



Bystra, 2026-01-05

Zalecenia dietetyczne dla pacjentów przy wypisie ze szpitala

DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta bogatoresztkowa jest stosowana:

- w zaparciach nawykowych,
- w zaburzeniach czynnościowych jelit.

Celem stosowania diety bogatoresztkowej jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

Charakterystyka diety

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja jej polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych oraz zwiększonej ilości płynów w diecie.

Błonnik pokarmowy

- Błonnik pokarmowy nie ulega strawieniu i wchłanianiu, jest jednak niezbędny w pożywieniu do utrzymania prawidłowej funkcji przewodu pokarmowego.
- Błonnik pokarmowy nierozpuszczalny zwiększa masy kałowe, w niewielkim stopniu wiąże wodę, przez mechaniczne drażnienie przyspiesza pasaż jelit, opóźnia wchłanianie glukozy, zmniejsza wartość energetyczną diety i daje uczucie sytości.
- Do wyzwolenia funkcji błonnika pokarmowego niezbędna jest woda.
- Otręby pszenne oraz gruboziarniste produkty zbożowe jak: kasza gryczana, graham, pieczywo razowe, pieczywo chrupkie, mają największy wpływ na odruchy defekacyjne.
- Zaleca się 2-3 razy dziennie po łyżce otrąb które mogą być podawane z surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa potrawami mielonymi.
- Przy zwiększeniu błonnika w diecie należy zwiększyć w diecie podaż wapń o około 10% i płynów do 2-2,5 litrów na dobę.
- W diecie bogatoresztkowej ważną rolę odgrywają owoce suszone: śliwki, rodzynki, figi, a także buraki.
- Ilość błonnika pokarmowego należy stopniowo zwiększać do 40-50 g/ dobę.
- Przy dużej ilości błonnika początkowo mogą wystąpić wzdęcia i lekkie bóle brzucha.
- Korzystne działanie na perystaltykę jelit, obok wymienionych wyżej produktów mają: miód, jogurt, kefir, 1-dniowe mleko ukwaszone, kawa prawdziwa, śmietanka, wody gazowane, kompoty z suszonych śliwek, soki zawierające kwasy organiczne, masło,



oliwa z oliwek, oleje, surówki, siemię lniane, buliony, rosóły, potrawy ostro przyprawione.

- Dobry efekt dają napoje i potrawy chłodne. Zaleca się pół szklanki wody przegotowanej chłodnej z miodem lub namoczone suszone śliwki albo łyżeczkę masła lub oliwy na czczo.
- W diecie należy ograniczyć pokarmy obniżające perystaltykę jelit. Są to: kluski, pieczywo białe, ryż, kasza manna, mąka ziemniaczana, ciastka z kremem, banany.
- Wykluczyć powinno się: mocną herbatę, suszone czarne jagody, wino czerwone wytrawne, suche pożywienie oraz pokarmy powodujące wzdęcia: groch, fasolę, bób, warzywa kapustne.
- Potrawy mogą być przyrządzane różnymi metodami. Muszą one natomiast być dobrze tolerowane przez organizm. Potrawy przyrządza się metodami: (gotowanie w wodzie, na parze, duszenie, pieczenie w folii, w pergaminie).
- Dieta bogatoresztkowa mająca zastosowanie w zaburzeniach czynnościowych jelit z występującymi zaparciami zakłada ograniczenie węglowodanów wywołujących procesy fermentacyjne w jelitach, głównie fruktozy i laktozy.

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie bogatoresztkowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Mleko 2% tłuszczu, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje mleczno-owocowe, warzywno-mleczne, herbata owocowa, ziołowa, wody mineralne	Kawa naturalna, mleko pełne, jogurt tłusty, napar z ziół pobudzające pracę przewodu pokarmowego, słaba herbata	Napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol, zbyt kwaśne mleko, napar z czarnych suszonych jagód, wytrawne wino czerwone
Pieczywo	Pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel	Pieczywo pszenne-jasne, chleb żytni, półcukiernicze	Pieczywo świeże
Dodatki do pieczywa	Twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolady, miód, serek sojowy, pasztet, masło, margaryna	Sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, śledzie, konserwy rybne	Wędliny bardzo tłuste, tłuste konserwy mięsne



	miękką, ryby wędzone chude		
Zupy i sosy gorące	Mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych	Z kaszy manny	Zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesziste, na wywarach kostnych, podprawiane mąką ziemniaczaną
Dodatki do zup	Bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron, groszek, ptysiowy	Soczewica	Ryż, krokiety z kapustą, groch, fasola
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: cielęcina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb, sandacz, karp szczupak, dorsz, karp, lin, flądra, mintaj. Potrawy gotowane-pulpety, duszone, pieczone	Średnio tłuste gatunki mięs i mięsa krwiste: wołowina, wieprzowina średnio tłusta, ozorki, nerki, serca, mózg, flaki, kaczki, śledzie, leszcz, halibut, łosoś, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb	Bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa i kasz z warzyw, makaron z mięsem, z owocami, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczo, tarta, lasagne z mięsem i warzywami	Racuchy, kluski kładzione, placki ziemniaczane	Potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych
Tłuszcze	Oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, margaryny miękkie		Łój, smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy



Warzywa	Świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, seler, pietruszka, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane	Kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe: cebula, czosnek, pory, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszane	Suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże
Ziemniaki	Gotowane, pieczone		Smażone w dużej ilości tłuszczu: frytki, krążki, placki
Owoce, orzechy	Świeże, suszone, konserwowe, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane	Gruszki, orzechy, solone, orzechy kokosowe, arachidowe	Czereśnie
Desery	Kompoty, galaretki owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciery owocowe, suflety, sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb	Ciasta tłuste z dużą ilością żółtek, z masami	Kisiele, czekolada, kakao, ciasta z dodatkiem kakao
Przyprawy	Kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, kminek, majeranek, gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5g/dobę, pieprz ziółowy, curry	Ostra papryka, pieprz chili, musztarda	Ocet

Opracowała : Dietetyk Dominika Bijok
na podstawie:

„Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka” H. Ciborowska i A. Rudnicka
Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2007r

„Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach” pod redakcją naukową M. Jarosza.
Wydawca: Instytut Żywności i Żywienia 2011