

Zalecenia żywieniowe w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zastosowanie i cel diety:

Dieta zalecana jest przede wszystkim osobom chorym na cukrzycę oraz w zespole metabolicznym. Głównym celem diety jest unormowanie stężenia glukozy we krwi oraz zapobieganie powstawaniu powikłań cukrzycy.

Charakterystyka diety:

Dieta jest zbliżona do sposobu żywienia człowieka zdrowego pod względem dostarczenia odpowiednich ilości składników odżywczych i energii. Modyfikacja diety polega na znacznym ograniczeniu podaży węglowodanów prostych (łatwo przyswajalnych), przy jednoczesnym zwiększeniu udziału w diecie węglowodanów złożonych (w tym produktów bogatych w błonnik pokarmowy). Posiłki w diecie powinny być rozłożone tak aby nie powodować dużych wahań stężenia glukozy we krwi, dlatego należy spożywać je o stałych porach.

Zalecenia dietetyczne:

- Należy kontrolować kaloryczność diety. W przypadku nadwagi lub otyłości konieczne jest dążenie do uzyskania prawidłowej masy ciała. Zalecana jest aktywność fizyczna dostosowana do możliwości. Redukcja masy ciała korzystnie wpływa na zdrowie oraz ułatwia kontrolowanie glikemii.
- Jedz regularnie i częściej, mniejsze ale urozmaicone posiłki.
- Głównym źródłem węglowodanów powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe, szczególnie te o niskim Indeksie Glikemicznym (np. pieczywo pełnoziarniste, makaron pełnoziarnisty, płatki owsiane, ryż brązowy, pełnoziarniste kasze). Produkty te są dobrym źródłem błonnika pokarmowego, który korzystnie wpływa na kontrolę glikemii.
- Zwiększ spożycie warzyw, które są źródłem błonnika pokarmowego i antyoksydantów. Zaleca się spożywanie warzyw szczególnie w postaci surowej, minimum 4 porcje dziennie.
- Owoce należy jeść rzadziej niż warzywa, ze względu na naturalną zawartość w nich cukrów prostych (m.in fruktozy). Wybieraj te, które mają niższy Indeks Glikemiczny (np. owoce jagodowe). Pamiętaj o tym, aby nie rezygnować ze spożywania owoców.
- Pamiętaj o spożywaniu 2 porcji naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci słodkich musów owocowych, czekolady.
- Warto ograniczyć spożywanie mięsa, szczególnie czerwonego. 1-2 razy w tygodniu mięso zamień na nasiona roślin strączkowych a 2 razy w tygodniu na rybę.
- Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych, soli, słodczy oraz alkoholu.

Uwagi technologiczne:

Warto wybierać takie obróbki termiczne jak: gotowanie w wodzie i na parze, duszenie bez obsmażania na oleju (można obsmażać bez użycia tłuszczu na patelni teflonowej), pieczenie w foli

lub rękawie. Niedozwolone jest spożywanie produktów smażonych, zwłaszcza w panierce, która pochłania znaczne ilości tłuszczu.

Zupy najlepiej jest zabielać jogurtem lub mlekiem, nie należy zabielać zup śmietaną. Surówki zaleca się spożywać z dodatkiem oleju, zamiast śmietany lub majonezu.

Tabela produktów zalecanych, zalecanych w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazanych

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Woda przegotowana, wody mineralne niegazowane, herbata bez cukru, kawa zbożowa, zioła „Diabetosan”, soki z warzyw ubogowęglowodanowych, napoje z warzyw bez dodatku cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z warzyw i maślanek bez cukru.	Mleko 2 % tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno – owocowy bez cukru, napoje z owoców, soki z owoców bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone.	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napój z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi, wody mineralne gazowane.
Pieczysto	Chleb razowy, graham, pełnoziarnisty, chrupki.	Chleb pszenny, pszenno – żytni, bułki, pumpernikiel.	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu, bułki maślane, biszkopt z cukrem, babki drożdżowe, ciasta kruche, ucierane.
Dodatki do pieczywa	Chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty mięsno – warzywne, ryby morskie chude i średnio tłuste, gotowane, wędzone, jaja faszerowane, bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, margaryny niskotłuszczowe w kubkach (miękkie).	Jaja na miękko lub jajecznica (2 – 3 w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe, śledzie.	Tłuste wędliny, kaszanka, tłuste parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione.
Zupy i sosy gorące	Jarzynowa z warzyw ubogowęglowodanowych, czyste: pomidorowa, pieczarkowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół.	Zupy: esencjonalne np. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, ze śmietaną, owocowe z cukrem

	maślanką , serwatka, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski, zupy podprawiane jogurtem, kefirem. Sosy na wywarach z warzyw np: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, pieczarkowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny.		Sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
Dodatki do zup	Ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makaron nitki, lane ciasto na białku.	Lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki, fasola - zgodnie z wyliczoną ilością wymienników węglowodanowych.	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkopty na jajach.
Mięso, drób, ryby	Mięso chude : cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby, potrawy gotowane, pieczone w foli, pergaminie, duszone bez tłuszczu.	Mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kury: potrawy duszone tradycyjnie.	Tłuste gatunki mięsa : wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś. Potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób.
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem.	Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem.	Potrawy z dodatkiem cukru np: knedle, naleśniki, pierogi z cukrem, potrawy smażone.
Tłuszcze		Oleje: rzepakowy niskoerukowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, margaryny miękkie z w/w olejów.	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde w kostkach.
Warzywa	O zawartości węglowodanów od 0 – 5 % : rzodkiewka, sałata, endywia, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, pieczarki, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior,	O zawartości węglowodanów od 5 do 45 % : brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka – korzeń, pory, seler,	Stare- zdrewniałe, warzywa gotowane i surówki z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru.

	pomidory, szcaw, papryka. Warzywa w postaci gotowanej „z wody „, sałatek, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach.	bób, chrzan, ziemniaki. Warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej.	
Ziemniaki		Gotowane, pieczone w całości.	Puree, smażone, z tłuszczem, frytki
Owoce	Świeże i mrożone, nieprzejrzałe owoce.	Banany, winogrona, dżemy niskosłodzone.	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki z cukrem, śmietana, daktyle, rodzynki, dżemy wysokosłodzone.
Desery bez cukru lub słodzone słodzikiem	Kompoty, kisiele, galaretki, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone, sernik na zimno.	Owoce- surówki owocowe, desery mleczne.	Wszystkie desery z cukrem, miodem, np: galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady. Wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru: ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada.
Przyprawy	Łagodne: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek, zielona pietruszka, czosnek, cebula czerwona, jarzynka, vegeta, kminek, majeranek, tymianek, bazylia.	Gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g dziennie, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet jabłkowy, curry, słodziki.	Ostre : pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili.

Uwaga:

W przypadku pytań dotyczących zaleceń żywieniowych, zachęcamy do kontaktu z naszym dietetykiem. Pytania można kierować na adres mailowy dietetyk@szpitalbp.pl

Bibliografia:

1. Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka”; mgr H. Ciborowska i mgr Rudnicka
2. „Dietetyka kliniczna”; Marian Grzymisławski
3. „Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży”; Hanna Szajewska, Andrea Horvath
4. „Dietoterapia”; Dariusz Włodarek, Ewa Lange, Lucyna Kozłowska, Dominika Głąbska
5. <https://ncez.pzh.gov.pl/>