



KRAPKOWICKIE CENTRUM ZDROWIA Sp. z o.o.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW



Zastosowanie diety:

- cukrzyca typu 2
- insulinooporność
- zaburzona tolerancja glukozy
- hipertriglicydemia
- choroby układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą
- hiperlipidemia oraz z przewlekłe zespoły wieńcowe

Celem diety jest osiągnięcie i/lub utrzymanie prawidłowej masy ciała, zmniejszenie stężenia glukozy we krwi oraz utrzymanie go na optymalnym poziomie oraz osiągnięcie prawidłowego stężenia lipidów we krwi;

ZAŁOŻENIA DIETY:

1. Spożywaj 5 - 6 posiłków, w regularnych odstępach czasu (np. co 3 - 4 godziny)
2. Wyklucz z jadłospisu produkty zawierające duże ilości cukru (m. in. glukozy, sacharozy, fruktozy);
3. Głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, należy spożywać przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału (przykłady takich produktów znajdziesz w tabeli poniżej)
4. Spożywaj produkty spożywcze o niskim indeksie glikemicznym (poniżej 55)



Czym jest indeks glikemiczny?

Jest to wskaźnik, który określa szybkość wzrostu stężenia glukozy we krwi po spożyciu danego produktu spożywczego. Im wyższy indeks glikemiczny produktu/potrawy, tym szybciej będzie wzrastało stężenie glukozy we krwi po posiłku.

Co wpływa na wysokość indeksu glikemicznego?

- Stopień przetworzenia produktu spożywczego,
- Stopień dojrzałości produktu spożywczego,



To oznacza, że im produkt spożywczy jest bardziej dojrzały, przetworzony lub poddany długiej obróbce termicznej, tym wyższy jest jego indeks glikemiczny. A to prowadzi do szybkiego wzrostu stężenia glukozy we krwi po jego spożyciu.

Ten sam produkt spożywczy może mieć różny indeks glikemiczny, np. surowa marchewka ma niski indeks glikemiczny (IG=16), natomiast gotowana marchewka (poddana długiej obróbce termicznej) ma wysoki indeks glikemiczny (IG=56).

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW:

Śniadanie: Kanapka z pastą rybno – twarogową:

- bułka grahamka
- tuńczyk z puszki, w wodzie
- ser twarogowy
- jogurt naturalny do 3% tłuszczu
- pół talerza ulubionych warzyw (np. pomidor, cebula, papryka)
- herbata bez cukru/kawa bez cukru/woda

II śniadanie: Sałatka z serem mozzarella:

- sałata lodowa
- pomidor
- oliwki
- oliwa z oliwek
- ser mozzarella light
- chleb żytni razowy
- herbata bez cukru/kawa bez cukru/woda

Obiad: Łosoś pieczony z kaszą i surówką

- filet z łososia
- kasza gryczana
- papryka suszona, czosnek granulowany, zioła, prowansalskie, pieprz czarny
- marchew
- jabłko
- olej rzepakowy
- sok z cytryny
- woda

Podwieczorek: Jogurt naturalny z płatkami owsianymi i dodatkami

- płatki owsiane górskie
- jogurt naturalny
- borówki
- orzechy włoskie
- herbata owocowa/woda

Kolacja: Leczo warzywne z kaszą

- kasza pęczak
- ciecierzycza
- pomidor
- cukinia
- cebula
- czosnek
- olej rzepakowy
- jogurt naturalny do 3% tłuszczu
- suszone zioła: oregano, bazylia
- herbata bez cukru/woda







Dodatkowe informacje



- Do przygotowania potraw należy wybierać produkty świeże, jak najwyższej jakości oraz o jak najmniejszym stopniu przetworzenia;
- W cukrzycy bardzo ważna jest regularność spożywanych posiłków oraz ich wielkość. Nie należy spożywać zbyt obfitych posiłków oraz doprowadzać do długich przerw między nimi. Pierwszy posiłek powinno się spożyć najpóźniej do godziny po przebudzeniu, kolejne w odstępach 3–4 godzin, a ostatni na 2 godziny przed snem (przy prawidłowym stężeniu glukozy)
- Potrawy powinny być przyrządzane za pomocą gotowania (w wodzie, na parze), duszenia, pieczenia w folii, pergaminie. Należy zrezygnować ze spożywania potraw smażonych, które są wysokokaloryczne i bardzo niekorzystnie wpływają na stężenie glukozy we krwi
- Warzywa, makarony, kasze, ryż powinny być gotowane możliwie jak najkrócej, „al dente”, tzn. na wpół twardo (im bardziej rozgotowany produkt, tym wyższy indeks glikemiczny)
- Do picia należy wybierać wodę mineralną, herbatę zieloną, owocową, słabą kawę łącznie w ilości minimum 2l / dobę
- Owoce, ze względu na dużą zawartość cukrów prostych (fruktoza) powinny ulec ograniczeniu, zwłaszcza owoce suszone, kandyzowane, w syropach, winogrona, banany
- Pozostałe owoce staraj się zjadać w towarzystwie produktów białkowych, np. jogurtu naturalnego, serka wiejskiego, kefiru, maślanki lub orzechów, nasion i pestek, które w naturalny sposób spowolnią wzrost stężenia glukozy we krwi po spożyciu owoców
- Zrezygnuj całkowicie z cukru dodawanego do napojów (np. kawy, herbaty, kompotów) oraz z picia słodkich, kolorowych napojów

Prawidłowo skomponowana dieta powinna być indywidualnie dopasowana do pacjenta, uwzględniając jego wiek, płeć, masę ciała, wzrost, aktywność fizyczną, ogólny stan zdrowia oraz produkty nasilające dolegliwości chorobowe.

Pozostałe produkty, które nie zostały ujęte w tabeli należy spożywać w ograniczonych ilościach.

GRUPA PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
<p data-bbox="172 264 320 331">PRODUKTY ZBOŻOWE</p> 	<p data-bbox="443 192 932 488">Pieczywo: pełnoziarniste, razowe, żytnie, mieszane, z dodatkiem nasion, otrąb, pieczywo chrupkie, grube kasze (np. jęczmienna pęczak, gryczana, bulgur), makaron razowy, ryż brązowy, dziki, czerwony, naturalne płatki zbożowe (owsiane, gryczane, orkiszowe, żytnie), komosa ryżowa</p>	<p data-bbox="991 215 1490 472">Pieczywo pszenne, tostowe, cukiernicze, wypieki z dodatkiem cukru, miodu, karmelu, siodu jęczmiennego, płatki kukurydziane, ryż biały, kasza jęczmienna perłowa, kasza manna, kasza kukurydziana, słodkie płatki śniadaniowe (czekoladowe, crunchy, muesli)</p>
<p data-bbox="113 589 379 656">MLEKO I PRODUKTY MLECZNE</p> 	<p data-bbox="448 544 922 801">Mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefir, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko), chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light</p>	<p data-bbox="986 544 1490 801">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, pełnotłusta mozzarella, mascarpone</p>
<p data-bbox="129 976 363 1043">MIĘSO, WĘDLINY, JAJA</p> 	<p data-bbox="443 857 932 1267">Chude mięsa (drób, indyk, królik, cielęcina), chuda wołowina, chude i tłuste gatunki ryb (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makreła, łosoś, halibut, karp), chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka jaja gotowane na miękko, jajecznica, jajko w koszulce, omlet gotowany na parze</p>	<p data-bbox="991 969 1490 1155">Tłuste gatunki mięs (wieprzowina, gęszina, baranina, dziczyzna, kaczkę), tłuste wędliny, konserwy, pasztetowa, salceson, kiszka, podroby, jaja smażone, z dodatkiem majonezu</p>
<p data-bbox="177 1368 316 1402">TŁUSZCZE</p> 	<p data-bbox="448 1323 922 1536">Oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany, mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie, margaryny miękkie, orzechy naturalne, ziarna i nasiona</p>	<p data-bbox="1011 1357 1474 1503">Boczek, smalec, słonina, łój, twarde margaryny, majonez, masło w dużych ilościach, orzechy, ziarna, nasiona w panierkach, syropach</p>
<p data-bbox="172 1585 316 1619">WARZYWA</p> 	<p data-bbox="480 1592 890 1693">Wszystkie świeże i mrożone, preferowane w wersji surowej lub ugotowane al dente</p>	<p data-bbox="1002 1592 1474 1693">Warzywa smażone, marynowane, z dodatkiem majonezu, zasmażek, cukru, śmietany</p>
<p data-bbox="188 1783 300 1816">OWOCE</p> 	<p data-bbox="448 1753 922 1928">W kontrolowanych ilościach owoce z niskim IG, np. jabłka, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, truskawki, poziomki, maliny, borówki, brzoskwinie, nektarynki, śliwki</p>	<p data-bbox="1011 1805 1474 1872">Owoce suszone, owoce marynowane, kandyzowane, bardzo dojrzałe</p>
<p data-bbox="193 2089 296 2123">DESERY</p>	<p data-bbox="443 1989 932 2130">W kontrolowanych ilościach: gorzka czekolada min. 70% kakao, jogurt naturalny ze świeżymi owocami, słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol),</p>	<p data-bbox="1002 1989 1474 2130">Cukier (np. biały, trzciniowy, brązowy, kokosowy), miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy, słodczyce o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta,</p>

	<p>przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku, kisiele i galaretki bez dodatku cukru</p>	<p>ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki), dżemy wysokosłodzone, słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)</p>
<p>NAPOJE</p> 	<p>Woda niegazowana, napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao)</p>	<p>Napoje słodzone gazowane i niegazowane, soki owocowe, nektary, syropy owocowe wysokosłodzone, czekolada do picia, napoje alkoholowe, napoje energetyczne</p>
<p>PRZYPRAWY</p> 	<p>Zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylią, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir), mieszanki przypraw bez dodatku soli, domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości, oleju lub jogurtu, ziół, cytryny</p>	<p>Mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli, kostki rosółowe, płynne przyprawy wzmacniające smak, gotowe sosy</p>

Bibliografia:

1. Ciborowska H, Rudnicka A.: Dietetyka. Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka. PZWL, Warszawa, 2021
2. Grzymisławski M.: Dietetyka Kliniczna. PZWL, Warszawa, 2021.
3. Obrzut M., Słoma-Krześlak M. Żywnienie, leczenie i suplementacja w insulinooporności. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2023.
4. Wolnicka K. Talerz Zdrowego Żywnienia. [online]. [Dostęp: 21.09.2023]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>
5. Jeznach-Steihagen A. (red.): Żywnienie osób z cukrzycą i chorobami towarzyszącymi. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa, 2020