Nazwa diety	DIETA BOGATORESZTKOWA (D06)
Zastosowanie	Dla osób: 1) z zaparciami nawykowymi, w postaci atonicznej zaparć w zaburzeniach czynności jelit; 2) z nadmierną pobudliwością jelita grubego.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta bogatoresztkowa jest modyfikacją diety podstawowej; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 4) modyfikacja w stosunku do diety podstawowej polega na zwiększeniu podaży błonnika pokarmowego do około 40–50 g/dobę; zwiększone powinno być przede wszystkim spożycie błonnika nierozpuszczalnego, który występuje głównie w produktach zbożowych pełnoziarnistych (pieczywo razowe, grube kasze, ryż brązowy), niektórych warzywach (np. groszek zielony) i owocach (np. czarna porzeczka); 5) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; 6) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 7) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój – w przypadku kompotu zawartość cukru dodanego nie może być większa niż 5 g cukru w 250 ml kompotu, pozostałe napoje (np. kawa, herbata) powinny być przygotowywane bez cukru; 8) podaż płynów powinna być zwiększona > 2,5 l/dobę; 9) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale; 10) dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika; większość warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej; 11) przynajmniej 2 posiłki w ciągu dnia powinny zawierać produkty zbożowe z pełnego przemiału; ograniczyć należy spożycie produktów zbożowych wysokooczyszczonych (np. makaron z białej mąki, ryż biały, płatki kukurydziane); 12) mleko i przetwory mleczne w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; odpowiednia zawartość tych produktów w diecie jest szczególnie ważna, gdyż są one dobrym źródłem wapnia, a produkty pełnoziarniste mogą utrudniać jego wchłanianie; 13) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;

	14) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględniać co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 15) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; 16) tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny.Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć; 17) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 18) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności); 19) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 20) jakość; 21) termin przydatności do spożycia; 22) sezonowość. Stosowane techniki kulinarne: 23) gotowanie tradycyjne lub na parze; 24) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 25) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków: 26) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników; 27) ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym; 28) nie dodawać do potraw zasmażek; 29) do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 30) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

Wartość energetyczna	Energia (En)	1800 – 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
		37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20–30 % En
		22–33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En
		≤ 11 g/1000 kcal

	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10% En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	40–50 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane (w ograniczonej ilości lub sporadycznie); 4) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana; 5) kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach, sporadycznie); 6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np.: syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż czerwony; 9) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe; 10) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach); 11) mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, kukurydziana (w ograniczonych ilościach).	1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 2) ryż biały; 3) wafle ryżowe, sucharki; 4) kleik ryżowy; 5) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 6) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) wszystkie warzywa świeże; 2) warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) wszystkie owoce świeże;	1) owoce w syropach cukrowych; 2) owoce kandyzowane;

	2) większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych; 3) musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach); 4) owoce suszone (w umiarkowanych ilościach); 5) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).	3) przetwory owocowe wysokosłodzone.
Nasiona roślin strączkowych	1) nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	1) orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; 2) „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) galaretki drobiowe.	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone; w panierce 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) kiełbasy, wędliny mielone; 6) pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) chude oraz tłuste ryby morskie; 2) ryby słodkowodne; 3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	1) ryby surowe; 2) ryby smażone, w panierce.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane; 2) jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze.	1) jaja smażone; 2) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka); 3) sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu.	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) tłuste sery dojrzewające; 3) mleko skondensowane; 4) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 5) tłusta śmietana.
Tłuszcze	1) masło (w ograniczonych ilościach); 2) miękka margaryna; 3) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	1) BEZWZGLĘDNIE ZAKAZANE: tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) olej kokosowy i palmowy;

		5) „masło kokosowe”; 6) frytura smażalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru); 2) galaretka (bez dodatku cukru); 3) kisiel (bez dodatku cukru); 4) sałatki owocowe bez dodatku cukru; 5) ciasta drożdżowe niskosłodzone; 6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone; 7) ciastka i ciasta z mąk z pełnego przemiału, z dodatkiem suszonych owoców.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; 4) ciasto francuskie; 5) wyroby czekoladowe; 6) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana; 2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; 3) napary ziołowe – słabe napary; 4) kawa naturalna, kawa zbożowa; 5) bawarka; 6) soki warzywne; 7) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 8) kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru – do 5 g/250 ml).	1) woda gazowana; 2) napoje gazowane; 3) napoje wysokosłodzone; 4) nektary owocowe; 5) wody smakowe z dodatkiem cukru; 6) kakao; 7) napar/kompot z czarnych jagód.
Przyprawy	1) łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon; 2) sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	1) przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne; 2) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 3) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 4) gotowe bazy do zup i sosów; 5) gotowe sosy sałatkowe i dressingi.