



Dieta bogatoresztkowa  
Zalecenia żywieniowe  
Przykładowy jadłospis jakościowy

---

1963 kcal  
1 dzień

Samodzielny Publiczny Zespół  
Opieki Zdrowotnej w Hrubieszowie

---

ul. Piłsudskiego 11  
22-500 Hrubieszów

# Zalecenia żywieniowe

Dieta bogatoresztkowa powinna być stosowana m.in. u osób z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zaparc, w zaburzeniach czynności jelit, w dietoprofilaktyce uchyłkowatości i nowotworów jelita grubego, otyłości oraz zaburzeniach przemiany lipidowej i węglowodanowej. Postępowanie dietetyczne ma na celu pobudzenie motoryki jelit oraz uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją żywienia racjonalnego ludzi zdrowych, czyli diety podstawowej. Jej najważniejsza modyfikacja polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych do ok. 40-50 g/dobę oraz płynów. Błonnik nie ulega trawieniu i wchłanianiu, jest jednak niezbędny do utrzymywania prawidłowej funkcji przewodu pokarmowego. Ponadto, zwiększenie jego podaży wiąże się też z dodatkowymi korzyściami zdrowotnymi: w niektórych przypadkach może wspomagać utrzymanie prawidłowej masy ciała oraz zmniejsza ryzyko rozwoju chorób dietozależnych.

W diecie bogatoresztkowej stosowanej w zaparciach, produkty z dużą ilością włókna pokarmowego należy stopniowo zwiększać w ciągu doby (w przypadku dużej ilości błonnika początkowo mogą wystąpić wzdęcia i lekkie bóle brzucha).

Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 3-4 godziny). Pierwszy posiłek najlepiej zjeść do 1 godz. po przebudzeniu, a ostatni 2-3 godz. przed snem. Dużą wagę należy przywiązywać do starannego przeżuwania pokarmów.

W diecie bogatoresztkowej ważną rolę odgrywiają suszone owoce: śliwki, rodzynki, figi, a także papryka, buraki, które zawierają 5 % ligniny i są bardzo skuteczne w zaparciach

Spożywaj warzywa i owoce w ilości minimum 400 g dziennie (w proporcjach 3/4 warzywa i 1/4 owoce). Warzywa jedz jak najczęściej, dodawaj je do większości posiłków w ciągu dnia. Nie zapominaj o kiszonkach (np. kapuście i ogórkach), które korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową. Owoce spożywaj w mniejszej ilości, najlepiej na surowo- są cennym źródłem błonnika pokarmowego, polifenoli i sorbitolu, czyli składników ułatwiających wypróżnianie. Dodawaj je do posiłków, np. owsianek, koktajli, sałatek. Nie zaleca się picia soków, napojów i nektarów, które są pozbawione błonnika pokarmowego.

Wybieraj pełnoziarniste produkty zbożowe, tj. pieczywo razowe, graham, kasze gruboziarniste (gryczana, jęczmienna pęczak), naturalne płatki zbożowe (owsiane górskie, żytnie, orkiszowe), makarony razowe, ryż brązowy oraz otręby pszenne. Do posiłków dodawaj orzechy, nasiona i pestki (np. słonecznika, dyni, siemienia lniane), które są doskonałym źródłem błonnika pokarmowego.

Spożywaj codziennie fermentowane produkty mleczne, tj. jogurty, kefiry, zsiadłe mleko, które korzystnie wpływają na mikrobiotę jelitową, a w efekcie wspomagają perystaltykę jelit.

W przypadku zaparc dobry rezultat dają chłodne napoje i potrawy. Zaleca się pół szklanki przegotowanej chłodnej wody z miodem lub namoczone suszone śliwki albo łyżeczkę masła lub oliwy na czczo.

W diecie należy ograniczyć pokarmy zmniejszające perystaltykę jelit tj.: pieczywo białe, kluski, biały ryż, kaszę manną, mąkę ziemniaczaną, ciasta z kremem, banany. Wykluczyć powinno się również: mocną herbatę, suszone czarne jagody, wino czerwone, suche pożywienie oraz produkty powodujące wzdęcia- groch, fasolę, bób, warzywa kapustne. Unikaj także posiłków bogato tłuszczowych, słodczy (zwłaszcza czekolady, ciastek w czekoladzie, ciastek z kremem), cukru, nadmiernego spożycia jaj, potraw smażonych, pieczonych oraz grillowanych.

Posiłki mogą być przyrządzane różnymi metodami. Nie rozgotowuj potraw- korzystniejsze będą warzywa gotowane na półtwardo, makaron al dente, a kasze i ryż gotowane na sypko. Dodawaj do potraw produkty bogate w błonnik, np. otręby orkiszowe do jogurtów, sałatek czy soków.

W dyspepsjach czynnościowych z występującymi zaparciami, ograniczyć należy także węglowodany wywołujące procesy fermentacyjne w jelitach. Objawy szczególnie nasilają: fruktoza (zawarta w dużej ilości w soku jabłkowym) oraz laktoza (występująca w mleku słodkim). W związku z tym mleko warto zastąpić jego produktami fermentowanymi.

Ogranicz do minimum szkodliwe kwasy tłuszczowe o konfiguracji trans, które znajdują się głównie w: margarynach twardych, gotowych wyrobach cukierniczych, zupach i sosach instant, słonych i słodkich przekąskach, żywności typu fast food.

Ogranicz ilość soli do 5 g dziennie (płaska łyżeczka). Pamiętaj, że znajduje się ona również w produktach gotowych. Wyeliminuj przyprawy z glutaminianem sodu w składzie (kostki rosółowe, doprawki, przyprawy do zup). Zamień je na delikatne, ziołowe przyprawy np. koperek, natkę pietruszki, oregano, bazylię, zioła prowansalskie, czosnek.

Przy zwiększeniu podaży błonnika należy pamiętać o wypijaniu min. 2,5 litra płynów dziennie. Przede wszystkim powinna być to woda, ale źródłem płynów będą też napary z herbaty, kawy i ziół, zupy, koktajle, fermentowane produkty mleczne. Dodatkowo można rozważyć regularne spożywanie wody wysokomineralizowanej bogatej w magnez, która poprawia perystaltykę jelit.

Zadbaj również o regularną aktywność fizyczną.

Źródło: ncez.pzh.gov.pl; Ciborowska H., Rudnicka H., Dietetyka Żywnie zdrowego i chorego człowieka, 2020, Wyd. PZWL; Włodarek D., Lange E., Współczesna dietoterapia, 2023, Wyd. PZWL



# DZIEŃ 1

## ŚNIADANIE

### Owsianka z jabłkiem i suszonymi śliwkami

jabłko - 188 g (1 średnia sztuka) | płatki owsiane - 50 g (5 łyżek) | migdały, łuskane - 10 g (0.1 szklanki) | cynamon mielony - 3 g | orzechy włoskie - 20 g | śliwki suszone - 15 g (5 sztuk) | mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240 g (1 szklanka)

1. Do garnka włóż płatki owsiane, suszone śliwki i wlej mleko.
2. Garnek postaw na palniku i gotuj owsiankę na niedużej mocy, często mieszając.
3. Owsiankę wyłóż do miski, a na niej ulóż pokrojone owoce, cynamon, migdały i orzechy.

energia - 645.2 kcal | białko - 20.8 g | tłuszcz - 26.4 g | węglow. og. - 87.7 g | błonnik - 12.8 g

## II ŚNIADANIE

### Warzywa z hummusem

marchew - 105 g (1 średnia sztuka) | hummus, gotowy - 80 g | papryka żółta, słodka - 54 g | seler naciowy - 30 g (1 sztuka)

1. Zjedz hummus z warzywami umytymi i pokrojonymi w słupki.

energia - 243.9 kcal | białko - 8.1 g | tłuszcz - 14.6 g | węglow. og. - 25.6 g | błonnik - 9.2 g

## OBIAD

### Pierś z indyka w suszonych pomidorach

mięso z piersi indyka, bez skóry - 150 g (1 porcja) | oliwa z oliwek - 8 g (1 łyżka) | pomidory suszone z czosnkiem i bazylią - 5 g | pieprz czarny - 1 g | czosnek w proszku - 1 g

1. Mięso natrzyj przyprawami oraz oliwą.
2. Włóż do naczynia żaroodpornego i piecz przez około 20 minut w 180°C przez około 20 minut.

### Kasza gryczana z warzywami



Zjedz 0.5 porcji (165g).

Przepis na porcję (330g).

kasza gryczana niepalona, gotowana - 120 g | cukinia - 100 g (0.5 małej sztuki) | bakłażan - 100 g (0.5 sztuki) | oliwa z oliwek - 8 g (1 łyżka) | tymianek suszony - 0.5 g | rozmaryn suszony - 0.5 g | sól biała - 0.5 g (0.1 łyżeczki) | pieprz czarny - 0.5 g

1. Kaszę ugotuj według instrukcji na opakowaniu.
2. Warzywa umyj, pokrój na kawałki, polej oliwą, posyp przyprawami i upiecz w 180°C przez 20-30 minut.
3. Wymieszaj z ugotowaną kaszą.

### Surówka z kiszzonej kapusty, jabłka i marchwi



Zjedz 1 porcję (152g).

Przepis na 2 porcje (297g).

kapusta kiszona - 120.0 g (2.5 porcji) | koper ogrodowy - 8.0 g (1 łyżka) | pieprz czarny - 0.5 g | sól biała - 0.5 g (0.1 łyżeczki) | olej rzepakowy uniwersalny - 9.9 g (2 łyżki) | cebula - 35.0 g (0.5 małej sztuki) | jabłko - 58.0 g (0.3 średniej sztuki) | marchew - 70.0 g (0.5 dużej sztuki)

1. Kapustę posiekaj.
2. Cebulę umyj, obierz i pokrój w kostkę.
3. Jabłko i marchew umyj, obierz i zetrzyj na tarce.
4. Połącz kapustę, cebulę, jabłko i marchew.
5. Dodaj sól, pieprz, olej, umyty, posiekany koper i wymieszaj.

energia - 437.7 kcal | białko - 35.1 g | tłuszcz - 19.3 g | węglow. og. - 35.0 g | błonnik - 8.1 g

## PODWIECZOREK

### Koktajl borówka, malina

jogurt naturalny, 2% tłuszczu - 150 g | borówka amerykańska, mrożona - 160 g (1 szklanka, przed rozmrożeniem) | len, nasiona - 3 g (0.2 łyżki) | maliny, mrożone - 50 g (0.2 opakowania)

1. Jeśli nie masz odpowiednio silnego blendera, owoce delikatnie rozmroź lub użyj świeżych.
2. Wszystkie składniki zmiksuj na gładką masę.

energia - 208.4 kcal | białko - 8.5 g | tłuszcz - 5.1 g | węglow. og. - 35.8 g | błonnik - 7.8 g

## KOLACJA

### Pasta z zielonego groszku



Zjedz 1 porcję (105g).

Przepis na 3 porcje (317g).

groszek zielony, w puszcze, bez soli, po odsączeniu - 250.0 g (1.5 szklanki) | cebula - 35.0 g (0.5 małej sztuki) | czosnek - 10.0 g (1 duży ząbek) | olej rzepakowy uniwersalny - 6.0 g (3 łyżeczki) | pieprz czarny - 2.0 g | sól biała - 0.2 g | sok ze świeżej cytryny - 12.0 g (z 0.2 cytryny) | kmin rzymski -

2.0 g

1. Groszek, sok z cytryny, cebulę i czosnek zmiksuj na gładką masę. Pod koniec dodaj olej. Można też użyć ugotowanego mrożonego groszku zielonego.
2. Dodaj przyprawy.

### Sałatka z pomidorków z natką

pomidory, cherry - 155 g | czosnek - 3 g (1 mały ząbek) | pietruszka, liście - 8 g (2 łyżki) | oliwa z oliwek - 10 g (5 łyżeczek) | sok ze świeżej cytryny - 5 g (z 0.1 cytryny) | pieprz czarny - 0.6 g | sól biała - 0.4 g (0.1 łyżeczki)

1. Pomidorki umyj i pokrój w ćwiartki.
2. Przygotuj sos: oliwę, posiekaną natką pietruszki, czosnek, sok z cytryny, sól i pieprz dokładnie wymieszaj.
3. Polej sałatkę sosem.

## PONADTO

Zjedz z pieczywem.

chleb żytni razowy - 90.0 g (3 kromki)

energia - 428.1 kcal | białko - 11.9 g | tłuszcz - 14.9 g | węglow. og. - 69.2 g | błonnik - 14.0 g

## PODSUMOWANIE DNIA

energia - 1963.3 kcal | białko - 84.4 g | tłuszcz - 80.3 g | węglow. og. - 253.4 g | błonnik - 51.8 g

