



5 Wojskowy Szpital Kliniczny  
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie  
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

## DIETA BOGATORESZTKOWA

### Zastosowanie diety:

Dieta bogato resztkowa jest stosowana w zaparciach nawykowych w postaci atonicznej oraz w zaburzeniach czynnościowych jelit stosowana dieta wspomaga pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez konieczności stosowania środków farmakologicznych.

### Zasady diety:

W diecie bogatoresztkowej stosowanej w zaparciach ważną rolę odgrywają produkty z dużą zawartością błonnika pokarmowego, który należy stopniowo zwiększać.

Zaleca się komponowanie posiłków z wykorzystaniem gruboziarnistych produktów zbożowych, które mają największy wpływ na odruchy defekacyjne. Zaleca się włączyć do codziennych jadłospisów 2-3 razy dziennie po jednej łyżce otrąb, które mogą być podawane z surówkami, z jogurtem, z pastami do pieczywa, z potrawami mielonymi.

### W codziennej diecie ważne by wypijać minimum 2 L wody gazowanej.

Ważną rolę w codziennej diecie odgrywają również suszone owoce (śliwki, rodzynki, figi), a także papryka i buraki które są bardzo skuteczne w zaparciach.

Korzystne działanie na perystaltykę jelit oprócz wymienionych wyżej produktów mają również miód, jogurt, kefir, mleko kwaśne, kawa prawdziwa, wody gazowane, śmietanka słodka, kompoty z suszonych śliwek, soki zawierające kwasy organiczne, masło, oliwa z oliwek, surówki, siemię lniane, buliony, rosoly, potrawy ostro doprawione.

Dobry rezultat dają chłodne napoje i potrawy. Wskazane jest wypijać na czczo pół szklanki wody letniej z miodem lub pół szklanki kompotu z suszonych śliwek lub zjeść łyżeczkę masła/ oliwy na czczo.

Ważne by w codziennej diecie ograniczyć pokarmy zmniejszające perystaltykę jelit. Są to : kluski, jasne pieczywo, drobne kasze (manna), potrawy z maki ziemniaczanej, ciastka z kremami, **banany**.

Wskazane jest w codziennej diecie ograniczyć picie mocnej herbaty, czerwonego wytrawnego wina, spożywanie suszonych czarnych jagód oraz potraw powodujących wzdęcia (potrawy z grochem, z fasolą, z warzywami kapustnymi oraz bób).

### Sposoby przygotowania potraw:

Dozwolone są wszystkie techniki przyrządzania potraw.



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ  
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE  
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3  
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

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

PRODUKTY	DOZWOLONE	DOZWOLONE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	PRZECIWWSKAZANE
<b>Pieczywo</b>	pieczywo z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel,	pieczywo pszenne, jasny chleb żytni, pieczywo półcukiernicze	pieczywo jasne -świeże
<b>Warzywa i owoce</b>	warzywa świeże, mrożone, buraczki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane	kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe: cebula czosnek, pory, fasolka szparagowa, zielony groszek, ogórki kiszane,	suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, pieczone		Smażone na tłuszczu: frytki, chipsy, placki, krążki
<b>Dodatki do pieczywa</b>	twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dzemy, marmolada, miód serek sojowy, pasztet, pasztetowa, masło, margaryna miękka, chude ryby wędzone	sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, konserwy rybne	wędliny bardzo tłuste, konserwy mięsne tłuste
<b>Mięso podroby, drób, ryby</b>	chude gatunki mięs: cielęcina, konina, schab, królik, indyk, kurczak, perliczka, sandacz, szczupak, karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, sola, karmazyn, tuńczyk, sardynka; potrawy gotowane, duszone, pieczone	średnio tłuste gatunki mięs i mięsa krwiste: wieprzowina, wołowina, dziczyzna, wątróbka, ozorki, nerki, serca, mózg, flaki, gęsi kaczki, halibut niebieski, łosoś, potrawy smażone z mięsa drobiu i ryb	bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w nadmiernych ilościach
<b>Owoce</b>	świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci sałatek, soków, gotowane	gruszki, orzechy solone, orzechy kokosowe, orzechy archaidowe	czereśnie
<b>Tłuszcze</b>	oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy,; oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie- kubkowe		łój, smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy
	kompoty, galaretki owocowe, galaretki mleczne, musy, kremy, przeciery owocowe, suflety,	ciasta tłuste z dużą ilością żółtek, z masami	kisiele, czekolada, kakao, batony, ciasta z dodatkiem kakao



<b>Desery</b>	sałatki owocowe, ciasta, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb		
<b>Przyprawy</b>	kwask mlekowy, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muszkatołowa, ziele angielskie, sól – do 5 g na dobę, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry	ostra papryka, pieprz chili, musztarda - (w dyspepsjach jelit zabroniona)	ocet
<b>Zupy i sosy gorące</b>	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste, na wywarach mięsnych, na wywarach grzybowych	zupy na bazie kaszy manny	zupy na bazie warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo zawiesziste, tłuste, na wywarach kostnych, zupy ryżowe, zupy podprawiane mąką ziemniaczaną
<b>Napoje</b>	Mleko 2% tł. Jogurt kefir, mleko ukwaszone, masłanka serwatka, kawa zbożowa, soki owocowo-mleczne, warzywno-mleczne, herbata owocowa, herbata ziołowa, wody mineralne, woda przegotowana z miodem,	Kawa naturalna, mleko pełne, jogurty tłuste, napary z ziół pobudzające prace przewodu pokarmowego, słaba herbata	Napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol, zbyt kwaśne mleko, napar z czarnych suszonych jagód, wytrawne wino czerwone, kawa żółdziowa, (w dyspepsjach jelit – wody z CO <sub>2</sub> , kawa naturalna)

