

DIETA BOGATORESZTKOWA

Celem diety jest pobudzenie motoryki jelit, uregulowanie ich czynności bez stosowania środków farmakologicznych. **Posiłki należy spożywać regularnie (5 posiłków mniejszych objętościowo), pierwszy do godziny po przebudzeniu, a ostatni do dwóch godzin przed snem.**

Błonnik pokarmowy usprawnia perystaltykę jelit oraz zwiększa uczucie sytości.

1. Ilość błonnika należy zwiększać **stopniowo**, wprowadzając produkty będące jego źródłem. Jeżeli do tej pory spożywałeś/aś głównie „białe” pieczywo, drobne kasze, makarony pszenne, ziemniaki, biały ryż, a w Twojej diecie warzywa i owoce pojawiały się sporadycznie – zacznij od zamiany którejs z porcji produktów zbożowych na te mniej oczyszczone: **pieczywo i makarony pełnoziarniste, gruboziarniste kasze (gryczana, pęczak), brązowy ryż, naturalne płatki zbożowe i staraj się spożywać warzywa do każdego posiłku**. Stopniowo rozszerzaj swoją dietę o produkty zbożowe pełnoziarniste i różnokolorowe warzywa i owoce.
2. Do wyzwolenia pożądanych funkcji błonnika pokarmowego **niezbędna jest woda**. Nie zapominaj o piciu wody między posiłkami. Jest ona lepszym wyborem niż słodkie soki, nawet te świeże 100% owoców.

Dobry rezultat mogą przynieść:

- a) potrawy chłodne, płyny oraz naturalne fermentowane produkty mleczne typu jogurt, kefir, maślanka, mleko acidofilne;
 - b) otręby pszenne i siemię lniane – jako dodatek do potraw (np. mięs mielonych, koktajli, produktów mlecznych);
 - c) napary kawy prawdziwej;
 - d) na czczo:
 - 0,5 szklanki chłodnej wody, ew. z miodem,
 - namoczone suszone śliwki,
 - łyżeczka oliwy.
- Unikaj podjadania między posiłkami słodkich (głównie czekolady, ciasteczek z kremem, landrynek) i słonych przekąsek na rzecz włączenia do diety owoców i niesolonych orzechów (do 30g/dzień);
 - Spożywaj warzywa i owoce w formie surowej, różnokolorowe (3 porcje na dzień). Unikaj owoców mocno dojrzałych, szczególnie bananów, suszonych jagód, owoców gotowych w słoikach, w formie zmiksowanej;
 - Zrezygnuj z produktów wysoko przetworzonych (konserwy, posiłki fast-food, w słoikach, w proszku), tłustych mięs i wędlin (podroby, z widocznym tłuszczem, kiełbasy podsuszane itp.) na rzecz **chudszych części wieprzowiny i wołowiny** (schab, polędwica, rostbef) spożywanych kilka razy w miesiącu oraz **drobiu**;
 - Potrawy najlepiej spożywać **w formie gotowanej (w wodzie, na parze), pieczonej, duszonej**, unikać smażenia i odsmażania oraz z ostrożnością spożywać produkty ostro przyprawione, wzdymające i ciężkostrawne (nasiona roślin strączkowych, kapustne, cebulowe, grzyby);
 - **Unikaj napojów gazowanych, mocnych naparów herbaty, alkoholu oraz kakao;**
 - Warto wprowadzić **regularną aktywność fizyczną**;
 - Dbaj o zachowanie różnorodności produktów w celu urozmaicenia diety, sprzyjającej dbałości o apetyt:
Każdy posiłek powinien zawierać
 - **produkt węglowodanowy** (wymienne: pełnoziarniste pieczywo, makarony, gruboziarniste kasze, ryż brązowy, naturalne płatki zbożowe, rzadziej ziemniaki),
 - **białkowy** (mięsa, mleko i jego przetwory, jaja, ryby),
 - **dodatek tłuszczowy** (głównie roślinnych: orzechy, nasiona, oleje, oliwa z oliwek),
 - **warzywa i/lub owoce**.

SCHEMAT

