

Zalecenia żywieniowe w zaparciach

Zastosowanie diety:

Dietę bogatobłonnikową (bogatoresztkową) stosuje się w:

1. zaparciach nawykowych
2. zaburzeniach czynnościowych jelit

Cel diety:

Celem stosowania tej diety jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych.

Charakterystyka diety

Dieta bogatoresztkowej jest modyfikacją żywienia ludzi zdrowych, która polega na zwiększeniu ilości błonnika pokarmowego frakcji nierozpuszczalnych i płynów.

Istotną rolę w omawianej diecie odgrywa frakcja nierozpuszczalna błonnika (celulozy, hemicelulozy, ligniny), która wpływa na :

1. zwiększenie mas kałowych
2. mechaniczne drażnienie przyspieszając pasaż jelit
3. opóźnienie hydrolizy skrobi
4. opóźnienie wchłaniania glukozy.
5. zmniejszenie wartości energetycznej diety
6. uczucie sytości.

Do wyzwolenia funkcji błonnika pokarmowego niezbędna jest woda, dlatego należy w posiłkach zwiększyć ilość płynów od 1,5 – 2l dziennie.

Zaleca się podawanie 2 – 3 razy dziennie po łyżce otrąb, które mogą być podawane z :surówkami, jogurtem, pastami do pieczywa, potrawami mielonymi. Przy podawaniu ich należy zwiększyć w diecie wapń o około 10% i płyny. Otręby zawierają kwas fitynowy, który upośledza wchłanianie wapnia, magnezu, żelaza. W diecie bogato błonnikowej stosowanej w zaparciach produkty z dużą ilością błonnika pokarmowego należy **stopniowo zwiększać** do 40 – 50 g/dobę (zapotrzebowanie osoby dorosłej 25g/dobę). Przy dużej ilości błonnika początkowo mogą wystąpić wzdęcia i lekkie bóle brzucha.

W diecie bogato błonnikowej ważną rolę odgrywają ; owoce suszone: śliwki, rodzynki, figi, a także

Zalecenia żywieniowe w zaparciach

buraki, które są bardzo skuteczne w zaparciach.

Korzystne działanie na perystaltykę jelit, obok wymienionych wyżej produktów, mają: kefir, 1-dniowe mleko ukwaszone, kawa prawdziwa, śmietanka, wody gazowane, kompoty z suszonych śliwek, soki owocowe, masło, oliwa z oliwek, siemię lniane, buliony, surówki, rosoly, potrawy ostro przyprawione.

Zaleca się picie pół szklanki wody przegotowanej chłodnej z miodem lub namoczone suszone śliwki, soki.

W diecie należy ograniczyć pokarmy obniżające perystaltykę jelit, takie jak:

- kluski
- pieczywo białe
- ryż, kaszka manna, mąka ziemniaczana,
- banany, ciastka z kremem

Wyłączyć z diety należy : mocną herbatę, suszone czarne jagody, wino czerwone wytrawne, suche pożywienie, groch, fasola, bób, warzywa kapustne.

Sposób przygotowania potraw:

W diecie bogato błonnikowej dozwolone są wszystkie techniki sporządzania potraw (smażenie, duszenie, pieczenie, gotowanie w wodzie i na parze).

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH I PRZECIWWSKAZANYCH W DIECIE.

Produkty i potrawy	Zalecane.	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane.
NAPOJE	mleko chude, jogurt, kefir, mleko ukwaszone, maślanka, serwatka, kawa zbożowa, soki owocowe, warzywne, napoje owocowo –	kawa naturalna, mleko pełne, jogurt tłusty, napary z ziół	napoje czekoladowe, mocna herbata, alkohol, zbyt kwaśne mleko, napar z suszonych jagód, wytrawne wino,



Zalecenia żywieniowe w zaparciach

Produkty i potrawy	Zalecane.	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane.
	warzywne, warzywno – mleczne, herbata owocowa, wody mineralne, woda przegotowane z miodem		
PIECZYWO	z pełnego ziarna, bułki grahamki, pieczywo chrupkie, pumpernikiel	pszenne, jasne	świeże
DODATKI DO PIECZYWA	twaróg, chude wędliny drobiowe, chuda szynka, dżemy, marmolada, miód, serek sojowy, pasztet, masło, ryby wędzone chude	sery podpuszczkowe, salceson, ryby wędzone tłuste, tłuste śledzie, konserwy rybne	wędliny tłuste, tłuste konserwy mięsne
ZUPY I SOSY GORĄCE	mleczne, owocowe, jarzynowe, krupnik, zupy czyste na wywarach mięsnych, grzybowych	ryżowa, z kaszy mannej, podprawiane mąką ziemniaczaną	zupy z warzyw wzdymających, zawiesiste, na wywarach kostnych
DODATKI DO ZUP	bułki, grzanki, kasze, ziemniaki, lane ciasto, kluski biszkoptowe	soczewica	ryż, krokiety z kapustą, groch, fasola
POTRAWY			
MIĘSO, PODROBY, RYBY	mięsa drobiowe, cielęcina, konina, gołąb, chude ryby (sandacz, dorsz, mintaj, flądra) pulpety got. potrawy duszone, pieczone	wieprzowina, wołowina, podroby	baranina, mięsa smażone w dużej ilości tłuszczu.
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZ MIĘSNE	budynie z mięsa i kasz, z warzyw, makaron z mięsem, warzywami, leniwe pierogi, pierogi z mięsem, z owocami, papryka faszerowana, kluski ziemniaczane, zapiekanki, naleśniki z mięsem, leczo	racuchy, bliny, kluski kładzione, placki ziemniaczane	potrawy z fasoli, grochu, z ryżu, z dodatkiem mąki ziemniaczanej i warzyw kapustnych



Zalecenia żywieniowe w zaparciach

Produkty i potrawy	Zalecane.	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane.
TŁUSZCZE	oleje, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie- kubkowe	smalec, słonina, margaryny twarde	łój
WARZYWA	warzywa świeże, buraki, papryka, pomidory, marchew, dynia, sałata, pietruszka, seler, rabarbar w postaci soków, surówek, gotowane	kalafior, kiszona kapusta, warzywa cebulowe (por, cebula, czosnek, groszek zielony,)	suche nasiona roślin strączkowych, pozostałe warzywa kapustne, ogórki świeże
ZIEMNIAKI	gotowane , pieczone		smażone w dużej ilości tłuszczu, krążki, frytki, placki
OWOCE	świeże, suszone, orzechy włoskie, laskowe, owoce w postaci surówek, soków,	gruszki, orzechy solone, arachidowe	czereśnie
DESERY	kompoty, galaretki, owocowe, mleczne, musy, kremy, przeciery, sałatki owocowe, ciasteczka biszkoptowe, keksy z dodatkiem otrąb	ciasta tłuste z dużą ilością żółtek	kisiele, czekolada, ciasta z dodatkiem kakao
PRZYPRAWY	koperek, pietruszka, jarzynka, kminek, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry	ostra papryka, pieprz, musztarda	ocet.



Szpital Powiatowy
w Rawiczu Sp. z o.o.

Zalecenia żywieniowe w zaparciach

Źródło: Dietetyka, Żywność zdrowego i chorego człowieka, H. Ciborowska, A. Rudnicka
Opracowała: Aleksandra Nowak Dietetyk