

## Dieta z Ograniczeniem Łatwo Przyswajalnych Węglowodanów

### Zastosowania:

Dla osób:

- z cukrzycą,
- z insulinoopornością,
- z zaburzoną tolerancją glukozy, z hipertriglicydemią.

### Zalecenia dietetyczne:

- 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,
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych,
- 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,
- posiłki powinny być podawane o tej samej porze. Liczba posiłków powinna być każdego dnia jednakowa - 4-6 dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić niż 3-4h,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
  - dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
  - należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów w całej diecie i w poszczególnych posiłkach,
  - należy ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane,
  - głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, należy podawać przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału,
- należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG<55),
  - produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i tłuszczowe,
  - należy zaplanować dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są 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,
  - 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,
  - każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jajalub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego, nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
  - ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
  - tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
  - przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
    - wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających,
  - należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru,

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

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 odnośnie 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 cukru,
- dopuszczalne jest stosowanie substancji słodzących (zgodnych zobowiązującymi przepisami) do przygotowywanych potraw i napojów,
  - należy unikać dodatku cukru do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

### Wartość energetyczna i odżywcza:

Energia (En)	2000 - 2400 kcal/dobę
Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
	25-50 g/1000 kcal
Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
	22-33 g/1000 kcal
w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En
	< 11 g/1000 kcal
Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
	113–163 g/1000 kcal
w tym cukry (mono- disacharydy)	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż <10% En
	< 25 g/1000 kcal
Błonnik	15g/1000 kcal

Sód

≤ 2000mg/dobę

Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<p>wszystkie mąki pełnoziarniste,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren,</li> <li>• pieczywo żytnie i mieszane,</li> <li>• pieczywo o obniżonym IG,</li> <li>• kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jagłana (w umiarkowanych ilościach),</li> <li>• płatki naturalne gotowane al dente, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego,</li> <li>• makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane „al dente”),</li> <li>• ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>• potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• białe pieczywo pszenne,</li> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>• kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana),</li> <li>• płatki błyskawiczne, wafle ryżowe,</li> <li>• ryż biały,</li> <li>• potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski,</li> <li>• produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>• płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</li> </ul>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu</li> <li>• gotowana marchew, gotowane buraki,</li> <li>• dynia, kukurydza.</li> </ul>
<b>Ziemniaki, Bataty (w ograniczonych ilościach)</b>	ziemniaki, bataty.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>• ziemniaki puree,</li> <li>• puree w proszku,</li> <li>• pieczone bataty.</li> </ul>

<p><b>Owoce i przetwory owocowe</b></p>	<p>owoce mniej dojrzałe, owoce o <math>IG \leq 55</math>,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone;</li> <li>• musy owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>• przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce o <math>IG &gt; 55</math>,</li> <li>• owoce w syropach cukrowych,</li> <li>• owoce kandyzowane,</li> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone,</li> <li>• owoce suszone.</li> </ul>
<p><b>Nasiona roślin strączkowych</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona roślin strączkowych,</li> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli,</li> <li>• niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli</li> <li>• bób, w tym gotowany.</li> </ul>
<p><b>Nasiona, pestki, orzechy</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemię lniane,</li> <li>• „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze,</li> <li>• „masło orzechowe” solone.</li> </ul>
<p><b>Mięso i przetwory mięsne</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka,</li> <li>• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li> <li>• pieczone pasztety z chudego mięsa, chude gatunki kielbas, galaretki drobiowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li> <li>• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• mięsa panierowane,</li> <li>• tłuste wędliny, np.: baleron, boczek,</li> <li>• tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>• tłuste pasztety,</li> <li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>• mięsa surowe np. tatar.</li> </ul>
<p><b>Ryby i przetwory rybne</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>• konserwy rybne (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• ryby panierowane i w cieście,</li> <li>• ryby surowe.</li> </ul>
<p><b>Jaja i potrawy z jaj</b></p>	<p>gotowane,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu,</li> <li>• omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</li> </ul>

<p><b>Mleko i produkty mleczne</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>• napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka),</li> <li>• sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe tłuste,</li> <li>• mleko skondensowane,</li> <li>• słodzone napoje mleczne,</li> <li>• jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>• tłuste sery podpuszczkowe,</li> <li>• tłusta śmietana.</li> </ul>
<p><b>Tłuszcze</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy, ,</li> <li>• masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• miękka margaryna (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• majonez typu light (w ograniczonych ilościach, sporadycznie, jako dodatek).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina,</li> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• masło klarowane,</li> <li>• tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>• „masło kokosowe”,</li> <li>• frytura smaźalnicza.</li> </ul>
<p><b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b></p>	<p>budyń (bez dodatku cukru), galaretka (bez dodatku cukru), kisiel (bez dodatku cukru),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sałatki owocowe (bez dodatku cukru),</li> <li>• ciasta drożdżowe niesłodzone,</li> <li>• ciasta biszkoptowe niesłodzone,</li> <li>• ciasta i ciastka z mąką z pełnego przemiału,</li> <li>• czekolada gorzka z dużą zawartością (&gt;70%) kakao.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną,</li> <li>• ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• ciasto francuskie i półfrancuskie,</li> <li>• wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>
<p><b>Napoje</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla,</li> <li>• herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa,</li> <li>• napary ziołowe – słabe napary,</li> <li>• kawa naturalna, kawazbożowa, bawarka,</li> <li>• kakao naturalne (bez dodatku cukru),</li> <li>• soki warzywne,</li> <li>• soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• napoje energetyzujące,</li> <li>• napoje alkoholowe.</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>Przyprawy</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne,</li> <li>• sól (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), sos sojowy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli,</li> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>• przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.</li> </ul>
---	--	--