Dieta bogatoresztkowa w chorobie



Autor
Karolina Gorzkiewicz-Drzymalska
Dietetyk, Specjalista ds. żywienia

2 minuty czytania

Dieta bogatoresztkowa ma zastosowanie w zaparciach nawykowych, w postaci atonicznej (spowolnienie pracy jelit) oraz w zaburzeniach czynności jelit.

Jeśli przygotowujesz choremu posiłki w domu, pamiętaj, że najważniejsze jest indywidualne określenie zasad żywienia i potrzeb chorych, u których często choroba nowotworowa to jedna z wielu, a cały szereg chorób towarzyszących (często metabolicznych) nakłada obowiązek indywidualnego podejścia do żywienia.

Wskazówki dotyczące odpowiedniej diety przy danym schorzeniu możesz otrzymać od **lekarza lub dietetyka klinicznego**, którzy powinni przeprowadzić analizę potrzeb żywieniowych, apetytu, dolegliwości układu pokarmowego i bólowych chorego.

Celem diety bogatoresztkowej jest pobudzenie motoryki jeliti uregulowanie ich czynności bez środków farmakologicznych.

Dieta bogatoresztkowa, inaczej dieta wysokobłonnikowa, zawiera większe niż tradycyjna dieta ilości nie trawionych w przewodzie pokarmowym człowieka polisacharydów roślinnych (błonnika, hemicelulozy, ligniny, pektyn, gum).

Według zaleceń lekarzy i dietetyków, w podstawowej diecie zdrowego człowieka powinno znajdować się 30-40 gramów polisacharydów. Dieta bogatoresztkowa zakłada, że codziennie należy dostarczyć organizmowi 50-70 gramów tych substancji.

Dieta bogatoresztkowa **powinna być wprowadzana stopniowo**, tak by przewód pokarmowy mógł się przyzwyczaić do coraz większej ilości błonnika. W ten sposób unikniemy skutków ubocznych, takich jak wzdęcia, kolki czy biegunka.

Pamiętaj: Jedzenie jest podstawową formą przyjemności dla chorego i bardzo ważnym tematem dla opiekuna, który przez prawidłowe żywienie swojego bliskiego czuje, że dobrze się nim opiekuje. Poznaj podstawowe zasady żywienia chorego.

Produkty zalecane w diecie bogatoresztkowej

- pieczywo pełnoziarniste i razowe
- pieczywo chrupkie
- nasiona takie jak słonecznik, pestki dyni, nasiona chia, sezam, len
- grube kasze, płatki, otręby
- brązowy ryż

- makarony pełnoziarniste przygotowane (nie do końca ugotowane)
- warzywa i owoce (zwłaszcza surowe)
- ziemniaki tylko gotowane
- rośliny strączkowe
- przeciery i musy owocowe
- jajka na miękko
- kawa zbożowa, napary ziołowe

W diecie bogatoresztkowej nie zaleca się produktów:

- wysokotłuszczowych tj. margaryny, smalec, pasztety
- kaszy manny, kukurydzianej
- białego ryżu
- słodyczy, w tym: dżemy, miód
- serów topionych, tłustych serów żółtych
- śmietany
- tłustych wywarów
- mięs, tj. żeberka, golonka, baranina
- mocnej, gorzkiej herbaty

Materiały zamieszczone w serwisie bliskochorego.pl są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.