



U.10 CHARAKTERYSTYKA DIETY BOGATORESZTKOWEJ

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań



Wydanie 2

Obowiązuje 23.12.2024

Strona 1/2

Nazwa diety	DIETA BOGATORESZTKOWA	
Zastosowanie	Dla osób: • 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	• 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, • 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), • korzystne działanie na perystaltykę jelit ma : miód, jogurt, kefir, kawa prawdziwa, śmietanka, kompoty z suszonych śliwek, masło, oliwa z oliwek, surówki, siemię lniane, buliony, rosoly, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • podaż płynów powinna być zwiększona > 2,5 l/dobę.	
Wartość energetyczna	Energia	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-, disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En
		< 25 g/1000 kcal
	Błonnik	35g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę



U.10 CHARAKTERYSTYKA DIETY BOGATORESZTKOWEJ

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań



Wydanie 2

Obowiązuje 23.12.2024

Strona 2/2

WYKAZ PRODUKTÓW I POTRAW WSKAZANYCH I PRZECIWWSKAZANYCH

Nazwa produktu lub potrawy	Produkty dozwolone	Produkty przeciwwskazane
Napoje	Mleko (2%), jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe i warzywne, napoje owocowo-mleczne, herbaty owocowe, woda mineralna	napoje czekoladowe, mocna herbata, kawa naturalna, napoje z dużą ilością CO ₂ , alkohol
Pieczysto	pieczywo pełnoziarniste, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel	pieczywo świeże, drożdżowe
Dodatki do pieczywa	twaróg, chude sery, dżemy, miód, marmolady, masło, pasty z warzyw, majonez niskotłuszczowy, chude wędliny, ryby wędzone chude	wędliny tłuste, konserwy mięsne
Zupy i sosy gorące	mleczne, owocowe, krupniki, zupy na lekkich wywarach mięsnych, grzybowe	zupy warzywne z dużą ilością warzyw strączkowych, kapustne, tłuste wywary, podprawiane mąką ziemniaczaną.
Dodatki do zup	bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski, makarony, groszek ptysiowy	ryż, krokiety, kapusta, groch, fasola
Mięso, podroby, drób, ryby	chude gatunki mięs (cielęcina, królik, indyk, kurczak), ryby chude (dorsz, sandacz, pstrąg)	bardzo tłuste gatunki mięs (wieprzowina, baranina), smażone mięsa
Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa i kasz, potrawy z warzyw, makarony z serem, pieczeń jarska, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczo	potrawy z fasoli, grochu, z ryżu z dodatkiem mąki ziemniaczanej, warzywa kapustne
Tłuszcze	oleje roślinne (zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe): słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, oliwa z oliwek, margaryny miękkie- kubkowe	łój, smalec, margaryny twarde, olej palmowy
Warzywa	świeże, mrożone, buraki, papryka pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, surowe, gotowane i w postaci soków	suche nasiona roślin strączkowych, warzywa kapustne, ogórki świeże
Ziemniaki	gotowane, pieczone	smażone w dużej ilości tłuszczu: frytki, krążki, placki
Owoce	świeże, suszone, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane	czereśnie, gruszki, orzechy solone, kokosowe, arachidowe
Desery i ciasta	kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przecięry owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrębów	kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao.
Przyprawy	kwask mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5g/na dobę, papryka słodka, pieprz ziółowy, curry	ocet