Dieta bogatoresztkowa - najważniejsze zalecenia

Dieta bogatoresztkowa jest oparta na zasadach prawidłowego żywienia i polega na zwiększeniu spożycia produktów bogatych w błonnik. Błonnik pokarmowy to pozostałości komórek roślinnych oporne na działanie enzymów trawiennych człowieka. Błonnik pobudza perystaltykę jelit, co prowadzi do częstszych, regularniejszych wypróżnień. Błonnik pokarmowy występuje w pełnoziarnistych produktach zbożowych, nasionach, pestkach, warzywach, owocach oraz orzechach.

# Najważniejsze zasady diety bogatoresztkowej:

* Spożywaj 4-5 posiłków dziennie co 3-4 godziny, zachowując regularność. W każdym z posiłków powinien znaleźć się przynajmniej produkt będący dobrym źródłem błonnika np: pieczywo żytnie pełnoziarniste, razowe, ryż brązowy, kasza gryczana, kasza pęczak, makarony razowe, płatki żytnie, płatki owsiane, otręby.
* Błonnik pokarmowy w obecności wody zwiększa swoją objętość, ułatwiając wypróżnienia. Aby włókno pokarmowe mogło spełniać swoją funkcję wypijaj co najmniej 2 - 2,5 l wody dziennie.
* Spożywaj surowe warzywa do każdego posiłku - w całości, w postaci surówek lub sałatek. Pamiętaj aby było ich przynajmniej 500g dziennie. Nie zapominaj o nasionach roślin strączkowych, takich jak: fasola, groszek zielonych, groch, czy bób - one również zawierają znaczną ilość błonnika.
* Spożywaj owoce w postaci surowej. Soki odznaczają się niewielką zawartością błonnika pokarmowego. Dużą zawartością tego składnika charakteryzują się owoce suszone, np. figi, morele, czy śliwki.
* Wzbogacaj codziennie posiłki o orzechy, nasiona czy pestki roślin. One dodatkowo zwiększą zawartość błonnika w diecie.
* Korzystny wpływ na przyśpieszenie pasażu jelitowego może wykazywać chłodne napoje i potrawy, wypijanie na czczo chłodnej przegotowanej wody z miodem, namoczone suszone śliwki, łyżeczka masła lub oliwy. Fermentowane produkty mleczne, takie jak: kefiry, jogurty, maślanki (naturalne, bez dodatków smakowych)korzystnie wpływają na mikroflorę, a tym samym procesy trawienne zachodzące w jelitach.
* Działanie błonnika wspomaga codzienna aktywność fizyczna o umiarkowanym wysiłku, która pobudza perystaltykę jelit. Jeśli tylko Twój stan zdrowia na to pozwala, stosuj co najmniej 30 minut ulubionej aktywności dziennie.

## Dieta bogatoresztkowa. Zalecenia

### Grupy produktów: Produkty zbożowe

Wybieraj: Chleb pełnoziarnisty, żytni, razowy, ryż brązowy, kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, bulgur, makaron pełnoziarnisty, płatki żytnie, płatki owsiane, otręby żytnie, pszenne, mąki razowe

Ograniczaj: Chleb pszenny, bułki pszenne, biszkopty, drożdżówki, suchary, ciasta drożdżowe, kruche, francuskie, biszkoptowe na jajach, groszek ptysiowy, makaron z mąki pszennej, ryż biały, kasza manna, kuskus, płatki ryżowe

### Grupy produktów: Produkty mleczne

Wybieraj: Jogurt naturalny, kefir, maślanka, serek wiejski, ser twarogowy, mleko, zsiadłe mleko

Ograniczaj: Jogurty słodkie, napoje mleczne słodzone, sery topione

### Grupy produktów: Mięso, ryby, jaja

Wybieraj: Chude mięso z indyka, kurczaka, udka bez skóry, cielęcina, wołowina, chudy schab, polędwiczka, królik, jaja, wyroby mięsne drobiowe chude, ryby

Ograniczaj: Tłuste mięsa np. z gęsi, kaczki, wieprzowina, podroby, konserwy mięsne

### Grupy produktów: Tłuszcze

Wybieraj: Oleje roślinne np. rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, olej z czarnuszki, olej z pestek dyni, masło, awokado

Ograniczaj: Smalec, słonina, boczek, margaryny w kostce

### Grupy produktów: Nasiona, pestki, orzechy

Wybieraj: Wszystkie np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, nasiona chia

Ograniczaj: Solone, w słodkich i słonych posypkach

### Grupy produktów: Warzywa

Wybieraj: Wszystkie świeże, mrożone, strączkowe

Ograniczaj: Sałatki i surówki z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu, frytki, smażone na tłuszczu sałatki i surówki z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu i cukru, frytki

### Grupy produktów: Owoce

Wybieraj: Świeże, mrożone, sałatki owocowe, owoce suszone

Ograniczaj: Kandyzowane, w syropach,

### Grupy produktów: Napoje

Wybieraj: Woda mineralna, herbata, kawa- bez cukru, napary ziołowe, napar z suszonych owoców, z siemienia lnianego

Ograniczaj: Słodkie napoje gazowane, alkohol, kakao, czekolada

### Grupy produktów: Przyprawy

Wybieraj: Pieprz, zioła np. majeranek, koperek, bazylia, oregano, papryka ostra, słodka, przyprawy korzenne np. imbir, kurkuma, cynamon

Ograniczaj: Cukier, sól