



DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRYSWAJALNYCH

I. CEL STOSOWANIA DIETY

Dieta ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest modyfikacją diety podstawowej i ma na celu dostarczenie pacjentowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych przy jednoczesnym maksymalnym ograniczeniu podaży glukozy, fruktozy i sacharozy. Zalecane są potrawy o niskim indeksie glikemicznym. Stosowana jest najczęściej dla osób z cukrzycą, z insulinoopornością, z zaburzoną tolerancją glukozy, z hipertriglicydemią, z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą, w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.

II. OGÓLNE ZALECENIA TECHNOLOGICZNE

1. **Obróbka cieplna:** gotowanie w wodzie, na parze, duszenie bez obsmażania lub pieczenie w pergaminie, rękawie foliowym, naczyniu żaroodpornym, piecu konwekcyjnym, grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, smażenie na niewielkiej ilości oleju i bez panierki - ograniczyć do 3 razy na 10 dni.
2. **Struktura posiłków:** Liczba posiłków powinna być każdego dnia jednakowa – 4–6 dziennie w zależności od jednostki chorobowej. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić nie mniej niż 3–4h.
3. **Błonnik:** błonnik jest kluczowy dla zdrowia szczególnie jelit oraz stabilizacji cukru, nie wpływając przy tym na poziom glukozy. Pomaga utrzymać sytość i zapobiega zaparciom. Dzięki niemu poziom glukozy we krwi jest stabilny, co jest kluczowe w diecie terapii cukrzycy i insulinooporności. Najlepiej spożywać warzywa w postaci surowej. Jeśli ze względu na inne jednostki chorobowe nie możemy spożywać surowych zalecane jest spożycie warzyw gotowanych ale tzw. aldente. Źródłem błonnika są produkty roślinne takie jak: warzywa, nasiona (babka płesznik, chia, siemię lniane), otręby (pszenne, owsiane), rośliny strączkowe (fasola, soczewica, groch), orzechy. Bogate w błonnik są również pełnoziarniste produkty zbożowe, kasze (gryczana, jęczmienna, bulgur, orkiszowa), Zaleca się zwiększenie spożycia błonnika przy jednoczesnym unikaniu cukrów prostych. Błonnik zawierają również owoce, jednak w diecie z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych należy wybierać mniej dojrzałe, niewielkie ilości i przy posiłku.
4. **Węglowodany:** należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów w całej diecie i w poszczególnych posiłkach, ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane do posiłku poprzez dosładzanie. Głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, które należy spożywać przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału. Wybierać należy również produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG<55). Produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i tłuszczowe jak także należy zaplanować dodatek warzyw do

- każdego posiłku (minimum 400 g dziennie). Makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować al dente – rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom glikemii. Najlepiej makarony, kasze, ryż, ziemniaki ugotować dzień wcześniej i spożyć dnia następnego.
- Mleko i przetwory mleczne :** produkty mleczne fermentowane i napoje roślinne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, jeśli nie występuje nietolerancja takich produktów.
 - Białko:** Jest to jeden z najważniejszych składników pokarmowych o który powinniśmy szczególnie zadbać. Jego spożycie powinno wynosić ok 0,8-1 g na kg masy ciała..Białko spowalnia wchłanianie węglowodanów z posiłku, co zapobiega gwałtownym skokom cukru (hiperglikemii) po jedzeniu. Spożywanie białka pomaga dłużej utrzymać uczucie sytości, co zmniejsza ochotę na podjadanie i ułatwia kontrolę masy ciała. Dodanie źródła białka do posiłku zawierającego węglowodany obniża jego całkowity indeks glikemiczny. Jeśli mamy choroby nerek, niedożywienie, rany, odleżyny należy tą ilość zwiększyć lub zmniejszyć po konsultacji z dietetykiem lub lekarzem. Białko buduje nasze mięśnie dzięki czemu jesteśmy sprawni, mamy siłę. Pamiętajmy, że serce to również mięsień. Każdego dnia należy podawać produkty białkowe jogurty typu skyr, jogurty greckie, ser twarogowy, ser dojrzewający wysokobiałkowy, jaja, chude mięso, nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, a także inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego.
 - Nasiona roślin strączkowych:** należy uwzględnić co najmniej 3 razy w ciągu 10 dni jeśli są tolerowane.
 - Ważne jest spożycie ryb i przetworów rybnych minimum 3 razy w ciągu 10 dni. Ryby zawierają kwasy omega 3, które są niezwykle ważne dla naszego organizmu
 - 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. Oleje takie jak olej kokosowy i olej palmowy nie są zalecane i należy je wykluczyć.
 - Kwasy tłuszczowe nienasycone :** przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone takie jak: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy, siemię lniane, nasiona chia, olej lniany, a także w tłuste ryby morskie (łosoś, makrela, śledź), oleju słonecznikowym, sojowym, kukurydzianym.
 - Cukier:** produkt ten należy wyeliminować z diety. Należy również zwrócić uwagę na produkty spożywcze, które mogą zawierać w składzie cukier lub/i jego zamienniki, które są dodawane do gotowych produktów spożywczych. **Wybieraććprodukty spożywcze bez dodatku cukru, a ewentualnie z dodatkiem słodzików.**
 - Temperatura podania:** Posiłki nie powinny być ani zbyt gorące, jednak nie mniejsza niż ok 60°C
 - Dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;**

14. W ciągu dnia należy także pilnować odpowiedniego nawodnienia organizmu minimum 30 ml na każdy kg masy ciała, przez cały dzień pijemy równomierne ilości.
15. Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych kostki rosołowe, magii itp
16. Ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną oraz jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;
17. Nie dodawać do potraw zasmażek;
18. Ograniczyć do minimum dodatek soli, a zamiast niej stosować zioła i naturalne przyprawy.
19. W chorobie kolejnym ważnym aspektem, jest aktywność fizyczna dostosowana do możliwości pacjenta. Rekomendowana aktywność 3 razy na tydzień. Jest to szczególnie ważne u osób leżących lub starszych. Rehabilitacja w łóżku: poruszanie nogami, rękoma to jest też aktywność, która poprawia jakość mięśni i jest bardzo ważna.

Grupa produktów	Produkty ZALECANE	Produkty PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	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 mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	1) białe pieczywo pszenne; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, 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.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

Grupa produktów	Produkty ZALECANE	Produkty PRZECIWWSKAZANE
Białko (mięso/ryby/jaja)	<p>1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, 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 kielbas;</p> <p>5) galaretki drobiowe.</p> <p>6) wszystkie ryby morskie i słodkowodne;</p> <p>7) konserwy rybne (w ograniczonych ilościach);</p> <p>8) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).</p> <p>1) jaja 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) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina;</p> <p>2) mięsa peklowane oraz z dużą 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 kielbasy, parówki, mielonki, mortadele;</p> <p>7) tłuste pasztety;</p> <p>8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);</p> <p>9) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu;</p> <p>10) ryby panierowane i w cieście;</p> <p>11) ryby surowe.</p> <p>12) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu;</p> <p>13) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</p> <p>14) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</p>
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>
Warzywa	<p>1) warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.</p>	<p>1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</p> <p>2) gotowana marchew, gotowane buraki;</p> <p>3) dynia, kukurydza.</p>
Owoce	<p>1) owoce mniej dojrzałe;</p> <p>2) owoce o $IG \leq 55$;</p> <p>3) owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach);</p> <p>4) musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach);</p> <p>5) przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) owoce o $IG > 55$;</p> <p>2) owoce w syropach cukrowych;</p> <p>3) owoce kandyzowane;</p> <p>4) przetwory owocowe wysokosłodzone;</p> <p>5) owoce suszone.</p>
ziemniaki	<p>1) ziemniaki, bataty: gotowane.</p>	<p>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);</p> <p>2) ziemniaki, bataty: puree;</p> <p>3) puree w proszku;</p>

Grupa produktów	Produkty ZALECANE	Produkty PRZECIWWSKAZANE
		4) pieczone bataty.
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.
Tłuszcze	1) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy; 2) masło (w ograniczonych ilościach); 3) miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); 4) majonez (w ograniczonych ilościach, sporadycznie, jako dodatek).	1) BEZWZGLĘDNIIE WYKLUCZONE: tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) „masło kokosowe”; 6) frytura smaźalnicza.
Pestki, orzechy, nasiona	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.
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 rosołowe 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.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (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) słodczyce 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.

Grupa produktów	Produkty ZALECANE	Produkty PRZECIWWSKAZANE
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.

Informacje zawarte powyżej są zaleceniami ogólnymi diety z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych każdy przypadek jest inny i należy zalecenia dostosować do indywidualnego stanu zdrowia, chorób współistniejących, tolerancji danych produktów. Jeśli masz wątpliwości poproś lekarza o konsultację z dietetykiem szpitalnym.

Bibliografia:

<https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>

Przygotowała : inż Patrycja Kosewska