

## Dieta bogatoresztkowa

### Cel i charakterystyka diety bogatoresztkowej

Cechą charakterystyczną tej diety jest zwiększenie podaży błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych i płynów.

Błonnik nierozpuszczalny to celuloza, hemiceluloza oraz ligniny. Frakcje te zwiększają objętość masy kałowej, w niewielkim stopniu wiążą wodę, drażnią mechanicznie jelita przyspieszając ich pasaż.

Największy wpływ na odruchy defekacyjne mają kasza gryczana, graham, pieczywo razowe.

### Zastosowanie diety

Dieta bogatoresztkowa ma zastosowanie w leczeniu zaparć nawykowych oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit oraz może wspomagać leczenie zaburzeń gospodarki lipidowej i węglowodanowej.

### **Dozwolone techniki sporządzenia potraw**

Dozwolone są wszystkie techniki sporządzenia potraw, podobnie jak w diecie podstawowej

### **Dieta bogatoresztkowa - zalecenia**

- 2-3 razy dziennie po 1 porcję otręb lub owoce suszone (śliwki, figi)
- podawać napoje i potrawy chłodne
- pół szklanki przegotowanej chłodnej wody z miodem lub namoczone suszone sliwki

### **Produkty i potrawy zalecane w umiarkowanych ilościach w diecie bogatoresztkowej**

#### **Produkty zalecane**

#### **Produkty zbożowe**

Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpnikiel

W umiarkowanych ilościach – pieczywo pszenne – jasne, pieczywo półcukiernicze

#### **Mleko i produkty mleczne**

Mleko chude, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, kawa zbożowa

Twaróg chudy

#### **Jaja**

Jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulkach, jajecznice, smażone

#### **Mięso, wędliny, ryby**

Wędliny chude, drobiowe, pasztet, ryby chude i tuste

W umiarkowanych ilościach – wędzone i konserwy rybne

#### **Tłuszcze**

Masło, margaryna miękka - kubkowa, oleje: rzepakowy, słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, oliwa z oliwek

**Dieta bogatoresztkowa**Opublikowane na Sposób żywienia, stan odżywienia i aktywność fizyczna (<https://dieta.wum.edu.pl>)

---

<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, pieczone
<b>Warzywa</b>	<p>?wie?e, mro?one, gotowane, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sa?ata, pietruszka, seler, rabarbar, surówki i sa?atki dozwolonych warzyw</p> <p>W umiarkowanych ilo?ciach – warzywa cebulowe,: cebula, czosnek, pory, fasolka szparagowa, ogórki ?wie?e i kiszane, kapusta kiszona</p>
<b>Owoce</b>	<p>?wie?e, gotowane, suszone, konserwowane, orzechy w?oskie, laskowe, pistacjowe, orzechy nie solone, owoce w postaci surówek i sa?atek, soków</p> <p>W umiarkowanych ilo?ciach – czere?nie, gruszki</p>
<b>Suche str?czkowe</b>	Warzywa str?czkowe
<b>Cukier i s?odyczne</b>	D?emy, marmolady, miód – w umiarkowanych ilo?ciach
<b>Przyprawy</b>	<p>Sok z cytryny, koperek, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, ga?ka muszkato?owa, li?? laurowy, ziele angielskie, papryka s?odka, pieprz zio?owy, curry</p> <p>W umiarkowanych ilo?ciach – musztarda, ketchup, sól</p>
<b>Zupy</b>	<p>Mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mi?snych, grzybowe</p> <p>W umiarkowanych ilo?ciach – ry?owa, z kaszy manny, podprawiane m?k? ziemniaczan?</p>
<b>Potrawy mi?sne i rybne</b>	<p>Potrawy gotowane – pulpety, potrawki duszone, pieczone z mi?sa i ryb</p> <p>W umiarkowanych ilo?ciach – potrawy sma?one z mi?sa, drobiu i ryb</p>
<b>Potrawy z m?ki i kasz</b>	<p>Leniwe pierogi, pierogi z mi?sem, z owocami, kluski ziemniaczane, zapiekanki z makaronów, nale?niki z mi?sem, z owocami, z serem, lasagne z mi?sem i/lub jarzynami</p> <p>W ograniczonych ilo?ciach – racuchy, bliny, kluski k?adzione, placki ziemniaczane</p>
<b>Sosy</b>	Sosy wszystkie nie zaprawiane m?k? ziemniaczan?
<b>Desery</b>	Kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciery owocowe, suflety, sa?atki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otr?b
<b>Napoje</b>	Soki owocowe, warzywne, napoje owocowo-warzywne, herbata owocowa, zio?owa, wody mineralne, woda przegotowana z miodem

---

**Adres źródła:** <https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/dieta-bogatoresztkowa#comment-0>