

| Nazwa diety           | DIETA BOGATORESZTKOWA (D06)  |
|-----------------------|--|
| Zastosowanie          | <p>Dla osób:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zaparc w zaburzeniach czynności jelit;</li> <li>2) z nadmierną pobudliwością jelita grubego.</li> </ol>   |
| Zalecenia dietetyczne | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej;</li> <li>2) 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;</li> <li>3) 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;</li> <li>4) 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);</li> <li>5) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka;</li> <li>6) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;</li> <li>7) 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;</li> <li>8) podaż płynów powinna być zwiększona &gt; 2,5 l/dobę;</li> <li>9) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale;</li> <li>10) 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;</li> <li>11) 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);</li> <li>12) 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;</li> <li>13) 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;</li> </ol> |

|                             |  |   |
|-----------------------------|--|---|
|                             | <p>14) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;</p> <p>15) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;</p> <p>16) 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;</p> <p>17) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;</p> <p>18) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);</p> <p>19) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <p>20) jakość;</p> <p>21) termin przydatności do spożycia;</p> <p>22) sezonowość.</p> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <p>23) gotowanie tradycyjne lub na parze;</p> <p>24) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;</p> <p>25) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.</p> <p>Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:</p> <p>26) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;</p> <p>27) ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;</p> <p>28) nie dodawać do potraw zasmażek;</p> <p>29) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;</p> <p>30) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.</p> |   |
| <b>Wartość energetyczna</b> | Energia (En)   | 1800 – 2400 kcal/dobę   |
| <b>Wartość odżywcza</b>     | Białko   | Wartości referencyjne: 15–20 % En<br>37,5–50 g/1000 kcal  |
|                             | Tłuszcz ogółem   | Wartości referencyjne: 20–30 % En<br>22–33 g/1000 kcal  |
|                             | w tym nasycone kwasy tłuszczowe  | Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En<br>≤ 11 g/1000 kcal |
|                             |  |   |

|                                     |   |  |
|-------------------------------------|---|--|
|                                     | Węglowodany ogółem  | Wartości referencyjne: 45–65 % En<br>113–163 g/1000 kcal   |
|                                     | w tym cukry (mono- i disacharydy)   | Wartości referencyjne: ≤ 10% En<br>≤ 25 g/1000 kcal  |
|                                     | Błonnik   | 40–50 g/dobę   |
|                                     | Sód   | ≤ 2000 mg/dobę   |
| <b>Grupy środków spożywczych</b>    | Produkty rekomendowane  | Produkty przeciwwskazane   |
| <b>Produkty zbożowe</b>             | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</li> <li>2) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren;</li> <li>3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości lub sporadycznie);</li> <li>4) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana;</li> <li>5) kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach, sporadycznie);</li> <li>6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego;</li> <li>7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);</li> <li>8) ryż brązowy, ryż czerwony;</li> <li>9) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe;</li> <li>10) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach);</li> <li>11) mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, kukurydziana (w ograniczonych ilościach).</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu;</li> <li>2) ryż biały;</li> <li>3) wafle ryżowe, sucharki;</li> <li>4) kleik ryżowy;</li> <li>5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;</li> <li>6) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</li> </ol> |
| <b>Warzywa i przetwory warzywne</b> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie warzywa świeże;</li> <li>2) warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.</li> </ol>   |
| <b>Ziemniaki, bataty</b>            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);</li> <li>2) puree w proszku.</li> </ol>  |
| <b>Owoce i przetwory owocowe</b>    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie owoce świeże;</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1) owoce w syropach cukrowych;</li> <li>2) owoce kandyzowane;</li> </ol>  |

|                                    |   |  |
|------------------------------------|---|--|
|                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>2) większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych;</li> <li>3) musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach);</li> <li>4) owoce suszone (w umiarkowanych ilościach);</li> <li>5) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>  | 3) przetwory owocowe wysokosłodzone.   |
| <b>Nasiona roślin strączkowych</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>1) nasiona roślin strączkowych;</li> <li>2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.</li> </ul>  | 1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.  |
| <b>Nasiona, pestki, orzechy</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane;</li> <li>2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>1) orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze;</li> <li>2) „masło orzechowe” solone.</li> </ul>  |
| <b>Mięso i przetwory mięsne</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka;</li> <li>2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych;</li> <li>3) galaretki drobiowe.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina;</li> <li>2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli;</li> <li>3) mięsa smażone; w panierce</li> <li>4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek;</li> <li>5) kiełbasy, wędliny mielone;</li> <li>6) pasztety;</li> <li>7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);</li> <li>8) mięsa surowe np. tatar.</li> </ul> |
| <b>Ryby i przetwory rybne</b>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>1) chude oraz tłuste ryby morskie;</li> <li>2) ryby słodkowodne;</li> <li>3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>1) ryby surowe;</li> <li>2) ryby smażone, w panierce.</li> </ul>  |
| <b>Jaja i potrawy z jaj</b>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>1) gotowane;</li> <li>2) jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>1) jaja smażone;</li> <li>2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.</li> </ul>  |
| <b>Mleko i produkty mleczne</b>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste;</li> <li>2) napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka);</li> <li>3) sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>1) mleko i sery twarogowe tłuste;</li> <li>2) tłuste sery dojrzewające;</li> <li>3) mleko skondensowane;</li> <li>4) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru;</li> <li>5) tłusta śmietana.</li> </ul>  |
| <b>Tłuszcze</b>                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>1) masło (w ograniczonych ilościach);</li> <li>2) miękka margaryna;</li> <li>3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>1) BEZWZGLĘDNIIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina;</li> <li>2) twarde margaryny;</li> <li>3) masło klarowane;</li> <li>4) olej kokosowy i palmowy;</li> </ul>   |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>5) „masło kokosowe”;</li> <li>6) frytura smaźalnicza.</li> </ul>   |
| <b>Desery<br/>(w ograniczonych<br/>ilościach)</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>1) budyń (bez dodatku cukru);</li> <li>2) galaretka (bez dodatku cukru);</li> <li>3) kisiel (bez dodatku cukru);</li> <li>4) sałatki owocowe bez dodatku cukru;</li> <li>5) ciasta drożdżowe niskosłodzone;</li> <li>6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone;</li> <li>7) ciastka i ciasta z mąk z pełnego przemiału, z dodatkiem suszonych owoców.</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu;</li> <li>2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną;</li> <li>3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru;</li> <li>4) ciasto francuskie;</li> <li>5) wyroby czekoladowe;</li> <li>6) wyroby czekoladopodobne.</li> </ul> |
| <b>Napoje</b>                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>1) woda niegazowana;</li> <li>2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa;</li> <li>3) napary ziołowe – słabe napary;</li> <li>4) kawa naturalna, kawa zbożowa;</li> <li>5) bawarka;</li> <li>6) soki warzywne;</li> <li>7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach);</li> <li>8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>1) woda gazowana;</li> <li>2) napoje gazowane;</li> <li>3) napoje wysokosłodzone;</li> <li>4) nektary owocowe;</li> <li>5) wody smakowe z dodatkiem cukru;</li> <li>6) kakao;</li> <li>7) napar/kompot z czarnych jagód.</li> </ul>  |
| <b>Przyprawy</b>                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon;</li> <li>2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>1) przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne;</li> <li>2) kostki rosółowe i esencje bulionowe;</li> <li>3) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej;</li> <li>4) gotowe bazy do zup i sosów;</li> <li>5) gotowe sosy sałatkowe i dressingi.</li> </ul>                            |