



DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Zastosowanie:

Dla osób:

- 1) z cukrzycą;
- 2) z insulinoopornością;
- 3) z zaburzoną tolerancją glukozy;
- 4) z hipertriglicydemią;
- 5) z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą;
- 6) w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.

Zalecenia dietetyczne:

- 1) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja ta polega na ograniczonej podaży glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są potrawy o niskim indeksie glikemicznym;
- 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia;
- 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów;



- 4) posiłki powinny być podawane o tej samej porze. Liczba posiłków powinna być każdego dnia jednakowa – 4–6 dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić niż 3–4h;
- 5) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;
- 6) należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów w całej diecie i w poszczególnych posiłkach;
- 7) należy ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane;
- 8) głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, należy podawać przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału;
- 9) należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym ($IG < 55$);
- 10) produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i tłuszczowe;
- 11) należy zaplanować dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, dopuszcza się wykorzystanie produktów mrożonych. Zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru;
- 12) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia;
- 13) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;
- 14) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- 15) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;



16) Tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć.

17) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;

18) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;

19) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru;

20) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale.

21) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość;
- termin przydatności do spożycia;
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze;
- duszenie;



- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;
- potrawy smażone na niewielkiej ilości oleju i bez panierki należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka;
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;
- nie dodawać do potraw zasmażek;
- makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować al dente – rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom glikemii;
- dopuszczalne jest stosowanie substancji słodzących (zgodnych z obowiązującymi przepisami) do przygotowywanych potraw i napojów;
- należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw;
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.



Energia(En)/dobę	1800-2400 kcal/dobę
Białko	15-20% En lub 37,5-50g/1000kcal
Tłuszcz ogółem	20-30% En lub 22-33g/1000kcal
W tym nasycone kwasy tłuszczowe	Jak najmniej, nie więcej niż 10% En lub ≤ 11 g/1000kcal
Węglowodany ogółem	45-65% En lub 113-163 g/1000kcal
W tym cukry(mono- i disacharydy)	$\leq 10\%$ En lub ≤ 25 g/1000kcal
Błonnik	≥ 25 g/d
Sód	≤ 2000 mg/d

Produkty zalecane i przeciwwskazane

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none">1) wszystkie mąki pełnoziarniste;2) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren;3) pieczywo żytnie i mieszane;4) pieczywo o obniżonym IG;5) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach);6) płatki naturalne gotowane al dente, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego;7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);8) ryż brązowy, ryż czerwony;9) potrawy mączne przede wszystkim z	<ol style="list-style-type: none">1) białe pieczywo pszenne;2) pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu;3) kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana);4) płatki błyskawiczne, wafle ryżowe;5) ryż biały;6) potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski;7) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;8) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cytrynowe, czekoladowe, miodowe.



	mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) gotowana marchew, gotowane buraki; 3) dynia, kukurydza.
Ziemniaki, Bataty	1) ziemniaki, bataty: gotowane.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) ziemniaki, bataty: puree; 3) puree w proszku; 4) pieczone bataty.
Owoce i przetwory owocowe	1) owoce mniej dojrzałe; 2) owoce o IG ≤ 55 ; 3) owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach); 4) musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach); 5) przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach).	1) owoce o IG > 55 ; 2) owoce w syropach cukrowych; 3) owoce kandyzowane; 4) przetwory owocowe wysokosłodzone; 5) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; 3) niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus.	1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli; 2) bób, w tym gotowany.
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemię lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	1) orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; 2) „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.:	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą



	<p>połędwica, schab, szynka;</p> <p>2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych;</p> <p>3) pieczone pasztety z chudego mięsa;</p> <p>4) chude gatunki kiełbas;</p> <p>5) galaretki drobiowe.</p>	<p>zawartością soli;</p> <p>3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu;</p> <p>4) mięsa panierowane;</p> <p>5) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek;</p> <p>6) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele;</p> <p>7) tłuste pasztety;</p> <p>8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);</p> <p>9) mięsa surowe np. tatar.</p>
Ryby i przetwory rybne	<p>1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne;</p> <p>2) konserwy rybne (w ograniczonych ilościach);</p> <p>3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu;</p> <p>2) ryby panierowane i w cieście;</p> <p>3) ryby surowe.</p>
Jaja i potrawy z jaj	<p>1) gotowane;</p> <p>2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu;</p> <p>3) omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.</p>	<p>1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</p> <p>2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</p>
Mleko i produkty mleczne	<p>1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste;</p> <p>2) napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka);</p> <p>3) sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) mleko i sery twarogowe tłuste;</p> <p>2) mleko skondensowane;</p> <p>3) słodzone napoje mleczne;</p> <p>4) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru;</p> <p>5) tłuste sery podpuszczkowe;</p> <p>6) tłusta śmietana.</p>
Tłuszcze	<p>1) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy;</p> <p>2) masło (w ograniczonych ilościach);</p> <p>3) miękka margaryna (w ograniczonych ilościach);</p> <p>4) majonez (w ograniczonych ilościach,</p>	<p>1) BEZWZGLĘDNIIE WYKLUCZONE: tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina;</p> <p>2) twarde margaryny;</p> <p>3) masło klarowane;</p> <p>4) tłuszcz kokosowy i palmowy;</p>



	sporadycznie, jako dodatek).	5) „masło kokosowe”; 6) frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyn (bez dodatku cukru); 2) galaretka (bez dodatku cukru); 3) kisiel (bez dodatku cukru); 4) sałatki owocowe z owoców o niskim indeksie glikemicznym (bez dodatku cukru); 5) ciasta warzywne, wysokobiałkowe, o niskiej zawartości węglowodanów; 6) ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału; 7) czekolada gorzka z dużą zawartością (>70 %) kakao.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; 4) ciasto francuskie i półfrancuskie; 5) ciasta przygotowywane z mąki o niskim typie; 6) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; 2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; 3) napary ziołowe – słabe napary; 4) kawa naturalna, kawa zbożowa; 5) bawarka; 6) kakao naturalne; 7) soki warzywne; 8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 9) kompoty (bez dodatku cukru).	1) napoje wysokosłodzone; 2) nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru.
Przyprawy	1) wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne; 2) sól (w ograniczonych ilościach); 3) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 4) sos sojowy (w ograniczonych ilościach).	1) gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli; 2) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.