

DIETA BOGATORESZTKOWA

I. Wskazania:

- w zaburzeniach czynnościowych jelit i zaparciach w celu pobudzenia motoryki jelit i uregulowania ich czynności,
- w profilaktyce nowotworów jelita grubego, kamicy żółciowej, otyłości, zaburzeń gospodarki węglowodanowej i lipidowej.

II. Zasady diety:

1. Modyfikacja diety polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego.
2. Podaż błonnika ok. 40-50g/ dobę.
3. Przy spożywaniu większych ilości błonnika należy zadbać o odpowiednią podaż płynów.
4. Podaż płynów zwiększona >2,5 l/ dobę
5. Źródła błonnika pokarmowego: warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe: pieczywo, kasze, makarony, płatki zbożowe, otręby, siemię lniane, orzechy, suszone owoce.

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu,
- smażenie bez tłuszczu lub w niewielkiej ilości tłuszczu.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, ryż brązowy, dziki, czerwony, kasza gryczana, bulgur, pęczak, orkiszowa, jagłana, jęczmienna, makarony pełnoziarniste (razowy, gryczany, żytni, orkiszowy, z mąki durum mąki pełnoziarniste, otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pszenne, naturalne płatki np. płatki owsiane, gryczane, żytnie,	białe pieczywo pszenne, wypieki z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu i karmelu, bułki maślane, biszkopt z cukrem, ciasto kruche wafle ryżowe, sucharki płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe w ograniczonych ilościach: pieczywo pszenne, kasza: manna, kukurydziana, ryż biały, mąka: ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, płatki: jaglane, ryżowe makarony: pszenne, ryżowy, potrawy mączne: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, kluski,

	jęczmienne, mesli bez dodatku cukru	
Mleko i produkty mleczne	mleko (z zawartością do 2% tłuszczu), sery twarogowe chude lub półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski, sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu	pełnotłuste mleko, sery twarogowe pełnotłuste, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, tłuste sery żółte, tłusta śmietana $\geq 18\%$, jogurty i serki z dodatkiem cukru, mleko skondensowane
Mięso, wędliny, ryby, jaja	mięsa chude bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chude partie wieprzowiny: polędwica, schab, szynka, chude wędliny, pieczone pasztety z chudego mięsa, chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy, jaja: gotowane na twardo/miękko, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu,	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne tłuste pasztety, surowe mięso i ryby mięsa i ryby smażone w panierce w ograniczonych ilościach: ryby wędzone, konserwowe, w ograniczonych ilościach: jaja smażone na tłuszczu,
Tłuszcze	na zimno jako dodatek do sałatek/potraw: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, margaryna miękka kubkowa, niesolone nasiona, pestki (słonecznika, dyni) i orzechy (włoskie, laskowe, nerkowca, pistacje, migdały), siemię lniane	smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, oleje palmowy, kokosowy, masło klarowane, w ograniczonych ilościach: masło, masło orzechowe bez dodatku soli i cukru
Owoce	wszystkie owoce świeże, najlepiej jedzone ze skórką, mrożone owoce, owoce pieczone, musy owocowe,	wszystkie w syropach zalewach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, w ograniczonych ilościach: dżemy owocowe niskosłodzone, owoce

		suszone,
Warzywa	wszystkie warzywa: surowe, gotowane, pieczone, duszone, mrożone	warzywa solone, smażone i podsmażane,
Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone bez dodatków: tłuszczu, śmietanki, smażonej cebuli	smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy,
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych i produkty z nasion roślin strączkowych: tofu, hummus	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,
Napoje	wody mineralne niegazowane, herbata, kawa zbożowa, bez cukru, kompot bez cukru, soki warzywne i owocowe bez cukru napoje roślinne bez cukru,	napoje gazowane i energetyzujące, wysokosłodzone mocna kawa naturalna, kakao, soki warzywne i owocowe słodzone cukrem, nie rozcieńczone, wody smakowe z dodatkiem cukru, napar/ kompot z czarnych jagód, napoje alkoholowe,
Przyprawy	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne: koper zielony, majeranek, cynamon, bazylia, oregano, tymianek, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy, kminek, Sól i cukier (w ograniczonych ilościach),	kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak, przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne w ograniczonych ilościach: keczup, musztarda, sos sojowy,
Desery (w ograniczonej ilości)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyn, galaretka, kisiel, sałatki owocowe bez dodatku cukru, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, musy owocowe	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne.

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Załącznik do rozporządzenia MZ w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne z dnia 12.12.2025: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla osób dorosłych 2025 r.
2. Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka, Ciborowska Helena, Ciborowski Artur, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022.