



Dieta bogatoresztkowa

Celem diety bogatoresztkowej jest zwiększenie podaży błonnika pokarmowego w celu poprawy funkcjonowania przewodu pokarmowego oraz wspomagania profilaktyki i leczenia wybranych chorób metabolicznych i jelitowych.

1. Zastosowanie

Dla pacjentów z:

- zaparciami czynnościowymi (nawykowymi) – w celu regulacji rytmu wypróżnień,
- uchyłkowatością jelita grubego (poza okresem ostrego zapalenia) – w celu zmniejszenia ciśnienia w jelicie i zapobiegania powikłaniom,
- hemoroidami – aby ułatwić wypróżnianie i zmniejszyć parcie,
- hipercholesterolemią – w celu obniżenia stężenia cholesterolu całkowitego i frakcji LDL,
- miażdżycą – jako element profilaktyki i leczenia dietetycznego,
- cukrzycą typu 2 – w celu stabilizacji poziomu glukozy we krwi,
- insulinoopornością – dla poprawy wrażliwości tkanek na insulinę.
- nadwagą i otyłością – jako wsparcie redukcji masy ciała poprzez zwiększenie uczucia sytości i obniżenie kaloryczności diety.

2. Skład diety – proporcje energii z makroskładników

Składnik	Udział energii	Uwagi
Węglowodany	50–60%	głównie produkty pełnoziarniste, warzywa, owoce, rośliny strączkowe
Białko	15–20%	chude mięso, ryby, nabiał, jaja, rośliny strączkowe
Tłuszcze	20–30%	(przewaga tłuszczów roślinnych, ograniczenie tłuszczów nasyconych)

3. Zasady diety bogatoresztkowej

- Zwiększenie podaży błonnika do ok. 40–50 g/dobę, głównie błonnika nierozpuszczalnego (pełnoziarniste produkty zbożowe, wybrane warzywa i owoce).



Dieta bogatoresztkowa

- 3–5 posiłków dziennie o stałych porach
- Płyny > 2,5 l/dobę + stały dostęp do wody; napoje bez cukru (kompot max 5 g/250 ml).
- Warzywa/owoce do każdego posiłku – min. 400 g/dobę (bez ziemniaków), przewaga warzyw, większość w postaci surowej.
- Min. 2 posiłki dziennie z produktami pełnoziarnistymi; ograniczenie produktów wysokooczyszczonych.
- Mleko i przetwory mleczne lub ich roślinne odpowiedniki – min. 2 razy dziennie (źródło wapnia).
- Codziennie 1 porcja produktów białkowych (mięso, jaja, strączki lub zamienniki).
- Strączki – min. 3 razy w jadłospisie dekadowym.
- Ryby morskie – min. 3 razy w jadłospisie dekadowym.
- Eliminacja tłuszczów zwierzęcych (smalec, słonina itp.); podstawą tłuszcze roślinne (olej rzepakowy, oliwa, olej lniany); wykluczyć olej palmowy i kokosowy; masło jedynie w małych ilościach na zimno.
- Eliminacja cukrów dodanych
- Dopuszczalne okazjonalne produkty tradycyjne/święteczne w umiarkowanych ilościach.

4. Technika kulinarna

- 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;
- do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw;
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.



Dieta bogatoresztkowa

5. Tabela produktów zalecanych i przeciwwskazanych

Produkty	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	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).	pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; ryż biały; wafle ryżowe, sucharki; kleik ryżowy; 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	wszystkie warzywa świeże; warzywa mrożone, gotowane,	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu



Dieta bogatoresztkowa

	duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	wszystkie owoce świeże; większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych; musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach); owoce suszone (w umiarkowanych ilościach); dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).	owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	nasiona roślin strączkowych; produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	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.	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone; w panierce tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; kiełbasy, wędliny mielone; pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar.



Dieta bogatoresztkowa

Ryby i przetwory rybne	chude oraz tłuste ryby morskie; ryby słodkowodne; ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	ryby surowe; ryby smażone, w panierce.
Jaja i potrawy z jaj	gotowane; jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze.	jaja smażone; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka); sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu	mleko i sery twarogowe tłuste; tłuste sery dojrzewające; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłusta śmietana.
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek	BEZWZGLĘDNIIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój; twarde margaryny; masło klarowane; majonez; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza; masło orzechowe solone i z dodatkiem cukru.
Desery (w ograniczonych ilościach)	budyń (bez dodatku cukru); galaretki (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	słodycze zawierające duże ilości cukru 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	woda niegazowana; herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; napary ziołowe – słabe napary; kawa naturalna, kawa zbożowa; bawarka;	woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; kakao; napar/kompot z czarnych jagód.



Dieta bogatoresztkowa

	soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).		
Przyprawy	<table><tr><td>łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylią, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; sól i cukier (w ograniczonych ilościach).</td><td>ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet; sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej</td></tr></table>	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylią, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet; sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej
łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylią, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; musztarda, keczup, ocet; sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej		

Zalecenia opracowano na podstawie :

- zaleceń Ministerstwa Zdrowia oraz Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie, 2023 r.
- Ciborowska, H., Ciborowski, A. (2021). Dietetyka. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL
- Włodarek D., Lange E. (red.) (2023). Współczesna dietoterapia. Warszawa: Wydawnictwo lekarskie PZWL