

Nazwa diety	DIETA CUKRZYCOWO- WĄTROBOWA
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z cukrzycą • z insulinoopornością • z zaburzeniem tolerancji glukozy • z przewlekłym zapaleniem wątroby, • z marskością wątroby, • z przewlekłym zapaleniem trzustki, • z przewlekłym zapaleniem pęcherzyka i dróg żółciowych, • w kamicy żółciowej (pęcherzykowej i przewodowej),
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • jest modyfikacją diety łatwostrawnej z ograniczeniem tłuszczu i diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów • polega na ograniczeniu podaży glukozy, fruktozy i sacharozy • zalecane są potrawy i produkty o niskim indeksie glikemicznym • modyfikacja opiera się na zmniejszeniu podaży produktów bogatych w tłuszcz zwierzęcy i cholesterol • 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, tłuszczów, • dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw tłustych, wzdymających i ciężkostrawnych, • zaleca się ograniczenie tłuszczów nasyconych, których źródłem są m.in. czerwone mięso, podroby, olej kokosowy, palmowy, słodczyce, słone przekąski, żywność typu fast-food, • dozwolonymi produktami tłuszczowymi są bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe oleje roślinne, które należy stosować w umiarkowanych ilościach, • należy wyeliminować produkty bogate w cholesterol, takie jak tłuste mięsa, podroby, żółtka jaj, tłuste produkty mleczne, • przy niskiej podaży tłuszczu warto zwrócić szczególną uwagę na jednocześnie odpowiednią podaż witamin rozpuszczalnych w tłuszczach – posiłki powinny obfitować w warzywa i owoce będące źródłem witamin A, D, E, K, • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,

	<ul style="list-style-type: none"> • w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój , • dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie), • mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, • każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, roślinne zamienniki białka zwierzęcego, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym, • tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy wyeliminować cukry proste z diety. <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 bez wcześniejszego obsmażania, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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, • wykluczyć cukier dodawany do napojów i potraw, • dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800– 2400 kcal/dobę	
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal	
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 15-25% En 17-28 g/1000 kcal	
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 7% En 10% En < 7,8 g/1000 kcal	
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113–163 g/1000 kcal	
	w tym cukry proste	Wartości referencyjne: <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 średniego i niskiego przemiału, • mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, • białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo z dodatkiem cukru, słoðu, syropów, miodu, karmelu, • pieczywo pełnoziarniste, • pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony, • potrawy mączne np. naleśniki, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa świeże, mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone (z wykluczeniem przeciwwskazanych), • pomidor bez skóry, • ogórki kiszone (bez skóry, w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne: kapusta, brukselka, rzodkiewka, rzepa, • warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior, • ogórki, papryka, kukurydza, • warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • kiszona kapusta,
Ziemniaki, Bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki: gotowane, pieczone, 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki).
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce pieczone, gotowane, przetwory owocowe nie słodzone 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce niedojrzałe, • owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki), • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysoko słodzone, • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeśli dobrze tolerowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • pozostałe nasiona roślin strączkowych.

Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • mielone nasiona, np. siemię lniane, słonecznik, dynia (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • całe nasiona, pestki, orzechy, • „masło orzechowe”, • wiórki kokosowe.
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, • chude gatunki kiełbas (w ograniczonych ilościach) 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, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, mielonki, mortadele, • pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie chude ryby morskie i słodkowodne (pieczone, duszone), 	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie tłuste ryby morskie i słodkowodne, • ryby surowe, • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby wędzone, • konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • białko jaj (bez ograniczeń), • całe jaja tylko do potraw (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo i miękko, • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub odtłuszczone, • niskotłuszczowe napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru. 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste i półtłuste, • mleko skondensowane, • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, • wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane, • tłuste sery podpuszczkowe, • tłuste sery dojrzewające, • śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), • oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, • masło, • twarde margaryny, • masło klarowane, • majonez, • 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 z dozwolonych owoców (bez dodatku cukru), • 	<ul style="list-style-type: none"> • słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, • ciasto francuskie, • czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, • słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, • napary owocowe, • kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach), • bawarka, • soki warzywne, • kompoty (bez dodatku cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • woda gazowana, • napoje gazowane, • napoje wysoko słodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • mocne napary kawy i herbaty, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • musztarda, keczup, ocet,

PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY W DIECIE CUKRZYCOWO - WĄTROBOWEJ

Dzień 1

- Śniadanie - kawa z zbożowa z mlekiem b/cukru 250ml, masło 20g, chleb pszenno -żytni 60g, bułka grahamka 50g, pasta z szynki drobiowej i jarzyn 50g, sałata zielona 20g, pomidor b/s 100g
- Obiad - koperkowa z makaronem 400ml, zrazik wołowy pieczony w jarzynach 80g, sos biały 100ml, ziemniaki 200g, ćwikła z jabłkiem gotowanym 180g, kompot z jabłek bez cukru 250ml
- Kolacja - herbata miętowa bez cukru 250ml, masło 20g, chleb pszenno -żytni 60g, bułka grahamka 50g, pasta z twarogu i koperku 70g, jabłko pieczone 150g

Dzień 2

- Śniadanie - kawa z mlekiem bez cukru 250ml, masła 20g, chleb pszenno -żytni 60g, bułka grahamka 50g, galaretka z kurczaka i jarzyn 150g, cytryna 20g, pomidorki cocktailowe 50g
- Obiad - zupa grysikowa 400ml, makaron z mięsem wołowym i jarzynami zapiekany 350g, sos pomidorowy 100ml, sałata zielona z jog 80g, kompot z jabłek bez cukru 250ml
- Kolacja - herbata bez cukru 250ml, masło 20g, chleb pszenno-żytni 60g, bułka grahamka 50g, ser homog naturalny 100g, sok buraczany 250ml

Dzień 3

- Śniadanie - kawa z mlekiem bez cukru 250ml, masło 20g, chleb pszenno -żytni 60g, bułki grahamki 50g, polędwica sopocka 50g, roszponka 10g, sałatka jarzynowa z jogurtem 100g
- Obiad - Zupa pomidorowa z ryżem 400ml, udko z kurczaka pieczone w jarzynach 300g, ziemniaki 200g, buraczki 180g, kompot z aronii bez cukru 250ml
- Kolacja - herbata bez cukru 250ml, masło 20g, chleb pszenno -żytni 60g, bułka grahamka 50g, pasta z twarogu i pomidora świeżego z pietruszka zieloną 70g, mandarynka 1szt.