

## DIETA BOGATORESZTKOWA

### ZASTOSOWANIE DIETY:

- przewlekłe zaparcia,
- zaparcia spastyczne,
- nadmierna pobudliwość jelita grubego.

### ZADANIA DIETY BOGATORESZTKOWEJ

Zadaniem diety jest między innymi uregulowanie czynności wydalania kału bez stosowania środków farmakologicznych.

Całodzienne pożywienie powinno być tak dobrane i tak rozłożone na posiłki, aby dawało efekt regularnych i odpowiednio częstych wypróżnień.

Dietę bogatoresztkową stanowi modyfikacja żywienia podstawowego polegającą na zwiększeniu w całodziennym pożywieniu ilości błonnika i płynów.

Błonnik jest naturalnym składnikiem pożywienia roślinnego, który nie ulega trawieniu w przewodzie pokarmowym jednak wypełnia go, a dzięki właściwościom wchłaniania wody powiększa masę kału i w ten sposób ułatwia wypróżnienia.

Błonnik znajduje się głównie w otoczkach nasion zbóż, warzywach, niektórych owocach i nasionach roślin strączkowych.

Źródłem błonnika w diecie bogatoresztkowej jest przede wszystkim razowe pieczywo, mało oczyszczone kasze, warzywa i owoce w dużej mierze podawane na surowo, owoce suszone głównie śliwki.

W diecie bogatoresztkowej poleca się co najmniej 1 kg warzyw i owoców dziennie. Ilość wypijanych płynów wynosi przeciętnie 2,5 litra na dobę.

Zalecane płyny: niegazowana woda mineralna, napoje mleczne (szczególnie jednodniowy Kefir), herbaty ziołowe, napoje owocowe.

## PROPOZYCJE POTRAW NA POSZCZEGÓLNE POSIŁKI W DIECIE BOGATORESZTKOWEJ

Przed śniadaniem zaleca się spożycie surowych śliwek wraz z płynem, lub wypicie szklanki przegotowanej wody z miodem i paroma kroplami cytryny. Między posiłkami i po ostatnim posiłku wskazane wypicie szklanki przegotowanej wody mineralnej.

### ŚNIADANIE

Zupy mleczne z gruboziarnistą kaszą, z płatkami owsianymi.

Pieczywo razowe, sojowe, z pełnymi ziarnami zbóż, z masłem, majonezem.

Dodatki do pieczywa: sery twarogowe, sery żółte, wędliny, pasztety, mięsa na zimno, pasty z wędliny, jaj, ryby wędzonej, można dodatkowo podać dżem porzeczkowy, malinowy lub agrestowy.

Do śniadania należy podać surowe warzywa lub owoce sezonowe.

### OBIAD

Zupy z dużą ilością warzyw, krupniki z grubych kasz z warzywami, barszcz ukraiński, kapuśniaki i inne.

Dania mięsne, półmięsne, rybne, dania z sera i jaj. Dodatki: ziemniaki, kasze gruboziarniste, rzadziej makaron lub kluski. Warzywa do obiadu podaje się w postaci surówek.

### KOLACJA

Możliwe często potrawa gotowana (np. kasza gryczana z zsiadłym mlekiem), „risotto” z kaszy jęczmiennej, mięsa i warzyw.

Jako dodatek do pieczywa: masło, kurczak lub ryba w galarecie, ser, wędliny, jaja, ryby.

Do posiłku niezbędny jest dodatek warzyw lub owoców sezonowych.