

DIETA BOGATORESZTKOWA

PRODUKTY I POTRAWY	DOZWOLONE	ZABRONIONE
PIECZYWO	o dużej zawartości włókna roślinnego, czerstwe: żytnie, razowe np. Litewski, Wytrawny. Grahama, chleb z otrębami, pieczywa chrupkie, żytni,	o małej zawartości włókna roślinnego. Świeże: pszenne jasne bułki oraz chleb razowy na miodzie, pieczywo: cukiernicze i półcukiernicze
MAKA	o dużej zawartości włókna roślinnego,, żytnia i pszenna niskiego przemiału.	o małej zawartości włókna roślinnego: pszenna. oraz kukurydziana i ziemniaczana
KASZA	o dużej zawartości włókna roślinnego, gryczana, jęczmienna, płatki owsiane, kielki pszenne, jagłana (nieprzecierana)	o małej zawartości włókna roślinnego: kukurydziana, manna krakowska, ryż
MLEKO	odtłuszczone, świeże i zsiadłe, kefir i jogurt odtłuszczonego mleka	tłuste: kefir i jogurt z tłustego mleka
SERY	twaróg, biały ser z chudego mleka	pozostałe
JAJA	Białka. żółtka w ilościach ograniczonych do 2 szt. na tydzień	duże ilości żółtek
MIĘSO	chude: cielęcina, wołowina, konina, królik	tłuste: baranina, wieprzowina, podroby i dziczyzna
DRÓB	chude: kura. kurcze, brojler, indyk, gęsi	tłuste: gęsi i kaczki oraz dzikie ptactwo
RYBY	chude: dorsz, karmazyn. sandacz, szczupak, lin. leszcz, karaś	pozostałe ryby
WĘDLINY I WYROBY WĘDLINIARSKIE	chuda szynka i polędwica	pozostałe wędliny i wszystkie wyroby wędliniarskie oraz pasztety
KONSERWY MIĘSNE I POLMIESNE	szynka konserwowana (mielonka), cielęcina w galarecie	wszystkie pozostałe
MASŁO	świeże, surowe w ograniczonych ilościach	topione, solone nieświeże, świeże w przekraczających ilościach niedozwolone
ŚMIETANA	śmietanka do 90% tłuszczu w ograniczonych ilościach	tłusta śmietanka i śmietana
TŁUSZCZE	oleje roślinne: słonecznikowy, arachidowy, sojowy oraz oliwa w ograniczonych ilościach	pozostałe tłuszcze
ZIEMNIAKI	gotowane i pieczone w łupinach, gotowane z wody puree z chudym mlekiem	frytki smażone,, odsmażane, placki ziemniaczane
WARZYWA, OWOCE I CUKIER	wszystkie warzywa, wszystkie owoce, powidła, miód pszczelej, dżemy niskosłodzone, galaretki, landrynki, dropsy i cukier w bardzo ograniczonych ilościach.	słodczyce zawierające tłuszcze, alkohol, czekolada, pralinki, cukierki, ciastka, przetwory wysokosłodzone

PRZYPRAWY	liście laurowe, angielskie ziele, wanilia, cynamon, sok z cytryny, pozostałe przyprawy	
NAPOJE	odtłuszczone mleko, napoje fermentowane z odtłuszczonego mleka, maślanek, napary z ziół, słaba herbata, kawa zbożowa bez cukru •	alkoholowe, tłuste, kakao, kawa mocna, herbata
DODATKI DO	masło w ograniczonych ilościach, twaróg i ser z odtłuszczonego mleka, chuda szynka, galarety z chudego mięsa	tłuszcze poza masłem, sery dojrzewające, żółte i topione, wyroby wędliniarskie, ryby tłuste
ZUPY	na wywarach z włoszczyzn, jarzynowe, krupniki, mleczone, owocowe, zagęszczane zawiesiną z mąki i mleka	na tłustych wywarach, z kości, mięso z drobiu i ryb, zaprawione zasmażką _
DODATKI DO ZUP	z dozwolonych kasz, ziemniaki, dozwolone pieczywo	grzanki smażone, groch, kluski lane, makarony, zabronione kasze
POTRAWY MIĘSNE	gotowane, duszone bez dodatku tłuszczu, smażone bez tłuszczu, pieczone w folii, mięso duszone oraz zapiekane z jarzynami lub kaszami	smażone na tłuszczu
POTRAWY Z RYB	gotowane, w galarecie z odtłuszczonego wywaru, faszerowane, pieczone w folii	smażone na tłuszczu
POTRAWY Z WARZYW	surówki, soki, gotowane, suszone bez tłuszczu	smażone, duszone z tłuszczem
POTRAWY Z MAKI	leniwe pierogi, z chudego twarogu, kopytka, pierogi z owocami w ograniczonych ilościach	smażone, odsmażane, naleśnik, pyzy, ciasta francuskie, kluski z białej mąki pszennej
POTRAWY Z KASZ	dobrze ugotowane, nie przecierane, zapiekane	zasmażane
SOSY	na wywarze z włoszczyzny, na odtłuszczonych wywarach z mięsa i drobiu, sos koperkowy, cytrynowy, potrawkowy itp.	tłuste, na tłustych wywarach, - zaprawione zasmażkami, śmietaną, majonez itp. -
DESERY	surowe owoce, kompoty bez cukru, moszcze owocowe, galaretki, budynie na odtłuszczonym mleku	torty, kremy, bita śmietana, lody, ciastka, kisiele

Postępowanie u osób cierpiących na przewlekłe zaparcia stolca:

1. Ćwiczenia dna odbytu i mięśni tłoczni brzusznej (1 - 2 x dziennie po kilka min.) - zaciskanie i rozkurczanie odbytu, „chodzenie” na poślądkach, skłony tułowia, skłony przy wyprostowanym tułowiu (klęcząc) wyprostowane nogi do góry (w pozycji na plecach, „kołyska”).
2. Systematyczne oddawanie stolca (lub przynajmniej próby) - zawsze po głównych posiłkach (koniecznie w godzinach rannych).
3. Odpowiednia pozycja przy defekacji.
4. Dieta bogatoresztkowa.
5. Laktuloza (Duphalac) 3 x 15 ml ew. inny lek wg wskazówek lekarskich (nie nadużywać -!!!).