i Dziecka. (2022). Zalecenia żywieniowe dla dorosłych – profilaktyka nadwagi, otyłości i chorób metabolicznych.
5. Wojtyniak B., Goryński P., (red.).(2023). Sytuacja zdrowotna ludności Polski i jej uwarunkowania
6. Polskie Towarzystwo Dietetyki. (2022). Zalecenia przy zaparciach i chorobach jelit.