

	DIETA	DIETA NR 5
	DIETA BOGATORESZTKOWA	WYDANIE III
		03.03.2025

Nazwa diety	DIETA BOGATORESZTKOWA (5)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zaparc w zaburzeniach czynności jelit, ✓ z nadmierną pobudliwością jelita grubego, ✓ w dietoprofilaktyce uchyłkowatości i nowotworów jelita grubego, kamicy żółciowej, otyłości, zaburzeń przemiany lipidowej i węglowodanowej.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej, ➤ 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, ➤ 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, ➤ 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), ➤ posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka ➤ należy eliminować pojadanie między posiłkami, ➤ dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, ➤ w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój - w przypadku napojów przygotowywanych na miejscu (np. kawa, herbata, kompot) zawartość cukrów nie może być większa niż 10 g cukrów w 250 ml produktu gotowego do spożycia, ➤ podaż płynów powinna być zwiększona > 2,5 l/dobę, ➤ poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale, ➤ dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są 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, ➤ 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 <ul style="list-style-type: none"> ○ źródłem wapnia, a produkty pełnoziarniste mogą utrudniać jego wchłanianie,

	DIETA	DIETA NR 5
	DIETA BOGATORESZTKOWA	WYDANIE III
		03.03.2025

	<ul style="list-style-type: none">➤ każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,➤ nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić 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, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego➤ przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,➤ należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności) <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ jakość,❖ termin przydatności do spożycia,❖ sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ 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. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none">❖ 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.		
	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 (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: < 10% En < 25 g/1000 kcal
		Błonnik	>35g/dobę
		Sód	≤ 2000 mg/dobę

	DIETA		DIETA NR 5
	DIETA BOGATORESZTKOWA		WYDANIE III
			03.03.2025

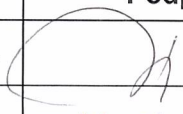
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie mąki pełnoziarniste, ➤ pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, ➤ białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości lub sporadycznie), ➤ kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana, ➤ kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach, sporadycznie) ➤ płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego, ➤ makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente), ➤ ryż brązowy, ryż czerwony, ➤ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe, ➤ potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), ➤ mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, kukurydziana (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, ➤ ryż biały, ➤ produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, ➤ płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie warzywa świeże, ➤ warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa <ul style="list-style-type: none"> ○ pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.

	DIETA		DIETA NR 5
	DIETA BOGATORESZTKOWA		WYDANIE III
			03.03.2025

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ musy owocowe bez dodatku cukru, ➤ owoce suszone (w umiarkowanych ilościach), ➤ dżemy owocowe niskosłodzone (w <ul style="list-style-type: none"> ○ ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ czarne jagody gotowane.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> ➤ nasiona roślin strączkowych, ➤ produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ suche nasiona roślin strączkowych, ➤ produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane, ➤ „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, ➤ „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, ➤ chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, ➤ galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, ➤ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, ➤ mięsa smażone, ➤ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, ➤ kiełbasy, wędliny mielone, ➤ pasztety, ➤ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), ➤ mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ chude oraz tłuste ryby morskie, ➤ ryby słodkowodne, ➤ ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ryby surowe, ➤ ryby smażone.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> ➤ gotowane, ➤ jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ jaja smażone, ➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, ➤ napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka), ➤ sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości <ul style="list-style-type: none"> ○ tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mleko i sery twarogowe tłuste, ➤ tłuste sery dojrzewające, ➤ mleko skondensowane, ➤ jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru ➤ tłusta śmietana

	DIETA		DIETA NR 5
	DIETA BOGATORESZTKOWA		WYDANIE III
			03.03.2025

Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> ➤ masło (w ograniczonych ilościach), ➤ miękka margaryna, ➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, ➤ twarde margaryny, ➤ masło klarowane, ➤ olej kokosowy i palmowy, ➤ „masło kokosowe”, ➤ frytura smaźnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ budyń (bez dodatku cukru), ➤ galaretka (bez dodatku cukru), ➤ kisiel (bez dodatku cukru), ➤ sałatki owocowe bez dodatku cukru, ➤ ciasta drożdżowe niskosłodzone, ➤ ciasta biszkoptowe niskosłodzone, ➤ ciastka i ciasta z mąk z pełnego przemiału, z dodatkiem suszonych owoców 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, ➤ torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ➤ ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ➤ ciasto francuskie, ➤ wyroby czekoladowe, ➤ wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> ➤ woda niegazowana, ➤ herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, ➤ napary ziołowe – słabe napary, ➤ kawa naturalna, kawa zbożowa, ➤ bawarka, ➤ soki warzywne, ➤ soki owocowe (w ograniczonych ilościach), ➤ kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ woda gazowana, ➤ napoje gazowane, ➤ napoje wysokosłodzone, ➤ nektary owocowe, ➤ wody smakowe z dodatkiem cukru, ➤ napoje energetyzujące, ➤ napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> ➤ łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, ➤ sól i cukier (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne, ➤ kostki rosołowe i esencje bulionowe, ➤ przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, ➤ gotowe bazy do zup i sosów, ➤ gotowe sosy sałatkowe i dressingi.

	Stanowisko	Imię i Nazwisko	Data	Podpis
Opracował	Technolog Żywnienia	Halina Praska	03.03.2025 r.	
Sprawdził	Przewodniczący Zespołu ds. Leczenia Żywniowego	Maciej Nazarewicz	07.03.2025 r.	
Zatwierdził	Dyrektor Szpitala	Jolanta Królak	10.03.2025 r.	