Dieta bogatoresztkowa (bogatobłonnikowa)

**Dla kogo?**

P wszystkim dla osób cierpiących na zaparcia. Jest też stosowana w zaburzeniach czynności jelit.

**Preparaty przeczyszczające a zaparcia**

Wiele osób cierpiących na zaparcia sięga po preparaty farmaceutyczne. Wydają się bezpieczne, można je kupić bez recepty, bazują na naturalnych składnikach – ziołach. Na początku wydają się skuteczne. Stosowane sporadycznie nie stanowią zagrożenia, choć z punktu widzenia dietetyki nie jest to dobry wybór. Dużo gorzej jest, jeżeli ktoś stosuje środki farmaceutyczne często – kilka razy w miesiącu, tygodniu, a spotkałam nawet takie osoby, które stosowały środki przeczyszczające codziennie. Wtedy można już mówić o prawdziwym niebezpieczeństwie:

* odwodnieniu organizmu,
* obniżeniu wchłaniania składników mineralnych i witamin – prowadzące do niedoborów pokarmowych i wszystkich tych stanów chorobowych, które są nimi wywołane.

Przede wszystkim, jest to już „uzależnienie” organizmu – jelita działają tylko wtedy, jeżeli stale dostarczamy im środki farmakologiczne.

**Czym jest błonnik?**

Pod ogólną nazwą błonnik pokarmowy (czy też włókno pokarmowe) kryje się wiele substancji chemicznych. Kiedyś myślano, że błonnik — niezawierający witamin czy składników mineralnych, jest niepotrzebny. Okazało się jednak, że ma bardzo korzystny wpływ na organizm ludzki:

* zaczyna działać już w jamie ustnej – pobudza funkcje żucia, zwiększa wydzielanie śliny, przez co ochrania zęby,
* wiąże wodę,
* wiąże nadmiar kwasu solnego w żołądku,
* wpływa na wydzielanie gastryny (hormonu odpowiedzialnego m.in. za obkurczanie zwieracza przełyku i pośrednio za wysłanie sygnału, że żołądek jest pełen, przyspieszenie pracy przewodu pokarmowego oraz pobudzenie wydzielania soku żołądkowego),
* zwiększa ilości treści pokarmowej w jelitach,
* pobudza ukrwienie jelit (lepsze wchłanianie),
* wiąże cholesterol i trójglicerydy z produktów spożywczych, przez co zmniejsza ilość tych składników we krwi,
* spowalniając rozkład węglowodanów powoduje obniżenie stężenia glukozy i insuliny we krwi,
* przyspiesza ruchy jelit, zwiększa masę stolca – a co za tym idzie zapobiega zaparciom,
* wpływa korzystnie na rozwój bakterii jelitowych (produkty spożywcze bogate w błonnik zwiększają ilość pozytywnej flory bakteryjnej jelit bardziej niż jakikolwiek, reklamowany jogurt wzbogacany w te bakterie),
* zmniejsza uczucie głodu,
* pomaga w usuwaniu substancji szkodliwych z organizmu.

**Nadmiar zawsze szkodzi**

Nie ma takiego składnika odżywczego, którego zbyt duża ilość nie byłaby szkodliwa dla organizmu. Podobnie jest z błonnikiem. Jego nadmiar prowadzi do:

* upośledzenia wchłaniania witamin,
* upośledzenia wchłaniania składników mineralnych (wapń, żelazo, cynk),
* wzdęć (fermentacja w jelicie grubym),
* biegunki,
* podrażnień jelit.

**Żywność przeciw zaparciom**

Istnieje kilka produktów spożywczych, których skuteczność w przeciwdziałaniu zaparciom jest znana:

* suszone śliwki – najlepiej działają namoczone w wodzie i spożywane przed śniadaniem,
* woda z cytryną – gorąca lub zimna – polecana również przed śniadaniem,
* otręby pszenne – ze względu na zawarte w nich substancje włókniste, są niezwykle skuteczne.
* produkty spożywcze bogate w błonnik: pieczywo razowe, grube kasze, warzywa i owoce (w tym suszone).

Poniżej przedstawiam tabelę z zawartością błonnika w 100 g produktu rynkowego dla wybranych produktów spożywczych:

| Nazwa produktu | włókno surowe | Błonnik pokarmowy |
| --- | --- | --- |
| otręby pszenne | 12,0 | 48,0 |
| fasola biała | 4,0 | 25,3 |
| groch | 5,4 | 17,0 |
| śliwki suszone | 1,4 | 14,1 |
| groch łuskany | 1,2 | 12,2 |
| chleb żytni razowiec | 1,0 | 8,2 |
| porzeczki czarne | 3,8 | 7,7 |
| porzeczki czerwone | 4,2 | 7,5 |
| chleb żytni sitkowy | 0,9 | 7,3 |
| płatki owsiane | 1,9 | 6,9 |
| natka pietruszki | 1,8 | 6,9 |
| maliny | 5,9 | 6,7 |
| chleb żytni razowy „Litewski” | 0,9 | 6,4 |
| kasza gryczana | 0,8 | 6,2 |
| kasza jęczmienna perłowa | 0,8 | 6,2 |
| porzeczki białe | 6,1 | 6,2 |
| mąka pszenna wrocławska | 0,3 | 5,3 |
| makaron | 0,5 | 5,2 |
| mąka pszenna krupczatka | 0,2 | 5,1 |
| chleb żytni razowy „na miodzie” | 0,9 | 4,9 |
| chleb „Graham” | 1,5 | 4,7 |
| agrest | 2,7 | 4,6 |
| bułki (pieczywo pszenne wyborowe) | 0,3 | 4,3 |
| brukselka | 0,9 | 4,1 |
| bułki: delikatesowe wrocławskie | 0,2 | 4,0 |
| chleb żytni pytlowy | 0,4 | 3,8 |
| kalarepa | 0,5 | 3,0 |
| brukiew | 0,9 | 2,9 |
| kapusta włoska | 0,9 | 2,7 |
| fasola strączki | 1,4 | 2,6 |
| groszek zielony | 1,0 | 2,6 |
| kasza manna | 0,3 | 2,5 |
| kapusta biała | 0,7 | 2,5 |
| ryż | 0,4 | 2,4 |
| buraki | 0,8 | 2,3 |
| śliwki | 0,4 | 2,2 |
| banany | 0,4 | 2,1 |
| marchew | 0,9 | 1,9 |
| morele | 0,7 | 1,9 |
| truskawki, poziomki | 1,2 | 1,7 |
| dynia | 0,7 | 1,7 |
| szpinak | 0,7 | 1,7 |
| sałata | 0,4 | 1,6 |
| gruszki | 1,6 | 1,6 |
| pomidory | 0,4 | 1,5 |
| cebula | 0,7 | 1,5 |
| ziemniaki | 0,4 | 1,4 |
| pomarańcze | 0,6 | 1,4 |
| kalafior | 0,5 | 1,3 |
| brzoskwinie | 1,0 | 1,3 |
| jabłka | 0,8 | 1,3 |
| czereśnie | 0,5 | 1,1 |
| winogrona | 0,3 | 0,6 |
| kabaczek | 0,7 | 0,5 |
| rzodkiewki | 0,5 | 0,5 |
| ogórek | 0,4 | 0,4 |

*Źródło: H.Szczygłowa, System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia, Prace IŻŻ 57, Warszawa 1992*

**Płyny**

W diecie bogatobłonnikowej bardzo ważną rolę pełnią płyny, których należy dostarczyć organizmowi od 2,5 do 3 litrów na dzień. Warto również przyjrzeć się rodzajom przyjmowanych płynów:

* woda – najlepszy sposób zaspokojenia pragnienia, polecam średniozmineralizowaną, niegazowaną wodę mineralną (gazowana jest przeciwwskazana w zaburzeniach pracy jelit),
* napoje mleczne – mleko 2%, jogurt, kefir, maślanka, zsiadłe mleko – wszystkie te napoje są zalecane osobom z zaparciami,
* soki owocowe i warzywne – nie są przeciwwskazane, ale sama ich nie polecam (są słodkie – czy to poprzez dodatek sacharozy czy też naturalnie występujących w nich cukrów – sprzyjają więc zaparciom), jeżeli jednak mamy na nie ochotę to warto wybierać soki przecierowe,
* alkohol – jednym ze skutków ubocznych spożywania napojów alkoholowych jest odwodnienie, a stan ten sam z siebie może być przyczyną powstawania zaparć, na diecie bogatobłonnikowej powinien być wykluczony,
* kawa naturalna i mocna herbata – są przeciwwskazane w diecie bogatoresztkowej, podobnie jak alkohol. Kofeina (w herbacie zwana teiną) działa odwadniająco.

**Jakich produktów spożywczych unikać?**

Z posiłków wyklucza się produkty spożywcze spowalniające pracę jelit:

* kluski z białej mąki,
* białe pieczywo,
* ryż,
* kasza manna,
* mąka ziemniaczana,
* ciastka z kremem,
* banany,
* czekolada,
* napar z czarnych suszonych jagód,
* produkty spożywcze zawierające duże ilości soli – konserwy, chipsy, frytki.

**Przeciwwskazania dla diety bogatobłonnikowej**

Dieta bogatobłonnikowa jest niewskazana :

* w chorobach układu pokarmowego – żołądka, trzustki, jelit,
* niedokrwistości,
* chorobach układu kostnego,
* dla małych dzieci i osób starszych,
* w rekonwalescencji.