

DIETA BOGATORESZTKOWA – P6

ZASTOSOWANIE

Dietę bogatoresztkową zaleca się dzieciom powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, przebywającym w szpitalach, nie wymagającym specjalnych modyfikacji dietetycznych: z zespołem jelita drażliwego z przewagą zaparcia; z nadwagą / otyłością.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek	Jednostka	
		24-36miesiący	1000 kcal	
		4-9 lat	1400-1800 kcal	
		10-18 lat	1800-2400 kcal	
Wartość odżywcza	Białko	24-36miesiący	10-20 % En	
		4-9 lat	10-20 % En	
		10-18 lat	10-20 % En	
	Tłuszcz ogółem	24-36miesiący	35-50 % En	
		4-9 lat	20-35 % En	
		10-18 lat	20-35 % En	
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii.		
	Węglowodany ogółem	24-36miesiący	45-60% En	
		4-9 lat	45-60% En	
		10-18 lat	45-60% En	
		w tym cukry proste	24-36miesiący	5-10% En
			4-9 lat	5-10% En
			10-18 lat	5-10% En
		Błonnik	24-36miesiący	10 g/dobę
			4-9 lat	14-16 g/dobę
10-18 lat			19-21 g/dobę	
Sód	24-36miesiący	750 mg/dobę		
	4-9 lat	1000-1200 mg/dobę		
	10-18 lat	1300-1500 mg/dobę		

CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, polegającą na szczególnym zwróceniu uwagi na realizację normy błonnika pokarmowego lub ilości zalecanej przez lekarza/ dietetyka. Zalecane jest zwiększone 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).

Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów. Urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw. Należy uwzględnić w diecie konieczność zwiększenia podaży płynów zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka.

Dieta powinna być zgodna z aktualnymi zaleceniami dotyczącymi żywienia dzieci zdrowych i normami żywienia dla populacji Polski w zakresie podaży energii oraz składników odżywczych. Wartość energetyczna i odżywcza dostosowywana jest do masy ciała i stanu

fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych,

Posiłki powinny być podawane 4-5 x dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny. Nie podjadać między posiłkami.

W każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej.

Należy zwrócić uwagę, aby w posiłkach przynajmniej połowa produktów zbożowych pochodziła z pełnego przemiału.

Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D), jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane w co najmniej 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).

W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych. Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu.

Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu.

W każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.

Przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy uwzględnić produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.

Należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.

Cukry proste i sól należy eliminować z diety.

Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również zwracać uwagę na ich sezonowość.

TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE

Dozwolone jest stosowanie następujących technik kulinarnych:

- gotowanie w sposób tradycyjny lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.

Ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną lub jej roślinnymi zamiennikami, np. mlekiem kokosowym.

Nie zaciągać potraw zasmażkami.

Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i przypraw naturalnych.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE BOGATORESZTKOWEJ DZIECIECEJ

Grupa środków spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • 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), • kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, • kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana, krakowska) (w ograniczonych ilościach), • płatki naturalne, np. owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, musli 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, • potrawy mączne z mąki pełnoziarnistej, np. naleśniki, pierogi, kopytka, knedle, pyzy, kluski (w ograniczonych ilościach), • mąka pszenna z wysokiego przemiału, mąka ziemniaczana, mąka kukurydziana (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • ryż biały, • produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże, • warzywa mrożone, gotowane, duszone z niewielkim z dodatkiem tłuszczu, • warzywa pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie owoce świeże, • większość owoców mrożonych, gotowanych, pieczonych, • musy owocowe bez dodatku cukru, • owoce suszone (w umiarkowanych ilościach), • dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • czarne jagody gotowane
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • 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) 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso 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,

	<ul style="list-style-type: none"> • chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • galaretki drobiowe 	<ul style="list-style-type: none"> • kielbasy, wędliny mielone, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • ryby morskie i słodkowodne, • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby surowe, • ryby smażone
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane, • jaja sadzone, jajecznica, omlety na parze 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja smażone, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru, • sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuste sery dojrzewające (długo dojrzewające, twarde), • sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłusta śmietana
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna, • oleje roślinne, np. rzepakowy, oliwa z oliwek 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • olej kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyni (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • galaretka (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • kisiel (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone, • ciasta z mąką z pełnego przemiału z dodatkiem suszonych owoców, • ciasta z warzyw np. ciasto z fasoli 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche , • ciasto francuskie, • wyroby czekoladowe, • wyroby czekoladopodobne
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa zbożowa, • bawarka, • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru) 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy np. koper zielony, zielona pietruszka, liść laurowy, ziele angielskie, kminek, tymianek, majeranek, bazylija, oregano, lubezyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól i cukier (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • przyprawy ostre: pieprz, curry, ostra papryka, chili, pieprz cayenne, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej