DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta bogato resztkowa jest stosowana w zaparciach nawykowych, w postaci atonicznej oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit. Celem diety jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych. Dieta jest modyfikacją żywienia racjonalnego, czyli diety podstawowej. Modyfikacja polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych i płynów.

Największy wpływ na odruchy defekacyjne mają otręby pszenne, gruboziarniste produkty zbożowe jak kasza gryczana, kasza jęczmienna, graham, pieczywo razowe, pieczywo chrupkie. W diecie bogatoresztkowej ważną rolę odgrywają owoce suszone: śliwki, figi, rodzynki, a także papryka, buraki. Korzystne działanie na perystaltykę jelit mają miód, jogurt, kefir, kawa prawdziwa, woda gazowana. Dobry efekt dają napoje i potrawy chłodne. Poleca się także: masło, oliwę, oleje, surówki, siemię lniane, buliony, rosoły, ostre przyprawy.

Należy pamiętać, że do wyzwolenia funkcji błonnika pokarmowego niezbędne są odpowiednie ilości płynów, wody. Zalecane jest zwiększenie ilości płynów do ok. 2-2,5 litrów na dobę, a także zwiększenie ilości wapnia w diecie o 10%. Produkty zbożowe zawierające kwas fitynowy, utrudniają wchłanianie wapnia, magnezu oraz żelaza.

W diecie bogatoresztkowej stosowanej w zaparciach produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego należy stopniowo zwiększać do 35-40 g/dobę, ponieważ w przypadku zbyt dużej ilości błonnika, początkowo mogą wystąpić wzdęcia i lekkie bóle brzucha.

Potrawy mogą być przygotowywane różnymi metodami, podobnie jak w diecie podstawowej (dozwolone są wszystkie techniki sporządzania potraw).

Należy ograniczyć produkty spowalniające perystaltykę jelit, m.in.: kluski, białe pieczywo, ryż, desery, banany, suszone czarne jagody, mocną herbatę, suche pożywienie, warzywa kapustne, groch, fasolę, bób.

Jeśli dieta będzie miała zastosowanie w dyspepsjach czynnościowych jelit z występującymi zaparciami, ograniczyć należy węglowodany wywołujące procesy fermentacyjne w jelitach. Objawy dyspeptyczne nasilają:

- fruktoza zawarta w dużej ilości soku jabłkowym
- laktoza występująca w mleku słodkim
- sorbitol – w dżemach, czekoladach, słodzikach, gumach do żucia
- tłuszcze zwierzęce
- używki – kawa, mocna herbata, ostre przyprawy, alkohol
- napoje gazowane i potrawy wzdymające
- potrawy ciężko strawne

O zaparciu mówimy wtedy, gdy defekacja występuje rzadziej niż raz na 3 dni i wymaga dużego wysiłku. Częstość oddawania stolca powinna wahać się od 3 razy na dzień do 1 razu na 3 dni.

Niemowlętom ze skłonnością do zaparć należy wcześniej wprowadzać soki owocowe, warzywne. Wskazane jest podawanie na czczo płynów: soków, wody przegotowanej, rumianku. Korzystne działanie ma także w zwiększonej ilości glukoza.

W drugim półroczu życia dziecka można podawać przed śniadaniem wodę gotowaną z miodem o temperaturze pokojowej.

Dla dzieci starszych cierpiących na zaparcia konieczne jest zwiększenie w diecie błonnika pokarmowego. Źródłem błonnika są przede wszystkim gruboziarniste produkty zbożowe. Dla dzieci powyżej 3 roku życia zaleca się podawać na czczo owoce jagodowe, poziomki, truskawki.

Oprócz diety dobre efekty daje również ruch, gimnastyka, ćwiczenia zwieracza zewnętrznego odbytu, ćwiczenia relaksacji.

Przykład jadłospisu diety bogatoresztkowej

Na czczo	½ szklanki wody przegotowanej, chłodnej z miodem
I śniadanie	zupa mleczna z płatkami owsianymi pieczywo razowej z masłem ser twarogowy, pomidor, herbata owocowa
II śniadanie	kawa naturalna (słaba) ze śmietanką pieczywo chrupkie z margaryną miękka i powidłami pomarańcza
Obiad	barszcz czerwony czysty w filiżance boeuf Strogonow ziemniaki puree warzywa gotowane włoszczyzna bez kapusty surówka z zieleniny z majonezem
Kolacja	galaretka z kurczaka chleb graham z masłem surówka z papryki herbata z mięty
Przed snem	siemię lniane z mlekiem

Przykład jadłospisu diety bogatoresztkowej dla dziecka w wieku przedszkolnym

Posiłek	Jadłospis	Produkt	Ilość (g)
Na czczo	½ szklanki wody przegotowanej z miodem	miód	15
I Śniadanie	zupa mleczna z płatkami owsianymi	mleko	200
		płatki owsiane	25
	chleb gruboziarnisty z masłem,	chleb razowy	50
		masło	5
	serem twarogowymi pomidorem	ser twarogowy	20
		pomidor	50
	herbata z cytryną	herbata	0,5
		cukier	10
		cytryna	10
II Śniadanie	kanapka z szynką, listkiem sałaty i papryką	bułka grahamka	50
		masło	5
		szynka	20
		sałata zielona	10
		papryka	30
		sok Juniorfrut	200
Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami	włoszczyzna bez kapusty	50
		ogórek kwaszony	50
		śmietana	10
		mąka	3
		przyprawa jarzynka (kwasek cytrynowy, sól)	2
	ziemniaki	ziemniaki	100
		zielenina	5
	zrazy bite, wołowe	wołowina bez kości	50
		olej	5
		cebula	10
		mąka	5
		pieczarki	10
	kasza gryczana	kasza	30
	buraczki	buraki	80
		masło	5
	kompot z truskawek	truskawki	40
		cukier	10
Podwieczorek	jogurt owocowy	jogurt	150
Kolacja	galaretka z kurczaka	włoszczyzna bez kapusty	30
		kurczak	40
		żelatyna	5
	pieczywo mieszane	chleb graham	25
		bułka	25
		masło	10
	kawa z mlekiem	kawa zbożowa	5
		mleko	100
		cukier	10
	surówka owocowa	pomarańcza	50
		kiwi	40
		ananas	40
		suszone śliwki	20
		cukier	10

Kalorie - 1700 kcal
Białko ogółem - 65 g, białko zwierzęce - 40 g
Tłuszcz - 52 g
Węglowodany przyswajalne - 245 g, błonnik pokarmowy - 25 g

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie bogatoresztkowej

Grupy produktów	Produkty dozwolone	Dozwolone w umiarkowanych ilościach	Zabronione
Napoje	mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowo-mleczne, herbata owocowa, ziołowa, wody mineralne, woda przegotowana z miodem	kawa naturalna, mleko pełne, jogurt tłusty, napary z ziół pobudzające pracę przewodu pokarmowego, słaba herbata	Napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol, zbyt kwaśne mleko, napar z czarnych suszonych jagód, wytrawne wino czerwone, kawa żołędziowa
Pieczywo	pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel	pieczywo pszenne-jasne, chleb żytni, półcukiernicze	pieczywo świeże
Dodatki do pieczywa	Twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód, serek sojowy, pasztet, pasztetowa, masło, margaryna miękka, ryby wędzone chude	Sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, śledzie, konserwy rybne	wędliny bardzo tłuste, tłuste konserwy mięsa
Zupy i sosy gorące	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych	z kaszy manny	zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesiste, na wywarach kostnych, ryżowa, podprawiane mąką ziemniaczaną
Dodatki do zup	bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron, groszek ptysiowy	soczewica	ryż, krokiety z kapustą, groch, fasola
Mięso, podroby, drób, ryby	chude gatunki mięs: cielęcina, konina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb, perliczka, sandacz, szczupak, karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makrela, sola, karmazyn, tuńczyk, sardynka, potrawy gotowane – pulpety, potrawki duszone, pieczywo	średnio tłuste gatunki mięs i mięsa krwiste: wieprzowina, wołowina, dziczyzna, wątroba, ozorki, nerki, serca, mózg, flaki, gęsi, kaczki, śledzie, halibut, łosoś, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb	bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa i kasz, z warzyw, makaron z mięsem, makaron z owocami, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczo, tarta jarzynowa, lasagne z mięsem i jarzynami	racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane	Potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych

Grupy produktów	Produkty dozwolone	Dozwolone w umiarkowanych ilościach	Zabronione
Tłuszcze	oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe; słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy, oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie - kubkowe		łój, smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy
Warzywa	warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane	kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe: cebula, czosnek, pory, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszone	suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże
Ziemniaki	gotowane, pieczone		smażone w dużej ilości tłuszczu: frytki, krążki, placki
Owoce	świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane	gruszki, orzechy solone, orzechy kokosowe, orzechy arachidowe	czereśnie
Desery	Kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciery owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb	ciasta tłuste z dużą ilością żółtek, z masami	kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao
Przyprawy	kwas mlekowy, kwasek cytrynowy, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5g/dobę, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry	ostra papryka, pieprz chili, musztarda (w dyspepsjach jelit jest zabroniona)	ocet