

DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta bogatoresztkowa stosowana jest w zaparciach nawykowych oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit. Celem stosowania diety jest pobudzenie motoryki jelit i uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

Dieta polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych i płynów. Nierozpuszczalny błonnik pokarmowy zwiększa masy kałowe, w niewielkim stopniu wiąże wodę, a przez mechaniczne drażnienie przyspiesza pasaż jelit, opóźnia wchłanianie glukozy, zmniejsza wartość energetyczną diety i daje uczucie sytości. Największy wpływ na odruchy defekacyjne jelit mają otręby pszenne oraz gruboziarniste produkty zbożowe jak: kasza gryczana, kasza jęczmienna, mąka graham, razowe pieczywo, pieczywo chrupkie. Zaleca się 2 - 3 razy dziennie po łyżce otrąb jako dodatek do surówek, jogurtów, past serowych, mięsnych, warzywnych oraz do zup lub potraw mielonych. Ważną rolę pełnią suszone owoce: śliwki, rodzynki, figi, morele, ale również: świeża papryka i buraki. Podczas stosowania diety wymagana jest kontrola wapnia, żelaza, magnezu w surowicy krwi.

Błonnik pokarmowy należy wprowadzać do jadłospisu stopniowo (do 40-50 g /dobę) ponieważ mogą wystąpić wzdęcia i bóle brzucha. Korzystne działanie na perystaltykę jelit mają również: miód, jogurt, kefir, 1-dniowe mleko ukwaszone, śmietanka, kawa prawdziwa, woda gazowana, kompoty z suszonych śliwek, soki zawierające kwasy organiczne, masło, oleje, oliwa z oliwek, surówki, siemię lniane, buliony rosoły, potrawy ostro przyprawione.

Przykład jadłospisu dla diety bogatoresztkowej

	ŚNIADANIE	II ŚNIADANIE	OBIAD	PODWIECZOREK	KOLACJA
DZIEŃ 1	1/2 szklanki wody przegotowanej, chłodnej z miodem Chleb graham, masło ser żółty, wędlina z indyka, pomidor. Szklanka mleka	Kawa prawdziwa słaba z mlekiem Jogurt naturalny, suszone śliwki i łyżka otrąb pszennych	1 danie: Zupa kalafiorowa zabieleną śmietaną + zielona pietruszka 2 danie: Pierś z kurczaka duszona z warzywami: papryka, cebula, pomidory, marchew, brokuły) Ryż brązowy Kompot z owocami	ciastko z płatków owsianych brzoskwinia	Naleśniki z dodatkiem mąki pełnoziarnistej Ser biały z wanilią, masło Woda mineralna gazowana lub herbata owocowa + łyżeczka siemienia lnianego
DZIEŃ 2	3 namoczone suszone śliwki. Zupa mleczna z płatkami owsianymi. Chleb pełnoziarnisty ser mozzarella, pomidor, bazylia, oliwa sok pomarańczowy	Kawa zbożowa słaba z mlekiem, kefir + suszone morele. łyżka siemienia lnianego	1 danie: Krem z pomidorów i papryki z grzanką razową 2 danie: pieczeń wołowa Ziemniaki puree Ćwikła z chrzanem kompot	Kisiel owocowy Z jabłkami i rodzynkami	„Risotto” z kaszy jęczmiennej mięsa i warzyw Herbata owocowa
DZIEŃ 3	1/2 szklanki wody przegotowanej, chłodnej z miodem Chleb żytni, masło Sałata zielona, jajko na twardo, szczypiorek. Szklanka mleka	Kawa prawdziwa słaba ze śmietanką, maślanka truskawki	1 danie: Zupa jarzynowa z dodatkiem 10 g otrąb pszennych 2 danie: Pstrąg pieczony w folii Ryż brązowy Sałatka z kolorowej papryki Kompot	koktajl mleczno-owocowy z suszonych śliwek	Makaron razowy ze szpinakiem, serem feta i sezamem. Przed snem siemię lniane z syropem owocowym
DZIEŃ 4	łyżeczka oliwy na czczo Kasza jęczmienna na mleku. Chleb mieszany, masło twaróg ziarnisty, rzodkiewka, szczypiorek sałata, sok jabłkowy	Herbata słaba, bułka graham, powidła pomarańcza	1 danie: zupa fasolowa z makaronem razowym 2 danie: Indyka w potrawce Kasza jęczmienna Surówka z włoszczyzny Kompot	Truskawki z brązowym ryżem i śmietaną	Sałatka jarzynowa Chleb razowy (mieszany) margaryna, wędlina chuda pomidor Herbata owocowa Przed snem: Siemię lniane z mlekiem
DZIEŃ 5	1/2 szklanki wody przegotowanej, chłodnej z miodem Pieczywo chrupkie z domieszką otrębów Polędwica, sałata zielona, pomidor. Herbata z cytryną	Bawarka Jogurt naturalny + Müsli z dodatkiem orzechów, morela	1 danie: Zupa krem z brokułów z płatkami migdałów 2 danie: Kasza gryczana z grillowanymi warzywami: Bakłażan, cukinia, papryka z sosem czosnkowym; gulasz z wołowiny kompot	Jabłko pieczone w łupinie (gotowane) z rodzynkami	Galaretką z kurczaka z warzywami Pieczywo razowe z masłem herbata słaba Przed snem: Siemię lniane z mlekiem
DZIEŃ 6	łyżeczka masła Mleko + płatki jęczmienne. Chleb żytni, margaryna wędlina drobiowa, papryka świeża. Sok grejpfrutowy	Kawa zbożowa z mlekiem, bułka pełnoziarnista, masło miód	1 danie: Barszcz ukraiński 2 danie: Kotlety sojowe Ziemniaki gotowane Surówka z kapusty kiszzonej + otręby pszenne kompot	Ciasto marchewkowe z mąką razową z dodatkiem bakalii	Pierogi ruskie z mąki razowej, surówka z selera i suszonych śliwek (rodzynek) Herbata ziołowa Przed snem: Siemię lniane z mlekiem
DZIEŃ 7	1/2 szklanki wody przegotowanej, chłodnej z miodem. Chleb graham, masło Mleko z müsli Jajecznica z 2 jajek + Szczypiorek. Herbata owocowa	Kawa prawdziwa ze śmietanką Serek homogenizowany + garść bakalii	1 danie: Zupa pieczarkowa z łazankami razowymi (+ otręby pszenne) 2 danie: Dorsz pieczony z warzywami: Mizeria z ogórków i cebuli Ziemniaki pieczone Kompot	Kremowy mus z kiwi + herbatniki razowe	kasza jaglana zapiekana z owocami i twarogiem z sosem waniliowym Herbata owocowa Przed snem: Siemię lniane z mlekiem