

Nazwa diety	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
<b>Zastosowanie</b>	<p>Dla osób:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) z cukrzycą;</li> <li>2) z insulinoopornością;</li> <li>3) z zaburzoną tolerancją glukozy;</li> <li>4) z hipertriglicydemią;</li> <li>5) z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą;</li> <li>6) w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.</li> </ol>
<b>Zalecenia dietetyczne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>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;</li> <li>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;</li> <li>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;</li> <li>4) posiłki powinny być podawane regularnie. Liczba posiłków powinna być każdego dnia jednakowa – 4–6 dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić niż 3–4h;</li> <li>5) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;</li> <li>6) należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów w całej diecie i w poszczególnych posiłkach;</li> <li>7) należy ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane;</li> <li>8) głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, należy podawać przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału;</li> <li>9) należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG&lt;55);</li> <li>10) produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i tłuszczowe;</li> <li>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;</li> <li>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;</li> <li>13) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin</li> </ol>

strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;

- 14) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 2 razy w jadłospisie tygodniowym;
- 15) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w jadłospisie tygodniowym;
- 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) 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:

- 21) jakość;
- 22) termin przydatności do spożycia;
- 23) sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- 24) gotowanie tradycyjne lub na parze;
- 25) duszenie;
- 26) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych;
- 27) grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;
- 28) potrawy smażone na niewielkiej ilości oleju i bez panierki należy ograniczyć.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- 29) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- 30) ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;
- 31) nie dodawać do potraw zasmażek;
- 32) makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować al dente – rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom glikemii;
- 33) dopuszczalne jest stosowanie substancji słodzących (zgodnych z obowiązującymi przepisami) do przygotowywanych potraw i napojów;
- 34) należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw;
- 35) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
<b>Wartość odżywcza</b>	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: 45–60 % 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	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
	<b>Grupy środków spożywczych</b>	Produkty rekomendowane
<b>Produkty zbożowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</li> <li>2) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren;</li> <li>3) pieczywo żytnie i mieszane;</li> <li>4) pieczywo o obniżonym IG;</li> <li>5) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach);</li> <li>6) płatki naturalne gotowane al dente, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego;</li> <li>7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);</li> <li>8) ryż brązowy, ryż czerwony;</li> <li>9) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach);</li> <li>10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) białe pieczywo pszenne;</li> <li>2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu;</li> <li>3) kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana);</li> <li>4) płatki błyskawiczne, wafle ryżowe;</li> <li>5) ryż biały;</li> <li>6) potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski;</li> <li>7) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;</li> <li>8) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</li> </ol>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</li> <li>2) gotowana marchew, gotowane buraki (z zawiesiną mąki);</li> <li>3) dynia, kukurydza.</li> </ol>

<b>Ziemniaki, Bataty (w ograniczonych ilościach)</b>	1) ziemniaki, bataty: gotowane (w całości, najlepiej przestudzone).	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) ziemniaki, bataty: puree; 3) puree w proszku; 4) pieczone bataty.
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	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.
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; 3) niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus.	1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli; 2) bób, w tym gotowany.
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemię lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	1) orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; 2) „masło orzechowe” solone.
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) chude gatunki kielbas; 5) galaretki drobiowe.	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) mięsa panierowane; 5) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 6) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) tłuste pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 9) mięsa surowe np. tatar.
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne; 2) konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); 3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	1) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 2) ryby panierowane i w cieście; 3) ryby surowe.

<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) gotowane;</li> <li>2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu;</li> <li>3) omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</li> <li>2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</li> </ol>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste;</li> <li>2) napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka);</li> <li>3) sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mleko i sery twarogowe tłuste;</li> <li>2) mleko skondensowane;</li> <li>3) słodzone napoje mleczne;</li> <li>4) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru;</li> <li>5) tłuste sery podpuszczkowe;</li> <li>6) tłusta śmietana.</li> </ol>
<b>Tłuszcze</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy;</li> <li>2) masło (w ograniczonych ilościach);</li> <li>3) miękka margaryna (w ograniczonych ilościach);</li> <li>4) majonez (w ograniczonych ilościach, sporadycznie, jako dodatek).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) <b>BEZWZGLĘDNI</b> <b>WYKLUCZONE:</b> tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina;</li> <li>2) twarde margaryny;</li> <li>3) masło klarowane;</li> <li>4) tłuszcz kokosowy i palmowy;</li> <li>5) „masło kokosowe”;</li> <li>6) frytura smaźalnicza.</li> </ol>
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) budyń (bez dodatku cukru);</li> <li>2) galaretki (bez dodatku cukru);</li> <li>3) kisiel (bez dodatku cukru);</li> <li>4) sałatki owocowe z owoców o niskim indeksie glikemicznym (bez dodatku cukru);</li> <li>5) ciasta warzywne, wysokobiałkowe, o niskiej zawartości węglowodanów;</li> <li>6) ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału;</li> <li>7) czekolada gorzka z dużą zawartością (&gt;70 %) kakao.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu;</li> <li>2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną;</li> <li>3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu;</li> <li>4) ciasto francuskie i półfrancuskie;</li> <li>5) ciasta przygotowywane z mąki o niskim typie;</li> <li>6) wyroby czekoladopodobne.</li> </ol>
<b>Napoje</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla;</li> <li>2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa;</li> <li>3) napary ziołowe – słabe napary;</li> <li>4) kawa naturalna, kawa zbożowa;</li> <li>5) bawarka;</li> <li>6) kakao naturalne;</li> <li>7) soki warzywne;</li> <li>8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach i rozcieńczone wodą);</li> <li>9) kompoty (bez dodatku cukru).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) napoje wysokosłodzone;</li> <li>2) nektary owocowe;</li> <li>3) wody smakowe z dodatkiem cukru.</li> </ol>

<b>Przyprawy</b>	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.
------------------	--	---

## PRZYKŁADOWE JADŁOSPISY DLA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

### **Dzień 1**

- Śniadanie - Kawa z mlekiem b/ cukru 250ml, masło 10g, bułka grahamka 50g, chleb pszenno -żytni 70g, polędwica drobiowa 50g, sałata zielona 10g, jajko gotowane 50g, sałatka ryżowa z tuńczykiem i jarzynami z sosem vinegret 100g
- II śniadanie - Herbata b/ cukru 250ml, chleb graham 70g, masło 5g, 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 b/ cukru. bułka grahamka 50g, masło 10g, sardynki w oleju 50g
- Kolacja - Herbata owocowa b/ cukru 250ml, masło 10g, chleb graham 50g, pumpernikiel 50g, pasta z twarogu i rzodkiewki 70g, pomidorki cocktailowe 50g, ogórek świeży 100g
- Posiłek nocny - Jogurt naturalny 150ml, wafle ryżowe z siemieniem lnianym 2szt

### **Dzień 2**

- Śniadanie -Kawa z mlekiem b/ cukru 250ml, masło 10g, chleb graham 50g, chleb żytni z ziarnami 50g, pasta z jaj ze szczypiorkiem 100g, papryka 100g, jabłko surowe 250g
- II śniadanie - Herbata b/ cukru 250ml, masło 5g, 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 b/ cukru 250ml
- Podwieczorek - Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i jabłka z sosem winegret 150g
- Kolacja -Herbata b/ cukru 250ml, masło 10g, 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 b/ cukru 250ml, masło 10g, chleb graham 100g, pasta z twarogu i koperku 70g, polędwica sopočka 50g, rzodkiewka 30g, barszczyk czerwony 200ml
- II śniadanie - Pieczywo chrupkie 2szt, 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 b/ cukru 250ml
- Podwieczorek - Herbata b/ cukru 250ml, pumpernikiel 50g, sałatka buraczana z jarzynami z sosem winegret 100g
- Kolacja - Herbata zielona b/ cukru 250ml, masło 20g, chleb żytni z ziarnami 100g, galaretko drobiowa z jajkiem i jarzynami 150g, ogórek świeży 100g
- Posiłek nocny - Serek homogenizowany naturalny 150g