

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dieta cukrzycowa to dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i przewidziana jest dla osób chorych na cukrzycę. Może być także stosowana przez osoby ze stanem przed cukrzycowym i insulinoopornością, aby nie dopuścić do rozwoju cukrzycy.

### Cel diety:

- uzyskanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi przy możliwie najmniejszych wahaniach w ciągu doby
- zapobieganie powstawaniu skutków cukrzycy (np. stopy cukrzycowej, uszkodzenia nerek lub wzroku)
- zapewnienie pożądanego stanu zdrowia oraz dobrego samopoczucia

### Zasady diety, czyli co jest wskazane:

- ograniczenie podaży cukru i węglowodanów łatwo przyswajalnych, zalecane są potrawy o niskim indeksie glikemicznym
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału różnych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów
- powinna zawierać szeroką gamę produktów, być urozmaicona także pod względem smaku (warzywa i owoce o różnych kolorach, różne gatunki zbóż, mleko i jego przetwory, takie jak maślanka, kefir, jogurt)
- dieta powinna być dostosowana do potrzeb pacjenta (jego stanu zdrowia)
- posiłki powinny być podawane o regularnych porach
- Liczba posiłków powinna być każdego dnia jednakowa – najlepiej 4-6 posiłków dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić nie więcej niż 3-4h
- należy unikać podjadania między posiłkami
- głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe pełnoziarniste
- należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG<55)
- produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do

- najlepiej łączyć w posiłku produkty będące źródłem węglowodanów (np. ziemniaki, kasze, makarony), białka (mięso, ryby, jaja, nabiał) i tłuszczu (oleje roślinne, margaryny miękkie, masło)
- należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec, masło, tłuste mięsa) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego (np. olej rzepakowy, słonecznikowy, oliwa z oliwek), z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
- w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru
- wskazane jest spożywanie 2 porcji ryb tygodniowo, w tym co najmniej jedna z nich powinna być rybą tłustą (np. makrela, śledź, łosoś), najlepiej w formie pieczonej lub gotowanej.

### Produkty i potrawy zalecane i niezalecane w diecie cukrzycowej

Nazwa produktu	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach 1-2 razy w tygodniu	Niezalecane
Produkty zbożowe	Pieczywo żytnie, razowe, orkiszowe, typu graham, kasze np. gryczana biała lub palona, ryż brązowy lub dziki; płatki owsiane pełnoziarniste, musli bez dodatku cukru, makaron pełnoziarnisty	Chleb pszenny, pszenno-żytni, pumpernikiel,	Ciasto francuskie, bułki słodkie, musli z dodatkiem cukru, pieczywo jasne, ciasta, kuskus, biały ryż, płatki ryżowe
Mleko i produkty mleczne	Mleko 2% lub mniej, przetwory mleczne chude: jogurt naturalny (naturalny lub owocowy, bez cukru), kefir, biały ser chudy	Mleko 2% tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno-owocowy bez dodatku cukru, napoje z owoców, soki owocowe	Mleko, jogurt, kefir tłuste (powyżej 2% tłuszczu), śmietana, śmietanka, mleko skondensowane, jogurt i serek homogenizowany słodzony cukrem, ser biały

	lub półtłusty, serek homogenizowany chudy, maślanka	bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone	tłusty, ser żółty pełnotłusty i topiony, feta, typu fromage
Jaja	Białko, całe jaja 4 na tydzień, jaja gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze,	Jaja sadzone, omlet	
Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczak, indyk bez skóry, chuda wieprzowina, ryby wszystkie (preferowane tłuste morskie), wędliny chude: szynka, polędwica, chuda kiełbasa wieprzowa, szynkowa lub wołowa	Wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina, makrela, śledzie, karmazyn, sardynka, duszone bez obsmażania na tłuszczu, pieczone w folii lub na pergaminie	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęszina, kaczki, wędliny tłuste, kiełbasa cienka, metka, salami, serdelki, pasztety, parówki, wędliny podrobowe, podroby – ograniczone do 2 razy w miesiącu
Tłuszcze	Oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany, słonecznikowy	Masło roślinne, margaryny miękkie	Masło, śmietana, śmietanka, smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde, majonez, olej kokosowy i palmowy, mleko kokosowe
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	-	Frytki, chipsy
Warzywa	Wszystkie świeże lub mrożone, na surowo lub gotowane, bez zasmażki lub tłustych sosów	Szpinak, kalafior, brokuł, groszek zielony, fasolka szparagowa, rabarbar,	Warzywa z zasmażkami, smażone, duszone na innym tłuszczu niż zalecany powyżej
Owoce	Świeże i mrożone (bez cukru lub bitej śmietany), winogrona, banany, mango w	Wiśnie, śliwka, kiwi, melon( w przypadku zaparć namoczone, suszone śliwki)	Konserwowe słodzone, suszone, kandyzowane, z cukrem lub bitą śmietaną, dżemy i powidła owocowe

	niewielkiej ilości, konserwowe niesłodzone		
Strączkowe	Groch, fasola, bób, soczewica, cieciora, tofu	-	-
Orzechy, nasiona i pestki	Wszystkie orzechy (1 garść dziennie – około 30 gramów), wszystkie pestki i nasiona (np. słonecznika, dyni, siemię lniane, chia, sezam), masła orzechowe 100% (do 30 gramów na dobę łącznie z orzechami)	-	Orzechy, nasiona i pestki solone, smażone, panierowane, wiórki kokosowe, kokos
Cukier, słodycze, słodziki	Zamienniki cukru w ilościach zalecanych przez producenta (np. najlepiej erytrytol, ksylitol, aspartam), kompoty bez dodatku cukru, kisiele, musy - ze słodzikiem, budyń z mleka chudego bez cukru, sałatki owocowe bez cukru, desery na bazie owoców i zbóż pełnoziarnistych (np. ciastka owsiane)	-	Wszystkie słodycze, miód, syrop z agawy, syrop klonowy, cukier biały stołowy, cukier kokosowy, cukier brązowy i inne cukry
Przyprawy	Wszystkie zioła i przyprawy	Gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, papryka słodka, pieprz	Mieszanki przypraw zawierające sól (Maggi, Vegeta), sól w niewielkich

		ziołowy, ocet jabłkowy, curry, słodziki	ilościach
Zupy	Zupy owocowe bez cukru, zupy warzywne (krupnik, koperkowa, barszcz czerwony), rosół (bez dodatku tłustych mięs)	Rosół, kalafiorowa, pieczarkowa zaprawiane mąką i śmietaną, zaciągane żółtkiem	Zupy zaprawiane zasmażkami lub śmietaną, zupy tłuste, zupy w proszku
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez wcześniejszego smażenia, pieczone w folii aluminiowej lub w pergaminie, potrawki, pulpety	Zapiekanki z kasz i mięs, kluski francuskie, makaron z mięsem, kluski ziemniaczane	Smażone, grillowane, zapiekane, tłuste
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko, z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców, pierogi leniwe z chudego białego sera, naleśniki smażone na małej ilości tłuszczu lub bez	-	Potrawy z dodatkiem cukru lub smażone na innym tłuszczu niż zalecany
Sosy	Sałatkowe niskotłuszczowe np. na bazie kefiru lub jogurtu 2% tłuszczu, vinaigrette	Sos chrzanowy, musztardowy, zaciągane żółtkiem	Sosy na zasmażkach, na tłustych wywarach mięsnych, na śmietanie, tłustym mleku, sosy i kremy sałatkowe, słone sosy gotowe (z torebki, z kostki), majonez, sosy słodkie
Napoje	Herbata czarna i zielona, kawa parzona w ekspresie lub instant,	Mocna herbata, kawa, jogurt i mleko pełnotłuste	Płynna czekolada, soki owocowe, napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe,

	kawa zbożowa na chudym mleku, soki warzywne w ograniczonych ilościach, herbatki owocowe i ziołowe, woda mineralna, kakao na chudym mleku		kawa ze śmietanką, herbaty owocowe słodzone, syropy owocowe, napoje gazowane typu coca cola
--	--	--	---

### Podział produktów zawierających dużo węglowodanów według szybkości wchłaniania

<p><b>CUKRY BIEGĄCE</b> (produkty o wysokim indeksie glikemicznym, IG &gt; 70%)</p>	<p>Niewskazane, wchłaniają się najszybciej z przewodu pokarmowego i powodują szybki wzrost stężenia glukozy we krwi.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Ryż biały i ziemniaki, wysokoprzetworzone produkty zbożowe (np. chipsy), wyroby cukiernicze (biszkopty, ciastka, ciastka, torty), słodycze (czekolada, lody), soki owocowe, cukier, miód, dżemy</li> </ul>
<p><b>CUKRY MASZERUJĄCE</b> (produkty o średnim indeksie glikemicznym, IG 55-70%)</p>	<p>Wskazane, wchłaniają się dość szybko, przyrost stężenia glukozy we krwi jest wolniejszy.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Chleb pełnoziarnisty, kasze, płatki pełnoziarniste</li> <li>➤ Banany, melony, mango</li> </ul>
<p><b>CUKRY PEŁZAJĄCE</b> (produkty o niskim indeksie glikemicznym, IG &lt; 55%)</p>	<p>Wskazane, wchłaniają się najwolniej</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ większość surowych warzyw, owoców i nasion roślin strączkowych i ich przetwory</li> <li>➤ nasiona, pestki i orzechy</li> </ul>

#### Dodatkowe zalecenia:

- umiarkowana, dostosowana do stanu zdrowia regularna aktywność fizyczna
- utrzymywanie prawidłowej masy ciała (otyłość lub nadwaga są silnie powiązane z cukrzycą)
- ograniczenie używek (tytoń, alkohol, papierosy elektryczne itp.)
- redukcja stresu

**Dieta cukrzycowa – 2-dniowy jadłospis**

Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
Kefir 200 g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Kakao na mleku b/c 300 ml ( <i>GLU, SOJ</i> <i>MLE</i> ) Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 15 g ( <i>MLE</i> ) Sałata masłowa 10 g Połędwica sopocka 60 g ( <i>SOJ, SEL</i> ) Rzodkiewka czerwona 110 g Jabłko 120 g	Serek wiejski 200 g 1 szt ( <i>MLE</i> )	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <i>MLE, S02</i> ) Gołąbek mięsno- ryżowy 200 g Sos pomidorowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Ziemniaki 180 g ( <i>S02</i> ) Sałatka z buraków i jabłka z cebulą z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 15 g ( <i>MLE</i> ) Sałata masłowa 10 g Jajko got. na twardo 1 szt ( <i>JAJ</i> ) Sałatka jarzynowa 110 g ( <i>JAJ, GOR,</i> <i>S02</i> )	Chleb razowy 30 g ( <i>GLU</i> ) Szynka dębowa 30 g	<b>Wartość energetyczna</b> 2448,1 kcal <b>Białko</b> 107,1 g <b>Tłuszcz</b> 80,2 g <b>Węglowodany ogółem</b> 325,8 g <b>Blonnik pokarmowy</b> 48,1 g <b>WW [Por]</b> 32,6
Jogurt naturalny 150 g 1 szt ( <i>MLE</i> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 15 g ( <i>MLE</i> ) Sałata masłowa 10 g Twarożek z suszonymi pomidorami 100 g ( <i>MLE</i> ) Ogórek świeży 110 g Pomarańcza 120 g	Sok warzywny 300 ml 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <i>MLE, S02</i> ) Ryba pieczona w ziołach 110 g ( <i>RYB</i> ) Sos koperkowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Ziemniaki 180 g ( <i>S02</i> ) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 300 ml	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 100 g ( <i>GLU</i> ) Masło 15 g ( <i>MLE</i> ) Sałata masłowa 10 g Kiełbasa na ciepło 120 g Sos jogurtowo- chrzanowy 30 g ( <i>JAJ, MLE, GOR,</i> <i>S02</i> ) Papryka konserwowa 110 g	Chleb razowy 30 g ( <i>GLU</i> ) Ser żółty 30 g ( <i>MLE</i> )	<b>Wartość energetyczna</b> 2481,2 kcal <b>Białko</b> 126,1 g <b>Tłuszcz</b> 86,1 g <b>Węglowodany ogółem</b> 319,8 g <b>Blonnik pokarmowy</b> 48,1 g <b>WW [Por]</b> 32

*GLU* – zboża zawierające gluten, *JAJ* – jaja i pochodne, *RYB* – ryby i pochodne, *SOJ* – soja i pochodne, *MLE* – mleko i pochodne, *SEL* – seler i pochodne, *GOR* – gorczyca i produkty pochodne, *S02* – dwutlenek siarki/siarczyny

**Jadłospis utworzony w programie MAPI**

### **Bibliografia:**

- Ciborowska, H., Ciborowski, A. (2021). *Dietetyka. Żywienie człowieka zdrowego i chorego*. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL
- Grzymisławski, M., Moszak, M. (red.) (2022). *Żywienie człowieka zdrowego i chorego*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN
- Włodarek D., Lange E. (red.) (2022). *Współczesna dietetyka*. Warszawa: Wydawnictwo lekarskie PZWL
- Ministerstwo Zdrowia (2023). *Program Dobry posiłek w szpitalu*. Pobrane z: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu> (dostęp: 20.03.2024)