

ZALECENIA DIETETYCZNE I HIGIENICZNE

Dieta bogatoresztkowa

1. Celem diety bogatoresztkowej jest:

- regulacja rytmu wypróżnień,
- zwiększenie objętości i miękkości stolca,
- skrócenie czasu pasażu jelitowego,
- zmniejszenie parcia i urazu kanału odbytu,
- profilaktyka zaparcí, hemoroidów, szczelin odbytu i nawrotów chorób odbytu.

Dieta ta stanowi element leczenia niefarmakologicznego i powinna być stosowana długoterminowo jako styl żywienia.

2. Podstawowe zasady diety bogatoresztkowej

- Zwiększenie podaży błonnika
 - Docelowa ilość błonnika: 25–40 g/dobę (w zależności od tolerancji).
 - Zwiększać stopniowo przez 2–4 tygodnie, aby uniknąć wzdęć.
 - Źródła błonnika:
 - ↳ pełnoziarniste produkty zbożowe (chleb razowy, graham, płatki owsiane, kasze),
 - ↳ warzywa i owoce (szczególnie surowe),
 - ↳ otręby, siemię lniane, babka płesznik,
 - ↳ nasiona i orzechy (w umiarkowanej ilości).

Błonnik zwiększa masę stolca i pobudza perystaltykę jelit.

- Odpowiednia ilość płynów
 - **Minimum 1,5–2,5 litra płynów na dobę.**
 - Najlepiej: woda, herbaty ziołowe, herbaty owocowe, słabe napary herbaty, kefir, maślanka.
 - **Niewystarczająca ilość płynów przy dużej podaży błonnika może nasilać zaparcia.**
- Regularność posiłków
 - Zalecane **4–6 posiłków dziennie** o stałych porach.
 - Unikać długich przerw między posiłkami.
 - Największy posiłek najlepiej spożyć w pierwszej połowie dnia.

Grupa produktów	Produkty i potrawy zalecane	Produkty i potrawy niewskazane
Pieczywo i produkty zbożowe	Pieczywo razowe, żytnie, graham, pumpernikiel, pieczywo chrupkie pełnoziarniste, płatki owsiane, musli, kasza gryczana, jęczmienna, pęczak, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty	Pieczywo pszenne białe, bułki, pieczywo cukiernicze, ciasta drożdżowe, biały ryż, kasza manna, makaron rafinowany
Mleko i produkty mleczne	Mleko półtłuste, kefir, jogurt naturalny, maślanka, twaróg chudy	Mleko pełnotłuste w nadmiarze, sery żółte, topione, śmietana, słodzone jogurty
Mięso i drób	Chude mięso drobiowe (kurczak, indyk), cielęcina, królik, chuda wołowina; przygotowane gotowane, duszone, pieczone	Tłuste mięsa (wieprzowina, baranina), podroby, mięsa smażone, wędliny tłuste, paszety
Ryby	Ryby chude: dorsz, mintaj, sandacz, szczupak; gotowane, pieczone, duszone	Ryby tłuste smażone, konserwy rybne w oleju
Tłuszcze	Oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany), masło w umiarkowanych ilościach	Smalec, margaryny twarde, duże ilości masła, tłuszcze smażalne
Warzywa	Wszystkie warzywa, szczególnie surowe i krótko gotowane: buraki, marchew, brokuły, sałata, pomidor, ogórek, cukinia, dynia	Warzywa smażone, duszone na tłuszczu; warzywa silnie wzdymające u osób nietolerujących
Owoce	Wszystkie owoce świeże, suszone śliwki, morele, figi, kompoty bez dodatku cukru	Owoce przetworzone z dużą ilością cukru, dżemy wysokosłodzone
Ziemniaki i potrawy mączne	Ziemniaki gotowane, pieczone w łupinach, puree z niewielką ilością mleka; pierogi z twarogiem lub owocami (gotowane)	Frytki, placki ziemniaczane, naleśniki smażone, kluski i pierogi smażone
Zupy i sosy	Zupy jarzynowe, krupniki, zupy mleczne, sosy na wywarach warzywnych	Zupy na tłustych wywarach, zasmażki, sosy tłuste, majonezowe
Słodyczne i desery	Owoce, galaretki, budynie na mleku półtłustym, kompoty	Ciasta z kremem, torty, lody, czekolada, słodyczne tłuste
Napoje	Woda, herbata ziołowa, herbata owocowa, słaba herbata, kawa zbożowa, maślanka	Alkohol, napoje słodzone, kakao, mocna kawa, mocna herbata
Przyprawy	Zioła, sok z cytryny, cynamon, wanilia, liść laurowy	Ostre przyprawy w dużych ilościach, gotowe mieszanki z dużą ilością soli

3. Higiena defekacji

- Prawidłowe nawyki jelitowe
 - Wypróżniać się regularnie, najlepiej rano po śniadaniu (odrzuch żołądkowo-okrężniczy).
 - Nie ignorować parcia.
 - Czas przebywania w toalecie: maksymalnie 3–5 minut.
 - **Nie czytać, nie używać telefonu w toalecie.**
- Pozycja do defekacji
 - Zalecana pozycja kuczna (stołek pod stopy), co prostuje kąt odbytniczo-odbytu i ułatwia wypróżnienie.

4. Aktywność fizyczna

- Minimum **30 minut umiarkowanego ruchu dziennie** (spacer, rower, pływanie).
- Unikać długotrwałego siedzenia; robić przerwy co 60 minut.
- Ćwiczenia mięśni dna miednicy według zaleceń specjalisty.

5. Przykładowe zalecenia praktyczne dla pacjenta

- Każdego dnia zjedz minimum 400–500 g warzyw i owoców.
- Do śniadania dodaj 1–2 łyżki otręb lub siemienia lnianego.
- Pij wodę małymi porcjami przez cały dzień.
- Codziennie spaceruj minimum 20–30 minut.
- Stosuj „zasadę 5 minut w toalecie”

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS – DIETA BOGATORESZTKOWA

DZIEŃ 1

Śniadanie

- Kanapki z pieczywa razowego z masłem, twarogiem i warzywami (pomidor, ogórek, sałata).
- Herbata lub woda.

II śniadanie

- Jabłko lub gruszka.
- Garść orzechów lub pestek dyni.

Obiad

- Gulasz drobiowy z warzywami (marchew, papryka, cukinia) z kaszą gryczaną lub brązowym ryżem.
- Surówka z marchewki i jabłka.
- Woda lub kompot bez cukru.

Podwieczorek

- Jogurt naturalny lub kefir.
- 2–3 suszone śliwki.

Kolacja

- Kanapki z chleba pełnoziarnistego z jajkiem na twardo i warzywami.
- Herbata ziołowa.

DZIEŃ 2

Śniadanie

- Owsianka na mleku lub wodzie z jabłkiem i łyżką siemienia lnianego.
- Herbata lub woda.

II śniadanie

- Kanapka z pieczywa pełnoziarnistego z pastą z twarogu i szczypiorkiem.
- Owoc sezonowy.

Obiad

- Filet z dorsza pieczony z ziemniakami i warzywami (brokuły, marchew, fasolka szparagowa)
- Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym.
- Woda lub kompot bez cukru.

Podwieczorek

- Koktajl na bazie kefiru z bananem i płatkami owsianymi.

Kolacja

- Sałatka z kaszy (bulgur lub pęczak) z warzywami i oliwą z oliwek.
- Kromka chleba razowego.
- Herbata.

Opracowanie:

mgr Nicole Vogt – dietetyk kliniczny