

DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta bogatoresztkowa jest stosowana w zaparciach nawykowych oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit. Celem diety jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

NAJWAŻNIEJSZE ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Posiłki należy spożywać regularnie (5 posiłków mniejszych objętościowo), pierwszy do godziny po przebudzeniu, a ostatni do dwóch godzin przed snem.
2. **Błonnik pokarmowy** usprawnia perystaltykę jelit oraz zwiększa uczucie sytości.
 - Ilość błonnika należy zwiększać **stopniowo**, wprowadzając produkty będące jego źródłem. Jeżeli do tej pory spożywałeś/aś głównie pszenne pieczywo, drobne kasze, makarony pszenne, ziemniaki, biały ryż, a w Twojej diecie warzywa i owoce pojawiały się sporadycznie – zacznij od zamiany któreś z porcji produktów zbożowych na te mniej oczyszczone: **pieczywo i makarony pełnoziarniste, gruboziarniste kasze (gryczana, pęczak), brązowy ryż, naturalne płatki zbożowe i staraj się spożywać warzywa do każdego posiłku**. Stopniowo rozszerzaj swoją dietę o produkty zbożowe pełnoziarniste i różnokolorowe warzywa i owoce.
 - Do wyzwolenia pożądaných funkcji błonnika pokarmowego **niezbędna jest woda**. Nie zapominaj o piciu wody między posiłkami. Jest ona lepszym wyborem niż słodkie soki, nawet te świeże 100% owoców.
3. Dobry rezultat mogą przynieść:
 - potrawy chłodne, płynny oraz naturalne fermentowane produkty mleczne typu jogurt, kefir, maślanka, mleko acidofilne;
 - otręby pszenne i siemię lniane – jako dodatek do potraw (np. mięs mielonych, koktajli, produktów mlecznych);
 - napary kawy prawdziwej;
 - na czczo:
 - 0,5 szklanki chłodnej wody, ew. z miodem,
 - namoczone suszone śliwki,
 - łyżeczka oliwy.
4. Unikaj podjadania między posiłkami słodkich (głównie czekolady, ciasteczek z kremem, landrynek) i słonych przekąsek na rzecz włączenia do diety owoców i niesolonych orzechów (do 30g/dzień).
5. Spożywaj warzywa i owoce w formie surowej, różnokolorowe (3 porcje na dzień). Unikaj owoców mocno dojrzałych, szczególnie bananów, suszonych jagód, owoców gotowych w słoikach, w formie zmiksowanej;
6. Zrezygnuj z produktów wysoko przetworzonych (konserwy, posiłki fast-food, w słoikach, w proszku), tłustych mięs i wędlin (podroby, z widocznym tłuszczem, kiełbasy podsuszane itp.) na rzecz **chudszych części wieprzowiny i wołowiny** (schab, polędwica, rostbef) spożywanych kilka razy w miesiącu oraz **drobiu**.
7. Potrawy najlepiej spożywać **w formie gotowanej (w wodzie, na parze), pieczonej, duszonej**, unikać smażenia i odsmażania oraz z ostrożnością spożywać produkty ostro przyprawione, wzdymające i ciężkostrawne (nasiona roślin strączkowych, kapustne, cebulowe, grzyby).
8. **Unikaj napojów gazowanych, mocnych naparów herbaty, kakao oraz alkoholu.**
9. Warto wprowadzić **regularną aktywność fizyczną**.
10. Dbaj o zachowanie różnorodności produktów w celu urozmaicenia diety, sprzyjającej dbałości o apetyt:
Każdy posiłek powinien zawierać:
 - **produkt węglowodanowy** (wymienne: pełnoziarniste pieczywo, makarony, gruboziarniste kasze, ryż brązowy, naturalne płatki zbożowe, rzadziej ziemniaki);
 - **białkowy** (mięsa, mleko i jego przetwory, jaja, ryby);
 - **dodatek tłuszczów** (głównie roślinnych: orzechy, nasiona, oleje, oliwa z oliwek, awokado);
 - **warzywa i/lub owoce**.

Bibliografia:

1. Bienkiewicz, Maciej, Ewa Bator, and Monika Bronkowska. "Błonnik pokarmowy i jego znaczenie w profilaktyce zdrowotnej." *Probl Hig Epidemiol* 96.1 (2015): 57-63;
2. He, Yang, et al. "Effects of dietary fiber on human health." *Food Science and Human Wellness* 11.1 (2022): 1-10;
3. Mirosław J., et al. *Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie*. Vol. 83. Warsaw, Poland: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego-Państwowy Zakład Higieny, 2020.