

<b>SPZZOZ w Pionkach im. Lecha i Marii Kaczyńskich – Pary Prezydenckiej</b>	<b>DIETA</b> <b>Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
Pionki ul. Niepodległości 1	

### ***Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (tzw. cukrzycowa)***

jest modyfikacją diety podstawowej, która polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia glukozy, fruktozy, sacharozy, a zwiększeniu podaży węglowodanów złożonych (skrobi i błonnika pokarmowego).

Dieta ta ma zastosowanie dla osób z cukrzycą, insulinoopornością, z zaburzoną tolerancją glukozy.

#### **Najważniejsze zalecenia żywieniowe**

1. Zaleca się spożywanie 5-6 posiłków dziennie, w regularnych odstępach czasowych (co 3-4 godziny). Ostatni posiłek należy spożywać 2-3 godziny przed snem.
2. Należy unikać podjadania między posiłkami. Każda przekąska, czy napój (m.in. kawa z mlekiem i/lub cukrem, słodzone herbaty i napoje) zawierający cukier powoduje wzrost stężenia glukozy we krwi, a w konsekwencji wzrost stężenia insuliny.
3. Posiłki należy komponować tak, aby były pełnowartościowe i urozmaicone – ½ porcji warzywa i owoce, ¼ porcji produkty będące źródłem węglowodanów (pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe, ziemniaki), ¼ porcji produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, jaja, mleko i produkty mleczne, nasiona roślin strączkowych).
4. Łączna dzienna podaż warzyw i owoców powinna wynosić min. 400g (z zachowaniem proporcji ¾ warzywa i ¼ owoce). Warzywa powinny się pojawić w każdym posiłku, najlepiej na surowo lub al dente (niski indeks glikemiczny). Owoce należy spożywać w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Powinno się wybierać te nieprzejrzałe, mniej słodkie i w miarę możliwości spożywać na surowo. Owoce należy łączyć z produktami dostarczającymi białko i/lub tłuszcz, zapobiega to szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi po posiłku (np. garść malin + jogurt naturalny + garstka orzechów/pestek/nasion).
5. Zaleca się wybieranie pełnoziarnistych produktów zbożowych o niskim indeksie glikemicznym, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin z gr. B, wielu składników mineralnych, a także zapobiegają szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi po posiłku.
6. Zaleca się wybieranie chudego mięsa i niskotłuszczowych produktów mlecznych (do 3% tł.), co najmniej 1-2 razy w tygodniu ryb i co najmniej raz w tygodniu nasion roślin strączkowych.
7. Zaleca się spożywanie olejów roślinnych (np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek), orzechów, nasion, pestek, awokado, czyli produktów bogatych w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym.
8. Należy ograniczać produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych tj. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło.
9. Należy ograniczać spożycie słodczy i produktów zawierających cukier, poprzez wybieranie produktów bez cukru lub o obniżonej jego zawartości.
10. Należy ograniczać spożycie soli do 5g dziennie (1 płaska łyżeczka), włączając w tę ilość sól zawartą w produktach spożywczych.

<b>SPZZOZ w Pionkach im. Lecha i Marii Kaczyńskich – Pary Prezydenckiej</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
<b>Pionki ul. Niepodległości 1</b>	

11. Należy wypijać minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie – woda, herbaty owocowe i ziołowe bez cukru itp. Warto dbać o odpowiednie i regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi łykami przez cały dzień (1 szklanka na godzinę).
12. Posiłki należy spożywać bez pośpiechu, przy stole, dokładnie przeżuwać, unikając oglądania telewizji, czytania gazet itp.
13. Zalecaną metodą przygotowywania potraw jest przede wszystkim gotowanie w wodzie lub na parze, duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii, pergaminie lub naczyniach żaroodpornych z niewielką ilością tłuszczu.

### **Dodatkowe zalecenia dotyczące stylu życia**

1. Należy wyeliminować alkohol z diety oraz zrezygnować z palenia tytoniu. Alkohol podwyższa poposiłkowe stężenie glukozy i tym samym zwiększa stężenie insuliny. Palenie zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu.
2. Należy wprowadzić aktywność fizyczną dostosowaną do stanu zdrowia (minimum 30 minut dziennie).
3. Należy dbać o odpowiednią higienę snu (7-9 godzin, zasypianie bez telewizji, telefonu).
4. Zaleca się wypracowanie sposobu radzenia sobie ze stresem, np. techniki relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, joga.
5. Zaleca się kontrolowanie poziomu witaminy B12 we krwi podczas przyjmowania metforminy.

<b>SPZZOZ w Pionkach im. Lecha i Marii Kaczyńskich – Pary Prezydenckiej</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
Pionki ul. Niepodległości 1	

### Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	DOPUSZCZONE W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
<b>NAPOJE</b>	Woda, napoje bez cukru (herbata owocowa, ziołowa, herbata czarna słaba, kawa zbożowa), niskotłuszczowe fermentowane produkty mleczne: jogurt naturalny, kefir, maślanka	Mleko z zawartością tłuszczu 2% i mniej, soki warzywne i owocowe, słaba kawa naturalna z mlekiem	Alkoholowe, mocne kakao, płynna czekolada, mocna herbata, mocna kawa, woda mocno gazowana, napoje gazowane, napoje typu coca cola, napoje energetyczne, duże ilości soków owocowych i warzywnych, wszystkie napoje słodzone
<b>PIECZYWO</b>	Razowe, graham, pełnoziarniste, orkiszowe	Pszenne, pszenno-żytnie, pumpernikiel	Wypieki z dodatkiem cukru, na miodzie, z dodatkiem karmelu, bułki maślane, drożdżówki, ciasta kruche, ucierane
<b>DODATKI DO PIECZYWA</b>	Chudy twaróg, serek homogenizowany, chude mięso gotowane, chude wędliny wysokogatunkowe (min. 80% mięsa), pasty z mięsa i warzyw, margaryny miękkie wysokogatunkowe	Jaja na miękko, jajecznicą, ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, masło, pasztet drobiowy, śledzie	Tłuste wędliny, mielonki, konserwy, salceson, tłuste pasztety, pasztetowa, smalec, parówki, tłuste sery dojrzewające, sery topione, sery typu feta, mozzarella, ryby tłuste wędzone, miód, dżem, marmolada
<b>ZUPY I SOSY GORĄCE</b>	Jarzynowe z warzyw ubogowęglowodanowych, czyste: pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, ryżowa, krupnik, rosół jarski, zupy podprawiane jogurtem lub kefirem. Sosy na wywarach z warzyw: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół	Zawiesiste, esencjonalne, na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, z dużą ilością śmietany, z dodatkiem kostek rosółowych. Sosy: esencjonalne, zawiesiste, tłuste, słodkie
<b>DODATKI DO ZUP I POTRAW</b>	Grzanki, kasze, makaron pełnoziarnisty, ryż pełnoziarnisty, lane ciasto na białku	Lane ciasto, makaron pszenny, ryż biały, ziemniaki, fasola	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe na jajach

<b>SPZZOZ w Pionkach im. Lecha i Marii Kaczyńskich – Pary Prezydenckiej</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
Pionki ul. Niepodległości 1	

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	DOPUSZCZONE W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
<b>MIĘSO, DRÓB, RYBY</b>	Chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, drób: kurczak, indyk, ryby chude: dorsz, pstrąg strumieniowy, karmazyn, morszczuk, sola, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, młody karp, mintaj. Potrawy gotowane, pieczone w folii/pergaminie, duszone bez tłuszczu	Mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kury; potrawy duszone tradycyjnie	Tłuste gatunki mięs, wieprzowina, gęsi, kaczk, baranina, podroby, tłuste ryby (węgorz, karp, łosoś, sum); potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób
<b>POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE</b>	Budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	Potrawy z dodatkiem cukru np. knedle, naleśniki, pierogi z cukrem; potrawy smażone
<b>TŁUSZCZE</b>	Dodawane na surowo: oleje roślinne, o. sojowy, o. słonecznikowy, o. rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, z pestek winogron	Margaryny miękkie, masło, śmietana	Słonina, łój, smalec, margaryny twarde, olej palmowy, kokosowy, majonez
<b>ZIEMNIAKI</b>		Pieczone ze skórka, gotowane	Smażone na tłuszczu, krążki, frytki, puree
<b>WARZYWA</b>	Świeże i mrożone; surówki, sałatki, warzywa gotowane, duszone	Brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka (korzeń), por, seler, chrzan, bób	Warzywa przyrządzone z dużą ilością tłuszczu, majonezu, śmietany
<b>OWOCE</b>	Świeże, mniej dojrzałe, o IG <55, w postaci surowej, gotowanej, pieczonej, przecierów, musów, soków bez dodatku cukru	Winogrona, banany mniej dojrzałe, śliwki, przetwory owocowe niskosłodzone	Owoce w syropach, kandyzowane, przetwory wysokosłodzone, owoce suszone, daktyle, rodzynki
<b>DESERY</b>	Czekolada gorzka (>70% kakao), kisiele domowe, budynie, galaretki owocowe, przeciery owocowe, musy, sorbety, biszkopty, ciasto drożdżowe, sucharki pszenne - wszystko bez cukru lub niskosłodzone	Słodziki naturalne (ksylitol, stevia, erytrol), dżemy niskosłodzone	Cukier, miód, tłuste ciasta, kremy, torty, z dodatkiem kawy czy alkoholu, batony, lody, czekolady, pączki, chałwa, słone przekąski (krakersy, paluszki, chipsy itp.)

<b>SPZZOZ w Pionkach im. Lecha i Marii Kaczyńskich – Pary Prezydenckiej</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
<b>Pionki ul. Niepodległości 1</b>	

<b>GRUPA PRODUKTÓW</b>	<b>ZALECANE</b>	<b>DOPUSZCZONE W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH</b>	<b>PRZECIWWSKAZANE</b>
<b>PRZYPRAWY</b>	Wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne (wanilia, cynamon, pietruszka, koper, bazylia, majeranek itp.) melisa, rzeżucha, sok z cytryny	Sól, pieprz ziołowy, liść laurowy, ziele angielskie, ocet jabłkowy, musztarda, ketchup, czosnek, cebula, szczypior, gałka muskatołowa	Gotowe mieszanki przypraw z z dodatkiem soli, glutaminianu sodu, „Vegeta”, jarzynka”, kostki rosółowe, gotowe sosy sałatkowe, ostre: ocet, pieprz, chili, papryka, curry, kumin, gorczyca

Zalecenia opracowane na podstawie: H. Ciborowska, A. Rudnicka „Dietetyka – żywienie zdrowego i chorego człowieka” oraz materiałów Narodowego Centrum Edukacji Żywnościowej.