



## (D06) DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta bogatoresztkowa jest przeznaczona dla osób z zaparciami oraz z zaburzeniami czynności jelit np. pobudliwością jelita grubego. Jej głównym założeniem jest **zwiększenie podaży błonnika pokarmowego**, szczególnie błonnika nierozpuszczalnego, który pobudza perystaltykę jelit. Dieta ta opiera się na zasadach racjonalnego żywienia, z naciskiem na produkty pełnoziarniste, warzywa, owoce oraz odpowiednie nawodnienie.

### DOSTOSUJ ILOŚĆ KALORII I PŁYNÓW

Zapotrzebowanie na energię zależy od masy ciała, stanu zdrowia i poziomu aktywności. W uproszczeniu można przyjąć:

<p>Dla osób z prawidłową masą ciała <b>zapotrzebowanie energetyczne</b> liczymy na aktualną masę ciała</p> $30kcal \times masa \text{ ciała (kg)}$ <p>Przykład: <math>50kg \times 30 = 1500kcal/dobę</math></p>	<p>Przy nadwadze/otyłości <b>zapotrzebowanie energetyczne</b> liczymy na należną masę ciała</p> $Wzrost(cm) - 100 = \text{należna masa (kg)}$ <p>Przykład: <math>160 \text{ cm} - 100 = 60kg</math> <math>\rightarrow 60 \times 30 = 1800kcal/dobę</math></p>	<p><b>Zapotrzebowanie na płyny</b></p> <p>Spożywaj minimum 30-40ml płynów / kg masy ciała</p> <p><b>* zwiększając spożycie błonnika należy zwiększyć spożycie płynów</b></p>
---	---	--

### JAK PRAWIDŁOWO KOMPONOWAĆ POSIŁKI?

Posiłki w diecie bogatoresztkowej powinny być spożywane regularnie, co 3–4 godziny. Każdy posiłek powinien zawierać źródło białka, węglowodanów złożonych z produktów pełnoziarnistych oraz warzywa lub owoce bogate w błonnik, które najlepiej, aby stanowiły około połowy talerza. Całość należy uzupełnić zdrowymi tłuszczami głównie roślinnymi, a podstawowym napojem w ciągu dnia powinna być woda, szczególnie przy zwiększonej podaży błonnika.





## (D06) DIETA BOGATORESZTKOWA

### JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ?

<b>WĘGLOWODANY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Należy ograniczyć spożycie produktów zbożowych wytwarzanych z jasnej, wysokooczyszczzonej mąki, takich jak: chleb pszenny biały, biały makaron, biały ryż, drobne kasze (np. manna, kuskus), kajzerki itd.</li> <li>W ich miejsce zaleca się wybierać produkty pełnoziarniste, np. pieczywo razowe lub graham, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy lub basmati pełnoziarnisty, kaszę gryczaną, pęczak czy komosę ryżową.</li> <li>Nie zaleca się słodczy, gotowych deserów, ciast, słodkich bułek i innych wysoko przetworzonych produktów cukierniczych.</li> </ul>
<b>WARZYWA I OWOCE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaleca się spożywanie wszystkich, różnorodnych warzyw i owoców.</li> <li>Do każdego posiłku włącz warzywa lub owoce (łącznie minimum 400g dziennie - bez ziemniaków i batatów).</li> <li>Warzyw bogatych w błonnik powinno być minimum 3 porcje dziennie.</li> <li><b>Większość warzyw i owoców spożywaj na surowo.</b></li> </ul>
<b>TŁUSZCZE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaleca się tłuszcze roślinne (np. oliwa z oliwek, olej lniany), tłuste ryby morskie oraz orzechy i nasiona.</li> <li>Należy unikać tłuszczów nasyconych, jak masło, smalec czy śmietana, oraz tłuszczów trans obecnych w margarynach twardych, fast foodach, produktach smażonych i paczkowanych wypiekach.</li> </ul>
<b>BIAŁKO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Źródłem białka powinno być chude mięso (np. kurczak, indyk), chude ryby, jaja, niesłodzony nabiał, soja (np. tofu) oraz nasiona roślin strączkowych np. (soczewica, ciecierzycyca, groch, fasola).</li> <li>Niewskazane są tłuste mięsa czerwone oraz przetworzone wędliny, takie jak salami, parówki czy pasztety.</li> </ul>
<b>ŻYWNOŚĆ PRZETWORZONA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaleca się unikanie produktów wysokoprzetworzonych, takich jak fast foody, gotowe dania, mrożonki, dania instant i zupy w proszku.</li> </ul>
<b>NAPOJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>W codziennej diecie powinny znaleźć się woda (mineralna, źródlana, gazowana lub nie), napary ziołowe, herbata i kawa bez cukru.</li> <li>Niewskazane są słodzone napoje gazowane, napoje energetyczne, dosładzane soki i smakowe napoje roślinne.</li> </ul>



## (D06) DIETA BOGATORESZTKOWA

### BŁONNIK POKARMOWY

Błonnik pokarmowy to składnik roślinny, który reguluje pracę jelit. Szczególnie ważny jest błonnik nierozpuszczalny, pobudzający perystaltykę i zapobiegający zaparciom. Zalecane spożycie to 40–50 g dziennie.

Przykładowa zawartość błonnika (g / 100 g produktu)		
Maliny 6,6 g	Gruszka 3,0 g	Śliwki 1,4 g
Brokuł 3,0 g	Marchew 2,8 g	Groszek zielony 6,0 g
Pieczywo razowe 7,0 g	Płatki owsiane 7,0 g	Kasza gryczana 10 g
Ryż brązowy 4,0 g	Soczewica 11 g	Ciecierzycza 12 g
* Wartości orientacyjne, mogą się różnić w zależności od odmiany i stopnia dojrzałości produktu.		

### WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- **Stosuj zdrowe techniki kulinarne** – gotuj na parze, piecz, duś, grilluj bez smażenia na głębokim tłuszczu.
- **Nie podjadaj między posiłkami** – jedz regularnie co 3–4 godziny, pij wodę, gdy poczujesz głód między posiłkami.
- **Nie dosładzaj i nie dosalaj** – unikaj dodawania cukru i soli do potraw, ogranicz produkty przetworzone. Zamiast soli używaj dużej ilości suszonych ziół.
- **Czytaj etykiety** – wybieraj produkty z prostym składem, bez zbędnych dodatków, cukru i nadmiaru soli.
- **Jedząc poza domem** – wybieraj dania gotowane, pieczone lub grillowane, unikaj smażonych i panierowanych potraw, sosów na bazie śmietany oraz słodkich napojów.
- **Planuj posiłki z wyprzedzeniem** – łatwiej utrzymać zdrowe nawyki i unikać przypadkowych, niezdrowych wyborów.

Zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej konsultacji z dietetykiem.

#### PIŚMIENNICTWO:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2024.
2. Szostak-Węgierek D. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, wyd. 2, 2021.
3. Myszkowska-Rygiak J., Harton A. Healthy diet – healthy life: the role of diet in lifestyle medicine. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(7):3842. doi:10.3390/ijerph19073842