



## ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA BOGATORESZTKOWA

Dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja ta polega na **stopniowym** zwiększeniu spożycia produktów zawierających błonnik pokarmowy, tak aby jego podaż wynosiła około 40-50g/dobę. Zwiększeniu ulega przede wszystkim spożycie nierozpuszczalnej frakcji błonnika, która występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych, orzechach, nasionach i pestkach, niektórych warzywach oraz owocach. Jednocześnie zwiększeniu ulega podaż płynów ponieważ do wyzwolenia funkcji błonnika niezbędna jest woda. Należy więc spożywać około 2,5l płynów na dzień.

### PODSTAWOWE ZALECENIA

- **Spożywaj tyle energii ile potrzebuje Twój organizm** – zbyt mała ilość spożywanej żywności (np. ze względu na osłabiony apetyt czy restrykcyjną dietę) może być przyczyną zapaść, a także zwiększać ryzyko niedożywienia.
- **Stopniowo zwiększaj ilość błonnika w diecie, szczególnie jego frakcji nierozpuszczalnej**, która występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy), niektórych warzywach (np. groszek zielony) i owocach (np. czarna porzeczka) – patrz ramka „błonnik w diecie”.
- **Nawadniaj się!** – wraz ze wzrostem ilości spożywanego błonnika zwiększ również ilość przyjmowanych płynów. Staraj się wypijać minimum 2,5 l płynów w ciągu dnia tj. około 10 szklanek. Po pierwszą sięgnij jeszcze przed śniadaniem.
- **Zadbaj o różnorodność** – jest ona podstawą diety! W skład produktów spożywczych wchodzi niezbędne składniki odżywcze zawarte w różnych ilościach i proporcjach. Nie ma jednego naturalnego produktu, który dostarczyłby wszystkich składników odżywczych w odpowiednich ilościach. Warto więc w codziennym jadłospisie uwzględnić produkty ze wszystkich grup (warzywa, owoce, produkty zbożowe, produkty będące źródłem białka, tłuszczów), a także zadbać o różnorodność w obrębie jednej grupy.
- Posiłki spożywaj w sposób **regularny - zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie z 3-4 godzinnymi przerwami**. Jest to jednak kwestia bardzo indywidualna i spożycie innej ilości posiłków - 3 lub 6 też może być dobrym rozwiązaniem.
- Pamiętaj o **śniadaniu i nie przejadaj się na noc!** Śniadanie spożyj w ciągu 1-2 godzin po wstaniu, a ostatni posiłek na 2-3 godziny przed snem. Zadbaj o to, by nie spożywać w godzinach wieczornych większych porcji jedzenia niż w ciągu dnia.
- Nie zapomnij o **aktywności fizycznej** dostosowanej do Twoich możliwości – wspomaga ona perystaltykę jelit i zdrowie.

### ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE

- Główne źródło energii stanowią **produkty zbożowe**. Wybieraj produkty z pełnego przemiału (ciemne pieczywo, grube kasze, naturalne płatki zbożowe np. płatki owsiane) ponieważ odznaczają się wyższą zawartością: witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego.
- Do posiłków dodawaj **orzechy, nasiona i pestki** (np. słonecznika, dyni, siemienia lniane) – zalecana porcja to 30g/dzień (1 garść).
- Zadbaj aby **produkty nabiałowe** (jogurty, kefir, zsiadłe mleko) stały się codziennym elementem diety, są one głównym źródłem wapnia.
- Oprócz **mięsa** wzbogać swój jadłospis w **ryby** oraz **nasiona roślin strączkowych**, które też są cennym źródłem białka, a przy okazji błonnika pokarmowego.
- Codziennie spożywaj **warzywa i owoce!** – zaleca się spożycie min. 5 porcji warzyw i owoców = 400g/dzień w proporcji  $\frac{3}{4}$  warzyw i  $\frac{1}{4}$  owoców.
- Nie wykluczaj **źródła tłuszczów** z diety, **spożywaj je z umiarem**. Ważne aby podstawą diety były tłuszcze, które korzystnie wpływają na zdrowie organizmu – np. oliwa z oliwek czy tłuste ryby morskie. Aby wspomóc perystaltykę możesz spożyć 1 łyżeczkę oliwy z oliwy na czczo.
- **Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób:**
  - zalecane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie, pieczenie bez użycia tłuszczu lub z bardzo małą ilością, grillowanie.
  - nie zalecane techniki kulinarne: smażenie na dużej ilości oleju.
- Spożywaj **sól z umiarem** – nie zaleca się większego spożycia niż 5g/dzień (1 płaska łyżeczka). Pamiętaj, że sól występuje też w wielu produktach spożywczych.
- **Słodczye spożywaj z umiarem.**
- Po konsultacji ze specjalistą rozważ suplementację **probiotykami i/lub prebiotykami** (np. łuskami babki płesznik).



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

<b>GRUPA PRODUKTÓW</b>	<b>O WYŻSZEJ ZAWARTOŚCI BŁONNIKA i/lub O WYSOKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego ZALECANE</b>	<b>O NIŻSZEJ ZAWARTOŚCI BŁONNIKA i/lub O NISKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE</b>
<b>PRODUKTY ZBOŻOWE</b>	wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości lub sporadycznie); kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana; kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach, sporadycznie); płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al'dente); ryż brązowy, ryż czerwony; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe; potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach); mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, kukurydziana (w ograniczonych ilościach)	pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; ryż biały; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cyjamonowe, czekoladowe, miodowe
<b>WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE, ZIEMNIAKI, BATATY</b>	wszystkie warzywa świeże; warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone; ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; ziemniaki smażone (frytki, talarki); puree w proszku
<b>NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH</b>	nasiona roślin strączkowych; produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli	suche nasiona roślin strączkowych; produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
<b>OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE</b>	wszystkie owoce świeże; większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych; musy owocowe bez dodatku cukru; owoce suszone (w umiarkowanych ilościach); dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach)	owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; czarne jagody gotowane.
<b>NASIONA, PESTKI, ORZECHY</b>	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; „masło orzechowe” solone
<b>TŁUSZCZE</b>	masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna; oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; olej kokosowy i palmowy; frytura smaźalnicza
<b>JAJA</b>	gotowane; jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze	jaja smażone; jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ  
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

GRUPA PRODUKTÓW	O WYŻSZEJ ZAWARTOŚCI BŁONNIKA i/lub O WYSOKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego ZALECANE	O NIŻSZEJ ZAWARTOŚCI BŁONNIKA i/lub O NISKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ dlatego NIEZALECANE
MIĘSO I RYBY	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: połówka, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; galaretki drobiowe; chude oraz tłuste ryby morskie; ryby słodkowodne; ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; kiełbasy, wędliny mielone; pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar; ryby surowe; ryby smażone
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka); sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu	mleko i sery twarogowe tłuste; tłuste sery dojrzewające; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłusta śmietana
DESERY (w ograniczonych ilościach)	budyń (bez dodatku cukru); galaretka (bez dodatku cukru); kisiel (bez dodatku cukru); sałatki owocowe bez dodatku cukru; ciasta drożdżowe niskosłodzone; ciasta biszkoptowe niskosłodzone; ciastka i ciasta z mąk z pełnego przemiału, z dodatkiem suszonych owoców	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ciasto francuskie; wyroby czekoladowe; wyroby czekoladopodobne
NAPOJE (min. 2,5 l)	woda niegazowana; herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; napary ziołowe – słabe napary; kawa naturalna, kawa zbożowa; bawarka; soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru)	woda gazowana; napoje gazowane; napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe
PRZYPRAWY	łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; sól i cukier (w ograniczonych ilościach)	przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne; kostki rosółowe i esencje bulionowe; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi

### KOMPONOWANIE POSIŁKU

W każdym posiłku powinny znaleźć się **warzywa bądź owoc** (z przewagą warzyw w ciągu dnia), a także źródła: **białka** (chude mięsa i ryby, nabiał, jajka), **węglowodanów** (pieczywo, kasze, płatki, makarony, ryż, ziemniaki) oraz **tłuszczów** (masło, oleje, oliwa z oliwek, orzechy, nasiona, pestki).

Pomocne w komponowaniu jadłospisu może być stosowanie się do zasad „**Talerza zdrowego żywienia**” – symbolizuje on zalecane proporcje między grupami produktów w całodziennej diecie.





## JAK ZWIĘKSZYĆ ILOŚĆ BŁONNIKA

**Pamiętaj aby robić to stopniowo!** – zbyt szybkie wprowadzenie błonnika i w zbyt dużych ilościach może spowodować dyskomfort, wzdęcia i bóle brzucha.

Możesz zacząć np. od:

- zamiany produktów pszennych na produkty pełnoziarniste (np. pieczywo graham / żytnie, kasza gryczana, ryż brązowy, makaron razowy, naturalne płatki zbożowe np. płatki owsiane)
- dodania do każdego posiłku warzywa bądź owocu (z przewagą warzyw w ciągu dnia) i stopniowego zwiększania ich ilość do minimum 400g/dzień
- codziennego spożycia garści orzechów / pestek / nasion jako dodatku do posiłków
- wprowadzenia do swojego jadłospisu past z nasion roślin strączkowych np. humusu, którym możesz posmarować kanapki lub zjeść jako przekąskę z warzywami pokrojonymi w słupki

Dodatkowo możesz:

- wzbogacić swoją dietę w otręby – zaleca się podawanie 2-3 razy dziennie po łyżce otrąb. Można je podawać z surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi.
- dodać suszone owoce (np. śliwki, rodzynki czy figi), ale staraj się je wkomponować w posiłek np. spożyć kilka sztuk / 1-2 łyżki jako dodatek do jogurtu.
- spożywać napar z siemienia lnianego (1 łyżkę siemienia lnianego dodać do szklanki gotującej się wody; gotować 1 minutę; wypić schłodzone razem z ziarenkami).

## PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU W CIĄGU DNIA

Wypijaj minimum **2,5 litrów** płynów  
dziennie= **10 szklanek**

## PRZYDATNE LINKI

- <https://diety.nfz.gov.pl/> - Serwis Narodowego Funduszu Zdrowia, na którym można znaleźć darmowe plany żywieniowe, porady i różne inne materiały
- <https://ncez.pzh.gov.pl> – Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, na której można znaleźć informacje na temat żywienia, przepisy, materiały do pobrania, a także umówić się na darmową konsultację.

## WAŻNE !!!

W przypadku zaparc **unikaj wstrzymywania parcia na stolec** oraz ułatw sobie wypróżnianie poprzez **zadbanie o odpowiednią pozycję podczas oddawania stolca** - za korzystną pozycję uważane jest siedzenie z kolanami uniesionymi lekko ponad biodra na wysokość ok. 20-30cm (w tym celu można zastosować podwyższenie pod stopy np. niewielki stołek) oraz pochylony lekko tułów do przodu.

Opracowane przez dietetyka SP ZOZ MSWiA w Szczecinie: Natalia Horodko, na podstawie: Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2015, wydanie IV, rozszerzone i uzupełnione; Rozporządzenia MZ z dnia 25.09.2023r w sprawie programu pilotażowego w zakresie edukacji żywieniowej oraz poprawy jakości żywienia w szpitalach- „Dobry posiłek w szpitalach”.

## BŁONNIK W DIECIE

**Źródła błonnika NIEROZPUSZCZALNEGO:** produkty pełnoziarniste (mąka z pełnego przemiału, chleb z mąką pełnego przemiału, płatki zbożowe, makaron pełnoziarnisty, grube kasze – gryczana i jęczmienna), otręby (z pszenicy, kukurydzy i jęczmienia), orzechy, nasiona (dyni, słonecznika, sezamu), niektóre warzywa (kalafior, kapusta pekińska, szpinak, pomidory), niektóre owoce (maliny, agrest, kiwi, awokado, banany).

PRODUKT	gB/100g	PRODUKT	gB/100g	PRODUKT	gB/100g
Otręby pszenne	42,0	Płatki kukurydziane	6,6	Szpinak	2,6
Otręby owsiane	15,4	Rodzynki suszone	6,5	Brokuły	2,5
Groch, nasiona suche	15,0	Chleb żytni pełnoziarnisty	6,1	Kalafior	2,4
Migdały	12,9	Słonecznik, nasiona	6,0	Ryż biały, surowy	2,4
Figi suszone	12,9	Groszek zielony	6,0	Mąka pszenna typ 500	2,3
Płatki żytnie naturalne	11,6	Kasza gryczana, surowa	5,9	Bułka kajzerka	2,3
Morele suszone	10,3	Chleb żytni razowy	5,9	Burak, surowy	2,2
Jabłka suszone	10,3	Bób	5,8	Jabłko	2,0
Płatki pszenne naturalne	10,1	Bułka grahamka	5,4	Pomarańcza	1,9
Śliwki suszone	9,4	Karczochoy	5,4	Truskawki	1,8
Orzechy laskowe	8,9	Brukselka	5,4	Banan	1,7
Ryż brązowy, surowy	8,7	Pestki dyni	5,3	Winogrona	1,5
Chleb żytni razowy	8,4	Chleb pszenny	4,2	Ziemniaki	1,5
Porzeczki	7,9	Fasolka szparagowa	3,7	Sok wielowarzywny	1,2
Płatki owsiane	6,9	Marchew, surowa	3,6	Sok marchwiowy	0,8
Maliny	6,7	Makaron dwujajeczny	2,6	Sok pomarańczowy	0,2