

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Cel diety:

Dieta stosowana jest w cukrzycy, cukrzycy ciężarnych, insulinooporności. Celem diety jest zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu.

Zalecenia:

1. Zalecane metody obróbki termicznej to gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie
2. Poleca się spożywać 4-5 posiłków dziennie, w niewielkich objętościach, o stałych porach
3. Ostatni posiłek należy zjeść najpóźniej 2h przed snem
4. W diecie ogranicza się lub wyklucza glukozę, fruktozę, sacharozę (słodycze), a zwiększa podaż węglowodanów złożonych
5. Dieta powinna być dobrana indywidualnie, z uwzględnieniem wieku, wzrostu, masy ciała (rzeczywistej i należnej), płci stanu fizjologicznego, aktywności fizycznej, chorób współistniejących

Grupa produktów	ZALECANE	NIEZALECANE
Warzywa i owoce	Wszystkie warzywa świeże i mrożone kiszonki (prawidłowo przygotowane i przechowywane) wszystkie owoce świeże i mrożone, nieprzejrzałe owoce suszone w niewielkich ilościach (bez cukru dodanego w składzie)	warzywa z dodatkiem zasmażek, tłustych sosów owoce kandyzowane owoce w syropach słodzone kompoty
Ziemniaki	gotowane, pieczone	Frytki, chipsy, placki smażone na tłuszczu, ziemniaki z tłustymi sosami, ze śmietaną, masłem, smażone
Produkty zbożowe	mąki z pełnego przemiału pieczywo pełnoziarniste i graham płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie otręby pszenne, żytnie, owsiane kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur,	mąka oczyszczona pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, muesli, crunchy, czekoladowe)

	komosa ryżowa ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana biały ryż jasne makarony: pszenne, ryżowe
Mięso i przetwory mięsne	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik, chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	surowe mięso (np. tatar) niedogotowane, niedopieczone lub niedosmażone mięso (np. stek krwisty) tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy wędliny surowe i dojrzewające (np. szynka parmeńska, chorizo)
Ryby	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. łosoś norweski hodowlany, szprot, sardynki, sum, pstrąg hodowlany, flądra, dorsz, ryba maślana, makreła atlantycka, morszczuk) krewetki, przegrzebki, ostrygi, krab, homar, anchois, langusta śledzie i sardynki w olejach roślinnych, ryby wędzone na ciepło w umiarkowanych ilościach karp, halibut, okoń, marlin, żabnica, makreła hiszpańska, śledź w ograniczonej ilości (maks. 1 porcja/tydzień)	surowe lub niedogotowane ryby i owoce morza (np. sushi, tatar) ryby drapieżne (np. miecznik, rekin, makreła królewska, tuńczyk, węgorz amerykański, płytecznik, szczupak, panga, tilapia, gardłosz atlantycki) łosoś i śledź bałtycki, szprotki wędzone ryby wędzone na zimno, konserwy rybne
Jaja	jaja gotowane na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażone bez lub na niewielkiej ilości tłuszczu	surowe lub niedogotowane jaja jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie) jajka z majonezem
Mleko i produkty mleczne	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%)	niepasteryzowane mleko i jego przetwory (np. niektóre sery pleśniowe)

	produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane śmietana, śmietanka do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe, typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób, pasty z nasion roślin strączkowych mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh makarony z nasion roślin strączkowych	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
Orzechy, pestki, nasiona	orzechy (np. włoskie, laskowe, migdały) pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany mieszanki masła z olejami roślinnymi margaryny miękkie (z dobrym składem)	masło i masło klarowane, smalec, słonina, łój, margaryny twarde (w kostce), oleje tropikalne: palmowy, kokosowy majonez
Słodycze	gorzka czekolada min. 70% kakao przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku kisiele i galaretki bez dodatku cukru domowe wypieki bez dodatku cukru	cukier (np. biały, trzcinowy, kokosowy) miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) dżemy wysokostodzone słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy)
Przyprawy	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, kurkuma, cynamon, imbir) mieszanki przypraw bez dodatku soli, np. zioła prowansalskie	sól (np. kuchenna, himalajska, morska) mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli

Szpital Wielospecjalistyczny w Gliwicach

	domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny	kostki rosółowe płynne przyprawy wzmacniające smak gotowe sosy
Napoje	woda napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao), soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku, domowa, niesłodzona lemoniada	napoje alkoholowe słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące nektary, syropy owocowe wysokosłodzone, soki niepasteryzowane czekolada do picia
Inne		Dania typu fast food, mrożone pizze, zapiekanki, wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych, owsianki typu instant dania instant

Szpital Wielospecjalistyczny w Gliwicach

<https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe>

Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka, PZWL, Warszawa, 2021

Poniewierka E.: Dietetyka Kliniczna. Wydawnictwo UMW, Wrocław, 2016.

Napiórkowska L. , Franek E., Insulinooporność a stan przedcukrzycowy. Post. N. Med. 2017; XXX(02): 84-8