

NAZWA DIETY	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (C3)
ZASTOSOWANIE	<p>U kobiet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ciężarnych z cukrzycą typu 1, typu 2, z innymi typami cukrzycy według klasyfikacji WHO, • z cukrzycą ciążową, • z upośledzoną tolerancją glukozy, • z insulinoopornością, • w okresie laktacji z cukrzycą przedciążową i innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej rozpoznanymi przed ciążą.
ZALECENIA DIETETYCZNE	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej. Główna modyfikacja polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia węglowodanów łatwo przyswajalnych – glukozy, fruktozy, sacharozy oraz zwiększeniu spożycia węglowodanów złożonych – skrobi, błonnika pokarmowego, • w diecie rekomenduje się uwzględnienie produktów z niskim i średnim indeksem glikemicznym tj. poniżej 50 oraz 50-75, • należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych, nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu. Tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • zalecane jest skrócenie obróbki termicznej (potrawy gotowane „al dente”), • dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia, pokrywać zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami/rekomendacjami/wytycznymi żywieniowymi, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • zaleca się podawanie 5-6 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające - II śniadanie, podwieczorek i/lub II kolacja, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza/dietetyka, • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanek, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej dwa razy w tygodniu, • zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 3 porcje dozwolonych owoców; należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku z przewagą warzyw surowych. Zaleca się podawanie także warzyw przetworzonych termicznie w postaci „al dente”/półtwarde (gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania), • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze ze zwróceniem szczególnej uwagi na tłuszcze roślinne, • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy zadbać o prawidłową podaż płynów - zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml, • w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli, zaleca się przyprawianie naturalnymi przyprawami,

- zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających oraz ograniczenie technik kulinarnych takich jak smażenie.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- skład,
- sezonowość.

Zalecane techniki obróbki termicznej:

- gotowanie tradycyjne lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.

Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników,
- należy ograniczyć zabelanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym,
- nie należy dodawać do potraw zasmażek,
- należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw,
- należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA	<i>Energia (En)/dobę</i>	2200-2400 kcal/dobę
WARTOŚĆ ODŻYWCZA	<i>Białko</i>	Wartości ref.: 30% En
	<i>Tłuszcz</i>	Wartości ref.: 20-30% En
	<i>w tym nasycone kwasy tłuszczowe</i>	Wartości ref.: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En
	<i>Węglowodany ogółem</i>	Wartości ref.: 40-50% En
	<i>w tym cukry (mono- i disacharydy)</i>	Wartości ref.: <5% En
	<i>Błonnik pokarmowy</i>	zgodnie z zaleceniami lekarza/dietetyka, nie mniej niż 25g/dobę
	<i>Sód</i>	1500 mg/dobę
GRUPY ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
PRODUKTY ZBOŻOWE	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, • pieczywo żytnie i mieszane, • kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jagłana (w umiarkowanych ilościach), • płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, Muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane „al dente”), • ryż brązowy, ryż czerwony, 	<ul style="list-style-type: none"> • białe pieczywo pszenne, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • drobne kasze (manna, kukurydziana), • ryż biały, • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

	<ul style="list-style-type: none"> • potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. 	
WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa surowe, mrożone • koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru • warzywa gotowane, duszone, pieczone • warzywa kiszane 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje warzywne słodzone • surowe kiełki roślin • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
ZIEMNIAKI, BATATY	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane. 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki) • ziemniaki puree • bataty pieczone • puree w proszku
OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE	<ul style="list-style-type: none"> • owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone • koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru • musy owocowe bez dodatku cukru • soki 100% - warzywne, warzywno-owocowe • kompoty bez dodatku cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropie • przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy) • owoce kandyzowane • owoce suszone
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone.
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	<ul style="list-style-type: none"> • z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • pieczone pasztety z chudego mięsa, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • tłuste pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar.
RYBY I PRZETWORY RYBNE	<ul style="list-style-type: none"> • ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki) • ryby słodkowodne (np. okoń, szczupak, sieja, karp) • obrobione termicznie krewetki/langustynki (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin) • łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony • ostrygi, małże (szczególnie surowe) • potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) • ryby wędzone na zimno • konserwy rybne.
JAJA I POTRAWY Z JAJ	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane na twardo, • dobrze ścięta jajecznica na parze, • omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja surowe • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na stoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.

<p>MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • pasteryzowane mleko – 1,5-2% tłuszczu, naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone) • sery i serki twarogowe półtłuste i chude w ograniczonych ilościach: • sery dojrzewające • śmietana 12-18% tłuszczu (do zup i sosów) • jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • sery i serki topione • desery mleczne słodzone • produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella • mleko skondensowane • mleko w proszku • sery pleśniowe, np. gorgonzola
<p>TŁUSZCZE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego w ograniczonych ilościach: • masło • śmietana • margaryny miękkie • majonez 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo • tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy • masło klarowane • frytura smaźalnica
<p>DESERY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • budyń (bez dodatku cukru), • galaretka (bez dodatku cukru), • kisiel (bez dodatku cukru), • sałatki owocowe bez dodatku cukru, • czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao. 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, surowymi jajkami • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, • ciasto francuskie, • wyroby czekoladopodobne
<p>NAPOJE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • woda, • słabe napary z herbaty, np.: czarna, zielona, rooibos, biała, owocowa (bez cukru), • soki 100% - z warzyw, z owoców, soki warzywno-owocowe • pasteryzowane mleko i napoje mleczne bez dodatku cukru • słaby napar z imbiru, rumianku, mięty pieprzowej • koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru) • bawarka • kawa zbożowa • kompoty owocowe bez dodatku cukru • napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących 	<ul style="list-style-type: none"> • mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej • napary z mieszanki ziołowej • mocna kawa • napoje słodzone i napoje gazowane • syropy wysokosłodzone • nektary owocowe • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące, • napoje alkoholowe.
<p>PRZYPRAWY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • naturalne przyprawy i zioła (np. koperek, natka pietruszki, szczypiorek), świeże i suszone • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach), • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), • sos sojowy (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix) • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Materiały opublikowane przez Ministerstwo Zdrowia – Serwis Rzeczypospolitej Polskiej – wrzesień 2023. Zalecenia zostały opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Instytutem – Pomnik - Centrum Zdrowia Dziecka