



DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Zastosowanie i cel diety

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów wskazana jest w cukrzycy w przypadku upośledzonej tolerancji glukozy.

Celem diety jest zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu

Charakterystyka diety

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia glukozy, fruktozy, sacharozy (słodocyzy), a zwiększeniu podawania węglowodanów złożonych (skrobi i błonnika pokarmowego). Prawidłowe żywienie jest jedną z metod leczenia cukrzycy.

Uwagi technologiczne

Potrawy muszą być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach – zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków.

- potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze, pieczenie, duszenie z dodatkiem małej ilości tłuszczu
- nie zaleca się potraw smażonych
- zupy i sosy należy sporządzać na wywarach warzywnych, podprawiać zawiesiną z chudego mleka, kefiru lub jogurtu i mąki
- nie należy rozgotowywać produktów zbożowych i jarzyn – potrawy bardziej rozgotowane powodują szybsze zwiększenie stężenia glukozy we krwi
- należy stosować warzywa i owoce w postaci surowej
- należy ograniczyć sól kuchenną
- można stosować przyprawę ziołową
- w ograniczonych ilościach można stosować sztuczny środek słodzący Amino-Sweet (aspartam)

W żywieniu chorych na cukrzycę zaleca się produkty i potrawy zawierające węglowodany złożone, błonnik pokarmowy (pieczywo razowe, warzywa), produkty białkowe o małej zawartości tłuszczu oraz tłuszcze roślinne. Zaleca się produkty węglowodanowe o niskim indeksie glikemicznym: pieczywo pełnoziarniste, makaron razowy, kaszę gryczaną, ryż pełnoziarnisty, płatki zbożowe, groszek zielony, marchewkę surową, suche nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica), jabłka, grejpfruty, świeże morele, niskotłuszczowe produkty mleczne, mleko, warzywa zielone, pomidory, bakłażany, cukinię, czosnek, cebulę. Posiłki zawierające węglowodany złożone, błonnik pokarmowy, białka i tłuszcze wolniej zwiększają stężenie glukozy we krwi.

**Założenie dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
1200kcal**

Energia	kcal	1200
	kJ	5020
Białko ogółem	g	70
Białko zwierzęce	g	52
Tłuszcz	g	33
Węglowodany ogółem	g	158
Błonnik pokarmowy	g	20

Białko ogółem – 13 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcze – 25% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 52% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

**Opis odnośników do tabeli Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 1200kcal
wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem łatwo przyswajalnych
węglowodanów**

¹ zamienniki w grupie 4-mięso, drób, wędliny, ryby (dotyczą zawartości białka, ponieważ te produkty nie zawierają węglowodanów wcale lub w śladowych ilościach)

² 20g filetów odpowiada ok.23g ryby odgłowionej i wypatroszonej

³ 250g ziemniaków z odpadami odpowiada 200g ziemniaków obranych przed lub po ugotowaniu

⁴ warzywa obfitujące w wit.C: kalafior, kalarepa, wszystkie rodzaje kapusty, papryka, pomidory

⁵ owoce obfitujące w wit.C: agrest, czarne jagody, poziomki, truskawki, maliny, porzeczki białe, czarne i czerwone, owoce cytrusowe

⁶ warzywa obfitujące w karoten: cykoria, dynia, fasolka szparagowa, groszek zielony, kabaczek, marchew, sałata zielona, szpinak

⁷ warzywa inne: buraki, ogórki, pietruszka, por, rzodkiewki, seler

⁸ owoce inne: arbuż, brzoskwinia, czereśnie, gruszki, jabłka, renklody, śliwki, wiśnie

⁹ cukier nie zalecany , w tej diecie stanowi tylko dodatek

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 1200kcal wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Nazwa produktu	Ilość w g	Zamienniki pod względem zawartości węglowodanów
1.Produkty zbożowe pieczywo mieszane	100	100g pieczywa odpowiada 70g mąki lub 70g kaszy lub 70g makaronu
mąka i makarony	15	100g mąki lub makaronu odpowiada 100g kaszy
kasze różne	15	100g kaszy odpowiada 100g mąki lub makaronu
2.Mleko i produkty mleczne mleko (2% tłuszczu)	300	100g mleka świeżego odpowiada 9g mleka w proszku odtłuszczonego
mleko w proszku odtłuszczone	5	5g mleka w proszku odtłuszczonego odpowiada 60g mleka świeżego(2% tłuszczu)
ser biały (twarogowy) chudy	70	100g sera białego chudego odpowiada 50g mleka świeżego(2% tłuszczu)
3.Jaja białko jaja (1szt)	30	
4.Mięso, drób, wędliny, ryby ¹ mięso i drób (chude z kością)	110	100g mięsa z kością odpowiada 70g szynki lub polędwicy lub 100g kielbasy szynkowej, lub (150g parówek lub 85g chudego twarogu) – w tych ostatnich 2 przypadkach cukier w racji pokarmowej należy zmniejszyć z 5g do 3g
wędliny (szynka chuda, polędwica, kielbasa szynkowa)	30	30g szynki lub polędwicy odpowiada 45g mięsa z kością 30g kielbasy szynkowej odpowiada 30g mięsa z kością
ryby – filety (chude) ²	20	100g filetów z ryby odpowiada 100g mięsa średnio tłustego lub 115g kurczaka lub 80g mięsa chudego(wszystkie mięsa z kością)
5.Masło	5	5g masła odpowiada 5g wysokogatunkowej margaryny (pożądana zmiana masła na margarynę)
6.Inne tłuszcze olej rzepakowy, oliwa, olej sojowy, słonecznikowy	10	
masło roślinne, lub margaryna wysokogatunkowa	5	
7. Ziemniaki (z odpadkami) ³	250	
Warzywa i owoce (z odpadkami)		11.Strączkowe suche
8.warzywa obfitujące w wit.C ⁴	100	0
owoce obfitujące w wit.C ⁵	50	
9.warzywa obfitujące w karoten ⁶	200	
10.warzywa inne ⁷	100	12.cukier ⁹
owoce inne ⁸	150	5
		5g cukru można zastąpić 10g pieczywa

**Założenie dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów około
2600 kcal**

Energia	kcal	2340-2600
	kJ	9797-10885
Białko ogółem	g	117
Białko zwierzęce	g	76
Tłuszcz	g	72
Węglowodany ogółem	g	370
Błonnik pokarmowy	g	38

Białko ogółem – 18 % sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Tłuszcze – 25% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

Węglowodany – 57% sumy dobowego zapotrzebowania energetycznego

**Opis odnośników do tabeli Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2600kcal
wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem łatwo przyswajalnych
węglowodanów**

¹ zamienniki w grupie 4-mięso, drób, wędliny, ryby (dotyczą zawartości białka, ponieważ te produkty nie zawierają węglowodanów wcale lub w śladowych ilościach)

² 20g filetów odpowiada ok.23g ryby odgłowionej i wypatroszonej

³ 500g ziemniaków z odpadami odpowiada 400g ziemniaków obranych przed lub po ugotowaniu

⁴ warzywa obfitujące w wit.C: kalafior, kalarepa, wszystkie rodzaje kapusty, papryka, pomidory

⁵ owoce obfitujące w wit.C: agrest, czarne jagody, poziomki, truskawki, maliny, porzeczki białe, czarne i czerwone, owoce cytrusowe

⁶ warzywa obfitujące w karoten: cykoria, dynia, fasolka szparagowa, groszek zielony, kabaczek, marchew, sałata zielona, szpinak

⁷ warzywa inne: buraki, ogórki, pietruszka, por, rzodkiewki, seler

⁸ owoce inne: arbuz, brzoskwinia, czereśnie, gruszki, jabłka, renklody, śliwki, wiśnie

⁹ cukier nie zalecany , w tej diecie stanowi tylko dodatek

Dzienna racja pokarmowa produktów spożywczych na 2600kcal wyrażona w gramach w diecie łatwo strawnej z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Nazwa produktu	Ilość w g	Zamienniki pod względem zawartości węglowodanów		
1.Produkty zbożowe pieczywo mieszane	330	100g pieczywa odpowiada 70g mąki lub 70g kaszy lub 70g makaronu		
mąka i makarony	50	100g mąki lub makaronu odpowiada 100g kaszy		
kasze różne	30	100g kaszy odpowiada 100g mąki lub makaronu		
2.Mleko i produkty mleczne mleko (2% tłuszczu)	550	100g mleka świeżego odpowiada 9g mleka w proszku odtłuszczonego		
mleko w proszku odtłuszczone	15	10g mleka w proszku odtłuszczonego odpowiada 120g mleka świeżego(2% tłuszczu)		
ser biały (twarogowy) chudy	75	100g sera białego chudego odpowiada 50g mleka świeżego(2% tłuszczu)		
3.Jaja : białko jaja (1szt)	30			
4.Mięso, drób, wędliny, ryby¹ mięso i drób (chude z kością)	190	100g mięsa z kością odpowiada 70g szynki lub polędwicy lub 100g kiełbasy szynkowej lub (150g parówek lub 85g chudego twarogu) – w tych ostatnich 2 przypadkach cukier w racji pokarmowej należy zmniejszyć z 5g do 3g		
wędliny (szynka chuda, polędwica, kiełbasa szynkowa)	30	30g szynki lub polędwicy odpowiada 45g mięsa z kością 30g kiełbasy szynkowej odpowiada 30g mięsa z kością		
ryby – filety (chude) ²	20	100g filetów z ryby odpowiada 100g mięsa średnio tłustego lub 115g kurczaka lub 80g mięsa chudego(wszystkie mięsa z kością)		
5.Masło	13	13g masła odpowiada 13g wysokogatunkowej margaryny (pożądana zmiana masła na margarynę)		
6.Inne tłuszcze olej rzepakowy, oliwa, olej sojowy, słonecznikowy	30			
masło roślinne, lub margaryna wysokogatunkowa	5			
7. Ziemiaki (z odpadkami)³	500			
Warzywa i owoce (z odpadkami)				
8.warzywa obfitujące w wit.C ⁴	100	11.Strączkowe suche	0	
owoce obfitujące w wit.C ⁵	50			
9.warzywa obfitujące w karoten ⁶	350	12.cukier⁹	5	5g cukru można zastąpić 10g pieczywa
10.warzywa inne⁷	100			
owoce inne ⁸	250			
		dżem bez cukru	30	

**Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane
dziecie łatwo strawnej z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	woda przegotowana, wody mineralne niegazowane, napoje z warzyw bez cukru, kawa zbożowa bez cukru, herbata bez cukru, zioła „Diabetosan” napoje z warzyw bez cukru, soki z warzyw ubogowęglowodanowych, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru	słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, mleko 2% tłuszczu, koktajl mleczno-owocowy bez cukru, napoje z owoców, soki owocowe bez cukru, napoje z owoców i warzyw rozcieńczone	wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje z owoców i śmietanki, tłuste mleko, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane
Pieczywo	chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	chleb pszenny, pszenno – żytni, bułeczki, pumpernikiel	biszkopt z cukrem, wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, ciasta kruche, ucierane, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu, bułki maślane
Dodatki do pieczywa	chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, chude ryby morskie i średnio tłuste, gotowane, wędzone, jaja faszerowane bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, margaryny niskotłuszczowe	masło, margaryna, jaja na miękko lub jajecznica (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe, śledzie	tłuste wędliny, konserwy mięsne, parówki, salceson, kiszka, pasztetowa, salceson, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty dżemy, miód, marmolady, konfitury, sery topione, jaja-żółtka
Zupy i sosy gorące	jarzynowe z warzyw ubogowęglowodanowych, czyste, np. pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, zabielały czerwony barszcz, żurek, kapuśniak, krupnik, , ryżowa, rosół jarski, zupy podprawiane jogurtem, kefirem, sosy na wywarach z warzyw np. – koperkowy, pietruszkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny	zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół	zupy esencjonalne, np.: na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
Dodatki do zup	grzanki, kasze, ryż pełnoziarnisty, ziemniaki, lane ciasto na białku, makaron nitki	fasola (zgodnie z wyliczoną ilością wymienników węglowodanowych), ryż biały, ziemniaki, lane ciasto, makaron	duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, kluski francuskie, kluski biszkoptowe na jajkach, groszek ptyśowy
Mięso, drób ryby	mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, jagnię, chude ryby: dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, karmazyn, sandacz, fladra, lin, okoń, szczupak, mintaj, potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu	mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kury, potrawy duszone tradycyjnie	tłuste gatunki, wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, podroby, tłuste ryby, węgorz, tłusty karp, łosoś, sum, potrawy nasiąknięte tłuszczem: smażone, pieczone w tradycyjny sposób

Potrawy półmięsne i bezmięsne	budynie z mięsa i warzyw z sera, warzywa faszerowane mięsem makaron nitki bez żółtek, risotto, leniwe pierogi na białkach, kluski biszkoptowe na białkach	budynie z kasz, makaronów zapiekanki, pierogi z mięsem, risotto	potrawy z dodatkiem cukru, np.: pierogi z cukrem, knedle, naleśniki, potrawy smażone
Tłuszcze		olej sojowy, słonecznikowy, sojowy, rzepakowy niskoerukowy, oliwa z oliwek masło, margaryny miękkie z ww. olejów, śmietanka	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	o zawartości węglowodanów od 0 do 5%: rzodkiewka, sałata, endywia, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, grzyby, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidory, szczaw, papryka, w postaci gotowanej, „z wody” surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach	o zawartości węglowodanów od 5 do 45%: buraki, seler, marchew, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, pietruszka korzeń, pory, rzepa, włoszczyzna, seler, bób, chrzan, ziemniaki: warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej	stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Ziemniaki		gotowane, pieczone w całości	puree smażone z tłuszczem, frytki
Owoce	grejpfruty – gatunek zielony (wpływają na zmniejszenie stężenia glukozy we krwi), w ramach zalecanych wymienników owocowych	od 200 do 300g, spożywać zgodnie z wyznaczoną liczbą wymienników (tab. wymienników węglowodanowych) 1 WW= 100g jabłka, jabłko można wymienić na inne owoce wg tabeli: winogrona, banany, śliwki w zależności od indywidualnej tolerancji	owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzynki
Desery	kisiele, galaretki owocowe, kompoty, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno. Desery możliwie bez cukru lub słodzone słodzikiem	owoce – surówki owocowe, desery mleczne	wszystkie desery z miodem cukrem np.: galaretki, kremy, kompoty, leguminy marmolady, wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru np. ciasta, torty, pączki, faworki, czekolada, chałwa, orzechy
Przyprawy	łagodne, jak: kwasek cytrynowy, sok z cytryny, zielona pietruszka, zielony koper, majeranek, czosnek, cebula czerwona, jarzynka, bazylika, kminek, tymianek, vegeta	ziele angielskie, liść laurowy, gałka muszkatołowa ocet jabłkowy, sól do 5g dziennie, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry, słodziki	bardzo ostre: ocet, pieprz, papryka ostra, chili, curry, musztarda

Opracowała Dietetyczka Szpitala na podstawie „Dietetyka – Żywność zdrowego i chorego człowieka” Helena Ciborowska, Anna Rudnicka Wydawnictwo Lekarskie PZWL w Warszawie

„System dietetyczny dla zakładów służby zdrowia” – Helena Szczygłowa. Wydawnictwo Instytut Żywności i Żywienia Warszawa