

## **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (cukrzycowa)**

### **Produkty dozwolone i przeciwwskazane w diecie**

<b>NAZWA PRODUKTU</b>	<b>DOZWOLONE</b>	<b>PRZECIWWSKAZANE</b>
<b>Produkty zbożowe</b>	Pieczywo najlepiej razowe, graham, chrupkie, kasze dozwolone wszystkie - preferowane grube: gryczana, jęczmienna, ryż-preferowany nieoczyszczony, płatki owsiane jęczmienne, pszenne, makarony	Rogaliki francuskie, musli z dodatkiem cukru, owoców suszonych lub orzechów
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	Mleko , jogurt, kefir 0 % tł. lub 1,5 % tł., ser biały chudy, półtłusty, maślanka, serek homogenizowany chudy. Ser żółty, ser topiony w ograniczonych ilościach (2-3 razy w tygodniu).	Mleko, jogurt, kefir –tłuste; śmietanka, mleko skondensowane, serek homogenizowany słodzony cukrem, jogurt owocowy słodzony cukrem, ser biały tłusty, sery pleśniowe, Feta, serki typu „Fromage”
<b>Jaja</b>	2-3 razy w tygodniu całe jaja, białko jaj bez ograniczenia	całe jaja częściej niż 2 – 3 razy w tygodniu
<b>Mięso, wędliny, ryby</b>	Mięso chude; wołowina, cielęcina, drób bez skóry (najlepiej mięso z piersi), chuda wieprzowina; ryby chude; dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, pstrąg, szczupak, sandacz, wędliny chude; szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	Mięsa tłuste; baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; wędliny tłuste; pasztety wędliny podrobowe
<b>Tłuszcze</b>	Margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu, , oleje roślinne; rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany	Śmietana, śmietanka, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, tłuszcz spod pieczeni majonez tradycyjny
<b>Ziemniaki</b>	Gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu, kopytka	Frytki, wszelkiego rodzaju ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
<b>Warzywa</b>	Wszystkie warzywa świeże i mrożone; na surowo lub gotowane, bez dodatku zasmażki, majonezu (można go zastąpić jogurtem).	Warzywa z zasmażkami, smażone, z majonezem
<b>Owoce</b>	Świeże i mrożone bez dodatku cukru lub bitej śmietany, winogrona i banany w niewielkiej ilości, konserwowe – niesłodzone	Owoce konserwowe słodzone, owoce suszone, orzechy, owoce z cukrem lub bitą śmietaną
<b>Suche strączkowe</b>	Wszystkie; groch, fasola, bób, soczewica, soja	
<b>Cukier i słodycze</b>	Cukier, miód – w bardzo małej ilości, raczej jako przyprawa, dżem niskosłodzony	Wszystkie słodycze, orzechy
<b>Przyprawy</b>	Wszystkie przyprawy, sól – w ograniczonej ilości	

## **Potrawy** dozwolone i przeciwwskazane w diecie

<b>NAZWA POTRAWY</b>	<b>DOZWOLONE</b>	<b>PRZECIWWSKAZANE</b>
<b>Zupy</b>	Zupy mleczne (na mleku 0% tłuszczu lub 1,5% tł. zupy owocowe (bez cukru), zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa), zupy jarzynowe, zupa ziemniaczana, (zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych), zupy zabielaone mlekiem odtłuszczonym – bez zasmażek, bez dodatku masła, bez śmietany	Zupy zaprawiane zasmażkami, zagęszczane mąką, ze śmietaną, zupy tłuste, rosoly, zupy w proszku
<b>Potrawy mięsne i rybne</b>	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii, potrawki, pulpety	Smażone, pieczone w sposób tradycyjny
<b>Potrawy z mąki i kasz</b>	Kasze gotowane na sypko, kasze z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, leniwe pierogi z chudego białego sera	Smażone; kotlety z kaszy, kluski francuskie, racuchy, naleśniki smażone na tłuszczu
<b>Sosy</b>	Sosy sałatkowe niskotłuszczowe np. na bazie mleka lub jogurtu 0,5% tł.	Na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych lub z kości, na śmietanie, tłustym mleku, sosy i kremy sałatkowe, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz, majonez
<b>Napoje</b>	Herbata, kawa, mleko chude, kawa zbożowa na chudym mleku, soki owocowe typu "Light", soki warzywne, woda mineralna, herbatki owocowe i ziołowe	tłuste mleko, płynna czekolada soki i inne napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe

### **Zastosowanie diety**

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów przede wszystkim przewidziana jest dla chorych na cukrzyce.

### **Zadania diety i jej charakterystyka:**

- uzyskanie jak najbardziej prawidłowego poziomu cukru we krwi przy możliwie najmniejszych wahaniach w ciągu doby
- zapobieganie powstawaniu kwasicy i śpiączki
- zapewnienie pożądanego stanu zdrowia, dobrego samopoczucia i normalnej aktywności

Ważnym zadaniem diety jest przeciwdziałanie powikłaniom cukrzycy, takim jak mikro i makroangiopatia.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów powinna być jak najbardziej zbliżona do żywienia człowieka zdrowego. Zasadnicza modyfikacja polega na znacznym ograniczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów, a więc cukrów, słodczy i przetworów zawierających dodatek cukru. W diecie ogranicza się również tłuszcze (ze względu na profilaktykę powikłań naczyniowych).

Ze względu na występowanie u chorych dużych różnic w zdolności metabolizowania węglowodanów wartość energetyczną diety ustala się indywidualnie dla każdego pacjenta.

Opracował Dietetyk Szpitala na podstawie:

1. Ciborowska H., Rudnicka A.: Dietetyka. Żywność zdrowego i chorego człowieka. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, W - wa 2009, dodruk 2010r.
2. Dzieniszewski J., Szponar L., Szczygieł B., Socha J. (red.): Podstawy Naukowe Żywności w Szpitalach. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.
3. Szczygłowa H.: System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia. Wyd. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2001r.