

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Zastosowanie	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 nie więcej 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, • 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), 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, jaja, 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, • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających, • w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów, • 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 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 należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym, dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: • 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 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 ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.		
Wartość energetyczna	Energia (En)	K: 2000 - 2200 kcal	M: 2201-2400 kcal
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 proste	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż <10% En	
		< 25 g/1000 kcal	

	fruktoza	≤ 50 g/dobę
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	- wszystkie mąki pełnoziarniste, - pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, - pieczywo żytnie i mieszane, - kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach), - płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, - makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenne 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.	- białe pieczywo pszenne, - pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, - drobne kasze (manna, kukurydziana), - ryż biały, - potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, - produkty z mąki z wysokiego przemiału 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	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, Bataty (w ograniczonych ilościach)	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	- owoce mniej dojrzałe, - owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; - musy owocowe bez dodatku cukru, - przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach).	- owoce w syropach cukrowych, - owoce kandyzowane, - przetwory owocowe wysokosłodzone, - owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych,	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.

	• produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	
Nasiona, pestki, orzechy	• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, 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, • 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 surowe.
Jaja i potrawy z jaj	• gotowane, • jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, • omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru, • sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).	• mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery podpuszczkowe, • tłusta śmietana.
Tłuszcze	• oleje roślinne, np.: rzepakowy, słonecznikowy, lniany, kukurydziany, oliwa z oliwek, • miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), • majonez (w ograniczonych ilościach).	• tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza.
Desery	• budyń (bez dodatku cukru), • galaretka (bez dodatku cukru),	• słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,

(w ograniczonych ilościach)	• kisiel (bez dodatku cukru), • sałatki owocowe (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone, • czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao.	• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, • ciasto francuskie, • wyroby czekoladopodobne.
Napoje	• woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, • 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).	• napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
Przyprawy	• wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach) • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), • sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie (w ograniczonych ilościach)	• gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi.

PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY DLA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dzień 1

Śniadanie	- Kawa z mlekiem bez cukru 250ml, masło 20g, bułka grahamka 50g, chleb pszenno-żytni 70g, polędwica drobiowa 50g, sałata zielona 10g, jajko gotowane 50g, sałatka ryżowa z tuńczykiem i jarzynami z sosem winegret 100g
II śniadanie	- Herbata bez cukru 250ml, chleb graham 70g, masło 10g, rzodkiewka 30g
Obiad	- Pomidorowa z ryżem brązowym 400ml, zrazik pieczony w jarzynach 100g, ziemniaki 200g, sos koperkowy 100ml, ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, kalafior gotowany 100g, kompot z aronii b/ cukru 250ml
Podwieczorek	- Herbata bez cukru 250ml, bułka grahamka 50g, masło 10g, sardynki w oleju 50g
Kolacja	- Herbata owocowa bez cukru 250ml, masło 20g, chleb graham 50g, pumpernikiel 50g, pasta z twarogu i rzodkiewki 70g, pomidorki koktajlowe 50g, ogórki świeże 100g
Posiłek nocny	- Jogurt naturalny 150ml, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 2sztuki

Dzień 2

Śniadanie	-Kawa z mlekiem bez cukru 250ml, masło20g, chleb graham 50g, chleb żytni z ziarnami 50g, pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g, papryka 100g, jabłko surowe 250g
II śniadanie	- Herbata bez cukru 250ml, masło 10g, bułka grahamka 50g, ser topiony z ziołami 50g
Obiad	- Grysikowa 400ml, udko z kurczaka pieczone w jarzynach 300g, ziemniaki 200g, szpinak gotowany 150g, surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym 100g, kompot z czarnych porzeczek bez cukru 250ml
Podwieczorek	- Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z sosem winegret 150g
Kolacja	-Herbata bez cukru 250ml, masło20g, chleb pełnoziarnisty 100g, szynka z drobiu 50g, rukola 10g, sałatka jarzynowa z jogurtem naturalnym 100g
Posiłek nocny	- Sok pomidorowy 300ml

Dzień 3

Śniadanie	- Kawa z mlekiem bez cukru 250ml, masło20g, chleb graham 100g, pasta z twarogu i koperku 70g, polędwica sopocka 50g, rzodkiewka 30g, barszczyk czerwony 200ml
II śniadanie	- Pieczywo chrupkie 2sztuki, maślanka naturalna 150ml
Obiad	- Brokułowa - krem z grzankami 400ml, pierś z indyka pieczona w jarzynach 100g, kasza jęczmienna 100g, sos ziołowy 100ml, surówka z selera i jabłka z jogurtem 150g, marchewka gotowana mini 100g, kompot z jabłek bez cukru 250ml
Podwieczorek	- Herbata bez cukru 250ml, pumpernikiel 50g, sałatka buraczana z jarzynami z sosem winegret 100g
Kolacja	- Herbata zielona bez cukru 250ml, masło20g, chleb żytni z ziarnami 100g, galaretka drobiowa z jajkiem i jarzynami 150g, ogórek świeży 100g
Posiłek nocny	- Serek homogenizowany naturalny 150g