

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

### Zastosowanie i cel diety:

- 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:

- 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 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.
- Posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz ewentualnie posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczerek.
- 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.
- 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 uwzględnić co najmniej raz w tygodniu.
- W posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru. Zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających.
- Zalecane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych.

### GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH REKOMENDOWANYCH I PRZECIWSKAZANYCH

GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie mąki pełnoziarniste,</li> <li>• pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących,</li> <li>• np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren,</li> <li>• pieczywo żytnie i mieszane,</li> <li>• kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• białe pieczywo pszenne,</li> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>• drobne kasze (manna, kukurydziana),</li> <li>• ryż biały,</li> <li>• potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski,</li> <li>• produkty z mąki z wysokiego</li> </ul>

GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
	<p>bulgur; kasza jagłana (w umiarkowanych ilościach),</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, Muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego,</li> <li>• makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane „al dente”),</li> <li>• ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>• potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ul>	<p>przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</li> </ul>
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa surowe, mrożone,</li> <li>• koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru,</li> <li>• warzywa gotowane, duszone, pieczone,</li> <li>• warzywa kiszone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• napoje warzywne słodzone,</li> <li>• surowe kielki roślin.</li> </ul>
Ziemniaki, bataty (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li> <li>• ziemniaki puree,</li> <li>• bataty pieczone,</li> <li>• puree w proszku.</li> </ul>
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone,</li> <li>• koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru,</li> <li>• musy owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>• soki 100% - warzywne, warzywno-owocowe,</li> <li>• kompoty bez dodatku cukru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce w syropie,</li> <li>• przetwory owocowe, wysokosłodzone (dżemy, syropy),</li> <li>• owoce kandyzowane,</li> <li>• owoce suszone.</li> </ul>
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona roślin strączkowych</li> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli</li> </ul>
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane w ograniczonych ilościach:</li> <li>• „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście,</li> <li>• „masło orzechowe” solone.</li> </ul>
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mięso z drobiu, królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina,</li> <li>• wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mięso surowe (np. tatar),</li> <li>• mięso niedogotowane,</li> <li>• wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki, boczek, baleron),</li> </ul>

GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• galaretki drobiowe.</li> <li>• pieczone pasztety z chudego mięsa</li> </ul> <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mięso baranie.</li> <li>• mięso z kaczki.</li> <li>• mięso z gęsi.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wędliny podrobowe (wątrobianka, salceson, pasztetowa),</li> <li>• mięsa peklowane i z dużą zawartością soli,</li> <li>• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> <li>• mięsa panierowane.</li> </ul>
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki),</li> <li>• ryby słodkowodne (np. okoń, szczupak, sieja, karp,)</li> <li>• owoce morza (np. krewetki).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin),</li> <li>• łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony,</li> <li>• potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny),</li> <li>• ryby wędzone na zimno,</li> <li>• konserwy rybne.</li> </ul>
Jaja i produkty z jaj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja gotowane na twardo,</li> <li>• omlety,</li> <li>• kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja surowe,</li> <li>• potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</li> </ul>
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko – 2-3,2% tłuszczu,</li> <li>• naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone),</li> <li>• sery i serki twarogowe półtłuste i chude,</li> </ul> <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sery dojrzewające,</li> <li>• śmietana 12-18% tłuszczu (do zup i sosów),</li> <li>• jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sery i serki topione,</li> <li>• desery mleczne słodzone</li> <li>• produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella,</li> <li>• mleko skondensowane,</li> <li>• mleko w proszku,</li> <li>• sery pleśniowe, np. gorgonzola.</li> </ul>
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oleje roślinne z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego</li> </ul> <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• masło,</li> <li>• śmietana,</li> <li>• margaryny miękkie,</li> <li>• majonez.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo,</li> <li>• tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy,</li> <li>• frytura smaźalnica,</li> <li>• „masło kokosowe”.</li> </ul>
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda,</li> <li>• soki 100% - z warzyw i warzywno-owocowe,</li> <li>• mleko i napoje mleczne bez dodatku cukru,</li> <li>• słaby napar z imbiru,</li> <li>• koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru),</li> <li>• lekkie napary, np. z owoców</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej,</li> <li>• napary ziołowe,</li> <li>• mocna kawa,</li> <li>• napoje energetyzujące,</li> <li>• napoje słodzone i gazowane,</li> <li>• syropy wysokosłodzone,</li> <li>• wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru,</li> </ul>

GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
	suszonych, napary herbat, herbatki owocowe, <ul style="list-style-type: none"> <li>• kawa zbożowa,</li> <li>• bawarka,</li> </ul> w ograniczonych ilościach: <ul style="list-style-type: none"> <li>• napary herbaty czarnej.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nektary owocowe.</li> </ul>
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• przyprawy ziołowe,</li> <li>• przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>• koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).</li> </ul>

Opracowanie: M. Greń- dietetyk, 02.11.2023 r.

**Bibliografia:**

1. Ciborowska H. i Ciborowski A. 2021: Dietetyka żywienie zdrowego i chorego człowieka. PZWL, Warszawa.
2. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu>