

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)
Zastosowanie	Dla osób: <ul style="list-style-type: none"> • z cukrzycą, • z insulinoopornością, • z zaburzoną tolerancją glukozy, • z hipertriglicydemią.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • 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 jaja lub 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,

	<ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 z obowiązującymi 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	Energia (En)	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	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
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, • pieczywo żytnie i mieszane, • pieczywo o obniżonym IG, • kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach), • płatki naturalne gotowane al dente, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane „al dente”), • ryż brązowy, ryż czerwony, • potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • białe pieczywo pszenne, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana), • płatki błyskawiczne, wafle ryżowe, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, • produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu • gotowana marchew, gotowane buraki, • dynia, kukurydza.
Ziemniaki, Bataty (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • ziemniaki puree, • puree w proszku, • pieczone bataty.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce mniej dojrzałe, • owoce o $IG \leq 55$, • owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; • musy owocowe bez dodatku cukru, • przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce o $IG > 55$, • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, • niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus. 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli • bób, w tym gotowany.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemię lniane, • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • pieczone pasztety z chudego mięsa, • chude gatunki kielbas, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • mięsa panierowane, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • tłuste pasztety,

		<ul style="list-style-type: none"> • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby panierowane i w cieście, • ryby surowe.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane, • jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, • omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka), • sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • słodzone napoje mleczne, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery podpuszczkowe, • tłusta śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy, 7 • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), • majonez typu light (w ograniczonych ilościach, sporadycznie, jako dodatek). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru), • galaretka (bez dodatku cukru), • kisiel (bez dodatku cukru), • sałatki owocowe (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone, • ciasta i ciastka z mąką z pełnego przemiału, • czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, • ciasto francuskie i półfrancuskie, • wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe,

	<ul style="list-style-type: none"> • herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa naturalna, kawa zbożowa, • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, • sól (w ograniczonych ilościach) • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), • sos sojowy. 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.