**DIETA Z OGRANICZENIEM**
**ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**
**D03**
**– ZALECENIA ŻYWIENIOWE**

## I. Cel diety:

Dieta ma zastosowanie w cukrzycy w przypadku upośledzonej tolerancji glukozy. Celem diety jest zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu. Dieta ma na celu ograniczenie podaży glukozy, fruktozy i sacharozy. 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. Zalecane są potrawy o niskim indeksie glikemicznym.

## II. Zastosowanie:

Sposób żywienia dla osób:

- z cukrzycą;
- z insulinoopornością;
- z zaburzoną tolerancją glukozy;
- z hipertrigliceryderemią;
- z chorobami układu sercowo-naczyniowego, w tym z miażdżycą;
- w hiperlipidemiach
- z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.

## III. Ogólne zalecenia:

1. W przypadku nadwagi lub otyłości staraj się stopniowo zmniejszać masę ciała. Wpłynie to korzystnie na wrażliwość tkanek na insulinę oraz funkcjonowanie całego organizmu. Dieta powinna być dostosowana indywidualnie do pacjenta, w tym celu warto zgłosić się do dietetyka.
2. Spożywaj posiłki regularnie, co 3-4 godziny. Śniadanie spożyj do 1 godziny od wstania z łóżka, a kolację najpóźniej 2-3 godziny przed snem.
3. Unikaj pojadania między posiłkami. Odnosi się to też do wypijania płynów wnoszących energię np. kawy z mlekiem i/lub cukrem, słodzonych herbat i napojów, czy kefirów, jogurtów. Każda przekąska powinna być traktowana jako posiłek.
4. Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na Talerzu Zdrowego Żywienia. Staraj się, aby około połowę talerza podczas śniadania, II śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).
5. Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Wybieraj te nieprzejrzałe, mniej słodkie i w miarę możliwości spożywaj je na surowo. Szczególnie polecane są owoce jagodowe takie jak np. jagody, maliny, truskawki. Nie ma konieczności eliminacji z diety takich owoców jak banan, mango, melon jeśli nie są one bardzo dojrzałe. Owoce staraj się łączyć z produktami dostarczającymi białko i/lub tłuszcz, które opóźniają opróżnianie żołądka, co wydłuża czas trawienia i zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi po posiłku. Na przykład: garść malin + jogurt naturalny + garstka orzechów/pestek/nasion.
6. Produkty będące źródłem węglowodanów (pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem 4 głównych posiłków i zajmować około 1/4 talerza. Zaleca się wybieranie pełnoziarnistych produktów zbożowych. Są one źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych. Razowe produkty zbożowe ulegają trawieniu powoli, co zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi.
7. Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około ¼ objętości talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp

rybami. Mięso czerwone spożywaj okazjonalnie, nie więcej niż 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe.
8. Codziennie spożywaj naturalne produkty mleczne, fermentowane, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Wybieraj produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu np. jogurt naturalny, kefir, maślanka. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.
9. Produkty będące źródłem tłuszczu również są elementem pełnowartościowego posiłku, jednak powinny być do niego dodawane w niewielkiej ilości. Należą do nich przede wszystkim oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa), orzechy, nasiona, pestki, awokado, czyli produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym. Produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło powinny być ograniczane. Zalecane źródła tłuszczu najlepiej dodawać na zimno do gotowych potraw. Orzechy zjadaj w porcji około 30g/dziennie.
10. Ogranicz a najlepiej wyeliminuj spożycie słodyczy i produktów zawierających w składzie cukier. Zwracaj uwagę na etykiety produktów spożywczych.
11. Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.
12. Sposób przygotowania i kompozycji posiłków wpływa na tempo ich trawienia, a tym samym szybkość wzrostu stężenia glukozy i insuliny we krwi po ich zjedzeniu. Z tego powodu unikaj rozdrabniania i rozgotowywania potraw. Z kolei korzystnie na tempo wzrostu glikemii poposiłkowej wpływać będą:
- komponowanie posiłków zgodnie z Talerzem Zdrowego Żywienia,
- obecność produktów fermentowanych i/lub kiszonych w posiłku,
- chłodzenie ugotowanych produktów będących źródłem węglowodanów złożonych (kaszy, ryżu lub ziemniaków), co skutkuje powstaniem skrobi opornej,
- jedzenie posiłków powoli i w spokoju.

13. Jeśli używasz soli, nie przekraczaj rekomendowanej dziennej ilości 5 g (ok. 1 płaskiej łyżeczki). W tę ilość wliczamy również sól zawartą w produktach spożywczych, np. pieczywie, serach, wędlinach czy słonych przekąskach.
14. Dbaj o regularną aktywność fizyczną, dopasowaną do swoich możliwości.
15. Wyeliminuj alkohol z diety i zrezygnuj z palenia tytoniu.

**IV. Zalecane sposoby obróbki termicznej:**
- gotowanie tradycyjnie, gotowanie na parze;
- duszenie bez obsmażania,
- pieczenie w folii aluminiowej, rękawach do pieczenia, w naczyniach żaroodpornych

**V. Produkty zalecane i niezalecane**

| PRODUKTY I POTRAWY | ZALECANE | NIEZALECANE |
|---|---|---|
| Produkty zbożowe | Mąki z pełnego przemiału, pieczywo pełnoziarniste i graham, płatki zbożowe naturalne: owsiane górskie, jęczmienne, orkiszowe, żytnie; otręby pszenne, żytnie, owsiane; kasza: gryczana, jęczmienna | Pieczywo pszenne, ryżowe, kukurydziane, pieczywo tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane, rogaliki mleczne, chałki, bagietki francuskie, pączki, drożdżówki i inne wyroby cukiernicze, mąka |

| | | |
|---|---|---|
| | pęczak, bulgur, komosa ryżowa; ryż: brązowy, dziki, czerwony, basmati, jaśminowy, paraboliczny; makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy; płatki owsiane; płatki owsiane górskie, muesli (bez dodatku curku); otręby pszenne, żytnie, owsiane, gryczane | oczyszczona (pszenna, kukurydziana, ryżowa, ziemniaczana), płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy), drobne kasze: kuskus, manna, jaglana, kukurydziane, biały ryż, jasne makarony: pszenne, ryżowe, kukurydziany; wafle ryżowe |
| Mleko i produkty mleczne | Mleko do 2% tłuszczu, jogurt naturalny, kefir, maślanka, serki homogenizowane naturalne, skyr, jogurt grecki, sery żółte odtłuszczone, serki śmietankowe do smarowania pieczywa, twaróg chudy, półtłusty, serek wiejski, napoje roślinne fortyfikowane | Śmietana, jogurt grecki, śmietanka do kawy, mleko ,%, serki homogenizowane słodzone, jogurty owocowe, desery mleczne, ery topione, żółte, smażone, produkty wędzone, sery pleśniowe, ser typu feta, fromage |
| Mięso i produkty mięsne | Drób – kurczak, indyk, cielęcina, królik, chuda wołowina, chuda wieprzowina (schab, szynka), chude wędliny drobiowe z piersi kurczaka, indyka, polędwica sopocka, upieczone domowe: pasztety, schab, pierś z kurczaka; | Tłuste mięsa i wyroby mięsne: wieprzowina, tłusta wołowina, karczek, golonka, kaczka, baleron, boczek, tatar, salceson, ozory, żeberka, łopatka, salami, pasztety, pasztetowa, parówki, baranina, gęś, produkty wędzone, konserwy mięsne, |
| Ryby i owoce morza | Tuńczyk w zalewie, dorsz, sola, mintaj, morszczuk, miruna, łosoś, halibut, ryby pieczone w folii, gotowane na parze, spożywane bez panierki, ryby wędzone w ograniczonych ilościach (np. łosoś, makrela, halibut). | Konserwy rybne, ryby w oleju, panga, sałatki rybne z majonezem, sosem śmietanowym, sosami warzywnymi zawierającymi cukier, ryba masłowa, kupne pasty rybne, węgorz, ryby smażone w panierce |
| Jaja | Gotowane na miękko, twardo, sadzone, omlety, jajecznica na niewielkiej ilości oleju, pasty jajeczne, | Surowe jaja, z sosami, majonezem, smażone, pasty jajeczne z majonezem |
| Strączki | Suche nasiona roślin strączkowych, groch, fasola, soczewica, ciecierzyca, soja, strączki w formie past, Mleko sojowe, jogurty sojowe, tofu; | produkty sojowe wysoko przetworzone – kiełbaski, parówki; fasolka z boczkiem, na tłusto, po bretońsku |
| Tłuszcze | Oliwa z oliwek, olej rzepakowy tłoczony na zimno, oleje roślinne tłoczone na zimno oprócz palmowego i | Margaryny twarde, olej palmowy, kokosowy, boczek, smalec, słonina, kwaśne śmietany, łój |

| | | |
|---|---|---|
| | kokosowego,margaryny miękkie typu benecol, flora, w ograniczonych ilościach masło | |
| Orzechy, pestki, nasiona | Orzechy włoskie, nerkowca, laskowe, ziemne, pestki dyni, nasiona słonecznika, nasiona chia, siemię lniane, masło orzechowe 100 % orzechów, | Orzechy w przyprawach, panierkach, solone |
| Ziemniaki, bataty | Gotowane i pieczone | Smażone, frytki, placki |
| Warzywa | Wszystkie świeże i mrożone | Warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek, warzywa konserwowe, gotowana marchewka z groszkiem i zasmażane buraki w dużych ilościach |
| Owoce | Maliny, porzeczki, kiwi, cytrusy, agrest, jagody, morele, wiśnie, truskawki, jabłka, owoce świeże, banany niedojrzałe, borówki, owoce niedojrzałe | Owoce kandyzowane, w syropach oraz bardzo dojrzałe, przejrzałe, winogrona, duże porcje arbuza, soki owocowe, musy, koktajle, przeciery, dżemy, suszone owoce |
| Desery, słodycze | W ograniczonych ilościach: galaretki, musy owocowe z dozwolonych owoców, budynie, kisiele, soki, bezy, sernik, szarlotka, ciasto drożdżowe, | Cukierki, czekolady, batony, faworki, pączki, ciasta z kremami, masami, torty, kakao, chałwa, cukier, miód |
| Przyprawy | Sok z cytryny, zielona pietruszka, koperek, majeranek, melisa, bazylia, kminek, papryka słodka, oregano | Sól, ocet, pieprz, musztarda, papryka ostra, chili, gorczyca, chrzan |
| Napoje | Słaba kawa naturalna, kawa zbożowa, herbaty ziołowe i owocowe, słaba czarna herbata, woda niegazowana | Mocna herbata i kawa, alkohol, napoje gazowane, wysokosłodzone, nektary, wody smakowe, napoje energetyzujące, kakao |
| Zupy, sosy | Zupy kremy z dozwolonych warzyw, zupy na chudych, warzywnych wywarach, pomidorowa, barszcz, jarzynowa; sosy delikatne o łagodnym smaku zagęszczone mlekiem lub mąką np. sos koperkowy, | Zupy na tłustych, esencjonalnych wywarach, fasolowa, kapuśniak, zupy zabielane śmietaną, zupy z zasmażkami, zupy instant, kostki rosołowe; sosy ostre, tłuste, na zasmażkach, |
| Inne | | Sosy sałatkowe, produkty typu instant, gotowane dania, produkty typu fast food, chipsy, paluszki, krakersy |

## V. Przykładowy 1-dniowy jadłospis

**ŚNIADANIE**: Kanapki z chleba żytniego pełnoziarnistego posmarowane margaryną typu benecol, flora z polędwicą z  indyka i warzywami (pomidor, rzodkiewka)
**II ŚNIADANIE:** Chleb graham z niewielką ilością masła, serek wiejski (po odlaniu śmietanki), warzywa (sałata, pomidor, szczypiorek).
**OBIAD:** Pierś z indyka z pomidorami pieczona w naczyniu żaroodpornym, ziemniaki gotowane, mizeria z jogurtem naturalnym
**PODWIECZOREK**: jogurt naturalny z truskawkami
**KOLACJA**: Kasza gryczana z brokułami i filetem z kurczaka

Powyższe zalecenia mają charakter informacyjny. Najlepszym rozwiązaniem jest skonsultowanie sposobu żywienia z dietetykiem, w celu postępowania indywidualnego.

Źródła:
1. https://ncez.pzh.gov.pl/
2. Grzymisławski M. Dietetyka kliniczna. PZWL Wydawnictwo lekarskie 2019
3. Standard organizacyjny żywienia zbiorowego w szpitalach 2026r.

Opracowała:  mgr dietetyki klinicznej Joanna Łopuszyńska – dietetyk szpitalny