



DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

D03

Zastosowanie	Dla osób: 1. z cukrzycą; 2. z insulinoopornością; 3. z zaburzoną tolerancją glukozy; 4. z hipertriglicydemią; 5. z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą; 6. w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.
Zalecenia dietetyczne	1) 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; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) 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; 4) posiłki powinny być podawane o tej samej porze. Liczba posiłków powinna być każdego dnia jednakowa – 4–6 dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić niż 3–4h; 5) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 6) należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów w całej diecie i w poszczególnych posiłkach; 7) należy ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane; 8) głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, należy podawać przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału; 9) należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym ($IG < 55$); 10) produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i tłuszczowe; 11) należy zaplanować dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane 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; 12) 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;



DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

D03

- 13) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;
- 14) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- 15) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- 16) 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. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć.
- 17) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- 18) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;
- 19) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru;
- 20) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale.
- 21) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość;
- termin przydatności do spożycia;
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze;
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- 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.



DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

D03

Praktyczne wskazówki dotyczące 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 glikemii;
- dopuszczalne jest stosowanie substancji słodzących (zgodnych z obowiązującymi przepisami) do przygotowywanych potraw i napojów;
- należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw;
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

Wartość energetyczna	Wartość energetyczna	Wartość energetyczna
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 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- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1. wszystkie mąki pełnoziarniste; 2. pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie	1. białe pieczywo pszenne;



**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

D03

	razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb 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	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.
Warzywa i przetwory warzywne	warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	1. warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2. gotowana marchew, gotowane buraki; 3. dynia, kukurydza.
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane	1. ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2. ziemniaki, bataty: puree; 3. puree w proszku; 4. pieczone bataty.
Owoce i przetwory owocowe	1. owoce mniej dojrzałe; 2. owoce o $IG \leq 55$; 3. owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach); 4. musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach); 5. przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach).	1. owoce o $IG > 55$; 2. owoce w syropach cukrowych; 3. owoce kandyzowane; 4. przetwory owocowe wysokosłodzone; 5. owoce suszone.



**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

D03

Nasiona roślin strączkowych	- wszystkie nasiona roślin strączkowych; - produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; - niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus.	- produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli; - bób, w tym gotowany
Nasiona, pestki, orzechy	- 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).	- orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	- 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.	- 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; - wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); - mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	- wszystkie ryby morskie i słodkowodne; - konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); - ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	- ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; - ryby panierowane i w cieście; - ryby surowe
Jaja i potrawy z jaj	gotowane;	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;



**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

D03

	2. jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3. omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	2. jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	1. mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2. napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka); 3. sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).	1. mleko i sery twarogowe tłuste; 2. mleko skondensowane; 3. słodzone napoje mleczne; 4. jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 5. tłuste sery podpuszczkowe; 6. tłusta śmietana.
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.
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. słodycze 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.
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;	1. napoje wysokosłodzone; 2. nektary owocowe; 3. wody smakowe z dodatkiem cukru.



**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO
PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

D03

	4. kawa naturalna, kawa zbożowa; 5. bawarka; 6. kakao naturalne; 7. soki warzywne; 8. soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 9. kompoty (bez dodatku cukru).	
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 rosółowe 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.