

<b>Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.</b>	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	<b>OD-2</b>	
		<b>OD-2/P-1/Z-5</b>	
		<b>Wydanie</b>	<b>02</b>
<b>Odżywianie (OD)</b>	<b>DIETA BOGATORESZTKOWA</b>	<b>Obowiązuje od</b>	<b>11.03.2024</b>
		<b>Strona</b>	<b>1/3</b>

	<b>Nazwisko</b>	<b>Stanowisko</b>	<b>Data</b>	<b>Podpis</b>
<b>Opracował</b>	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
<b>Sprawdził</b>	Katarzyna Paplińska	Koordynator Sekcji Żywienia		
<b>Zatwierdził</b>	Jan Bajno	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. Produkty dozwolone i przeciwwskazane

<b>Produkty</b>	<b>Dozwolone</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
Produkty zbożowe	wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb 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, słodów, syropów, miodu, karmelu, ryż biały, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe,

<b>Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.</b>	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	<b>OD-2</b>	
		<b>OD-2/P-1/Z-5</b>	
<b>Odżywianie (OD)</b>	<b>DIETA BOGATORESZTKOWA</b>	<b>Wydanie</b>	<b>02</b>
		<b>Obowiązuje od</b>	<b>11.03.2024</b>
		<b>Strona</b>	<b>2/3</b>

<b>Produkty</b>	<b>Dozwolone</b>	<b>Przeciwwskazane</b>
Mleko i produkty mleczne	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, galaretki drobiowe.	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.
Jaja	gotowane, jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze	jaja smażone, jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Mięso, wędliny, ryby	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin galaretki drobiowe chude oraz tłuste ryby morskie, ryby słodkowodne, ryby wędzone	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.
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	tłuszcze zwierzęce, np.: smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, olej kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza.
Warzywa	wszystkie warzywa świeże, warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone, ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. ziemniaki smażone (frytki, talarki), puree w proszku, suche nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Owoce	wszystkie owoce świeże, większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych, musy owocowe bez dodatku cukru, owoce suszone (w umiarkowanych ilościach).	owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, czarne jagody gotowane

<b>Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.</b>	<b>ZAŁĄCZNIK</b>	<b>OD-2</b>	
		<b>OD-2/P-1/Z-5</b>	
	<b>DIETA BOGATORESZTKOWA</b>	<b>Wydanie</b>	<b>02</b>
		<b>Obowiązuje od</b>	<b>11.03.2024</b>
<b>Odżywianie (OD)</b>		<b>Strona</b>	<b>3/3</b>

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Cukier, słodczyce, desery	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	słodczyce 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	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, bazylia, oregano, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne, kostki rosołowe i esencje bulionowe, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressing

### 3. Założenia diety

Energia	2000 - 2400 kcal/dobę
Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
	25-50 g/1000 kcal
Tłuszcze 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	> 35g/dobę
Sód	≤ 2000 mg/dobę