DIETA BOGATORESZTKOWA

1. Zastosowanie:

Dla osób:

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

2. Zalecenia dietetyczne:

- dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej;
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia;
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów;
- 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 (np. groszek zielony) i owocach (np. czarna porzeczka);
- 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;

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru;
- 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 serwowana w postaci surowej;
- przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału; ograniczyć należy spożycie produktów zbożowych wysokooczyszczonych (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 uwzględniać co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. 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);
- dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość;
- termin przydatności do spożycia;
- sezonowość.

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 zabielanie 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.

3. Wartość energetyczna diety

- Energia (En) 1800 – 2400 kcal/dobę

4. Wartość odżywcza

- Białko:

Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 g/1000 kcal

- Tłuszcz ogółem:

Wartości referencyjne: 20–30 % En 22–33 g/1000 kcal
w tym nasycone kwasy tłuszczowe:
Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal 31

- Węglowodany ogółem:

Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
w tym cukry (mono- i disacharydy):
Wartości referencyjne: ≤ 10% En ≤ 25 g/1000 kcal

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

- Błonnik: 40–50 g/dobę
- Sód: ≤ 2000 mg/dobę

5. Produkty rekomendowane i przeciwwskazane

Produkty rekomendowane:

- wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości lub sporadycznie); kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana; kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach, sporadycznie); płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); ryż brązowy, ryż czerwony; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe; potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach); mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, kukurydziana (w ograniczonych ilościach);
- wszystkie warzywa świeże; warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone;
- ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone;
- wszystkie owoce świeże większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych; musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach); owoce suszone (w umiarkowanych ilościach); dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach);
- nasiona roślin strączkowych; produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli;
- wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach);
- z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; galaretki drobiowe;

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

- chude oraz tłuste ryby morskie; ryby słodkowodne; ryby wędzone (w ograniczonych ilościach);
- gotowane; jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze;
- mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka); sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu;
- masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek;
- budyń (bez dodatku cukru); galaretka (bez dodatku cukru); kisiel (bez dodatku cukru); sałatki owocowe bez dodatku cukru; ciasta drożdżowe niskosłodzone; ciasta biszkoptowe niskosłodzone; ciastka i ciasta z mąk z pełnego przemiału, z dodatkiem suszonych owoców;
- woda niegazowana; herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; napary ziołowe – słabe napary; kawa naturalna, kawa zbożowa; bawarka; soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml);
- łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; sól i cukier (w ograniczonych ilościach).

Produkty przeciwwskazane:

- pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; ryż biały; wafle ryżowe, sucharki; kleik ryżowy; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
- warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;
- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku;
- owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone;
- produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli;
- orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; „masło orzechowe” solone;

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

- z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone; w panierce, tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; kiełbasy, wędliny mielone; pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar;
- ryby surowe; ryby smażone, w panierce;
- jaja smażone; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;
- mleko i sery twarogowe tłuste; tłuste sery dojrzewające; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłusta śmietana;
- BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; olej kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smażalnicza;
- słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ciasto francuskie; wyroby czekoladowe; wyroby czekoladopodobne;
- woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; kakao; napar/kompot z czarnych jagód;
- przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne; kostki rosołowe i esencje bulionowe; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi;

Źródło: https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl