

DIETA BOGATORESZTKOWA -1a

ZASTOSOWANIE Dieta bogatoresztkowa zalecana jest w takich jednostkach chorobowych jak zaparcia nawykowe, w postaci atonicznej zaparcie w zaburzeniach czynności jelit; nadmierna pobudliwość jelita grubego; w dietoprofilaktyce uchyłkowatości i nowotworów jelita grubego; kamicy żółciowej; otyłości; zaburzeniach przemiany lipidowej i węglowodanowej.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA Wartość energetyczna Energia (En) 2000 - 2400 kcal/dobę Wartość odżywcza Białko Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 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 Węglowodany ogółem Wartości referencyjne: 45-65% En 113–163 g/1000 kcal w tym cukry proste Wartości referencyjne: < 10% En < 25 g/1000 kcal Błonnik >35 g/dobę Sód ≤ 2000 mg/dobę

CHARAKTERYSTYKA DIETY Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja polega na zwiększeniu podaży błonnika pokarmowego i płynów, w celu pobudzenia jelit do pracy, regulacji ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych. Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych. 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. W stosunku do diety podstawowej zwiększeniu ulega podaż 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, otręby i płatki zbożowe), niektórych warzywach (np. groszek zielony) i owocach (np. czarna porzeczka). Posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, mniej więcej o tej samej porze i podobne ilościowo, nie podjadać między posiłkami. Potrawy powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności oraz obróbki termicznej. Temperatura posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka. W każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukru (nie więcej niż 10g na 250ml napoju), podaż płynów powinna być zwiększona > 2,5 l/dobę. Do każdego posiłku powinien być uwzględniony dodatek warzyw lub owoców (minimum 400 g dziennie – nie wliczając w to ziemniaków i batatów), 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 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, jaja, nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego. Nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględniać co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym. Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym. Tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego. Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone. Cukry proste należy eliminować z diety. Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również zwracać uwagę na ich sezonowość.

TECHNIKI KULINARNE W DIECIE Zaleca się stosowanie poniższych technik sporządzania potraw: - 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. 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. Ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw. Do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.