

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-6	
Odżywianie (OD)	DIETA BOGATORESZTKOWA	Wydanie	01
		Obowiązuje od	02.05.19
		Strona	1/2

	Nazwisko	Stanowisko	Data	Podpis
Opracował	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
Sprawdził	Katarzyna Paplińska	Koordynator Sekcji Żywienia		
Zatwierdził	Bogusław Dębski	Prezes		

1. Opis diety

Dieta bogatoresztkowa jest znana także jako dieta wysokobłonnikowa i zawiera większe niż tradycyjna dieta ilości błonnika pokarmowego. Błonnik jest naturalnym składnikiem pożywienia roślinnego, który pomimo wypełniania przewodu pokarmowego nie ulega trawieniu; dzięki właściwościom wchłaniania wody powiększa on masę kału i w ten sposób ułatwia wypróżnianie. Zadaniem niniejszej diety jest między innymi uregulowanie czynności wydalania kału bez stosowania środków farmakologicznych. Dieta bogatoresztkowa jest dietą leczniczą i zalecana jest:

- w walce z zaparciami
- w profilaktyce chorób jelit, m. in.: zespołu jelita drażliwego i raka jelita grubego.

Dodatkowo, dieta bogatoresztkowa zapobiega rozwojowi miażdżycy, cukrzycy i otyłości.

2. Przykładowy jadłospis

a) Śniadania:

- Zupy mleczne z gruboziarnistą kaszą albo z płatkami owsianymi,
- Kawa zbożowa albo herbata z mlekiem,
- Dodatki do pieczywa: sery twarogowe, wędliny, pasztety, mięsa na zimno, pasty z wędlin, jaja, dżem,
- Wskazane surowe warzywa lub owoce.

b) Drugie śniadania:

- Soki owocowe,
- Surowe owoce,
- Kisiele,
- Kanapki z pieczywa pełnoziarnistego z masłem, wędliną, twarogiem, dżemem,
- Produkty mleczne: budynie, jogurty, kefiry, desery mleczne.

c) Obiady:

- Zupy z dużą ilością warzyw, krupniki z grubych kasz z warzywami, barszcz ukraiński, kapuśniaki i inne.
- Dania mięsne, półmięsne, rybne, dania z sera i jaj,
- Dodatki: ziemniaki, kasze gruboziarniste, rzadziej makaron, ryż lub kluski,
- Warzywa do obiadu podawane w postaci surówek.

d) Podwieczorki:

- Tak samo jak przy drugich śniadaniach.

e) Kolacje:

- Pieczywo razowe z masłem, wędliną, dżemem, jajkiem,
- Risotto,
- Do posiłku niezbędny jest dodatek warzyw lub owoców sezonowych.

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-6	
Odżywianie (OD)	DIETA BOGATORESZTKOWA	Wydanie	01
		Obowiązuje od	02.05.19
		Strona	2/2

Między posiłkami i po ostatnim posiłku wskazane wypicie szklanki przegotowanej wody mineralnej.

3. Założenia diety

- 2300-2400 kcal
- Białko: 80-85 g, udział energii ok. 14%
- Tłuszcze: 65-70 g, udział energii ok. 28%
- Węglowodany: 300-350 g, udział energii ok. 58%

W diecie stosuje się drugie śniadania i podwieczorki.