



Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu

DIETA BOGATORESZTKOWA

WSKAZANIE DIETY

- przy zaparciach nawykowych
- zaburzeniach czynnościowych jelit

ZALECENIA OGÓLNE

- Zasada diety jest podawanie pokarmów pobudzających jelita do ruchu robaczkowego.
- Z diety należy wyłączyć pokarmy powodujące wzdęcia.
- Należy podawać pokarmy zawierające białko zwierzęce, oraz pokarmy o większej zawartości błonnika.
- Warzywa i owoce należy podawać w formie drobno startych surówek.
- Korzystnie działają tłuszcze, których podaż w diecie należy zwiększyć, gdyż ułatwiają poślizg treści pokarmowej w jelitach.

SPOSÓB PRZYRZĄDZANIA POTRAW

- W diecie bogatoresztkowej, podobnie jak w diecie podstawowej, dozwolone są wszystkie techniki sporządzania potraw.

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

- Na czczo pół szklanki wody przegotowanej, chłodnej z miodem

I śniadanie: Płatki owsiane na mleku, pieczywo razowe z masłem, ser twarogowy, pomidor, herbata owocowa

II śniadanie: Kawa naturalna (słaba) ze śmietanką, pieczywo chrupkie z powidłem, pomarańcza

Obiad: krupnik z ziemniakami, ryba gotowana z jarzynami, ziemniaki puree, sałata zielona z jogurtem, kompot

Kolacja: Galaretka z kurczaka, chleb graham z masłem, surówka z papryki, herbata słaba

- Przed snem siemię lniane z mlekiem

ALERGENY

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • zboża zawierające gluten • skorupiaki • jaja • ryby • orzeszki ziemne • soja i wyroby • mleko i wyroby | <ul style="list-style-type: none"> • owoce łupinowe • musztarda i wyroby • sezam i wyroby • seler i wyroby • łubin i wyroby • mięczaki i wyroby |
|--|---|

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWIWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH IŁOŚCIACH	PRZECIWIWSKAZANE
NAPOJE	Mleko 2 % tłuszczu, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowo – mleczne, warzywno - mleczne, herbata owocowa, ziołowa, wody mineralne, woda przegotowana z miodem	Kawa naturalna, mleko pełne, jogurt tłusty, napary z ziół pobudzające pracę przewodu pokarmowego, słaba herbata	Napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol, zbyt kwaśne mleko, napar z czarnych suszonych jagód, wytrawne wino czerwone, kawa żołądziowa (w dyspepsjach jelit – wody z co2, kawa naturalna)

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, marmolada, miód, serek sojowy, pasztet, pasztetowa, masło, margaryna miękka, ryby wędzone chude	Sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, śledzie, konserwy rybne	Wędliny bardzo tłuste, tłuste konserwy mięsne
ZUPY I SOSY GORĄCE	Mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych	Z kaszy manny	Zupy z warzyw wzdymających, strączkowych, kapustnych, bardzo tłuste, zawiesiste, na wywarach kostnych, ryżowa, podprawione mąką ziemniaczaną
DODATKI DO ZUP	Bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe, makaron, groszek ptysiowy	Soczewica	Ryż, krokiety z kapustą, groch, fasola
MIEŚO DRÓB RYBY	Chude gatunki mięs: cielęcina, konina, schab, królik, indyk, kurczak, gołąb, perliczka, sandacz, szczupak, karp, lin, flądra, dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, makreła, sola, karmazyn, tuńczyk, sardynka. potrawy gotowane – pulpety, potrawki duszone, pieczone	Średnio tłuste gatunki mięs i mięsa krwiste: wieprzowina, wołowina, dziczyzna, wątroba, ozorki, nerki, serca, mózg, flaki, gęsi, kaczki, śledzie, halibut niebieski, łosoś, potrawy smażone z mięsa, drobiu i ryb	Bardzo tłuste gatunki mięs: wieprzowina, baranina, mięsa smażone w dużych ilościach
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I JARSKIE	Budynie z mięsa i kasz, z warzyw, makaron z mięsem, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczo, tarta jarzynowa, lasagne z mięsem i jarzynami	Racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane	Potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych
TLUSZCZE	Oleje zawierające wielonienasycone kwasy tłuszczowe: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, krokoszowy, oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie		Łój, smalec, słonina, margaryny twarde, olej palmowy
WARZYWA	Warzywa świeże, mrożone, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, szpinak, sałata, pietruszka, seler, rabarbar, warzywa w postaci soków, surówek, gotowane Ziemniaki: Gotowane, pieczone	Kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe: cebula, czosnek, pory, fasolka szparagowa, groszek zielony, ogórki kiszone	Ziemniaki: smażone w dużej ilości tłuszczu, frytki, krążki, placki
OWOCE	Świeże, suszone, konserwowane, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków, gotowane	Gruszki, orzechy solone, orzechy kokosowe, orzechy 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, batony, ciasta z dodatkiem kakao

PRZYPRAWY	Kwas mlekowy, kwas cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g/ dobę, papryka słodka, pieprz ziółowy, curry	Ostra papryka, pieprz, chili, musztarda w dyspepsjach jelit zabroniona	Ocet
------------------	--	--	------