

## ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DZIECIU Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

### Zastosowanie i cel diety:

- dla osób z cukrzycą,
- z insulinoopornością,
- z zaburzoną tolerancją glukozy,
- z hipertriglicerydemią.

### Zalecenia dietetyczne:

- Jest modyfikacją diety podstawowej, polega na ograniczeniu podaży glukozy, fruktozy, sacharozy.
- Zalecane jest spożycie potraw o niskim indeksie glikemicznym.
- Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych.
- Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- Zalecana jest regularność posiłków o regularnych porach oraz eliminacja podjadania pomiędzy nimi.
- Należy kontrolować ilość spożywania węglowodanów w diecie, ograniczyć spożycie produktów zawierających cukry proste w tym cukry dodane.
- Należy wybierać produkty pełnoziarniste nieoczczone, są one bogate w błonnik: pieczywo z pełnego przemiału, grube kasze, makarony pełnoziarniste.
- Należy unikać produktów wysoko przetworzonych.
- Zaleca się ograniczyć spożycie mięsa, szczególnie czerwonego. Należy wybierać inne źródła białka- 1-2 razy w tygodniu, mięso zamienić na nasiona roślin strączkowych oraz 2 razy w tygodniu ryby.
- Zaleca się ograniczyć: owoce, soki owocowe, miód, dżem, słodycze, napoje słodzone, ciasta.
- Należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych na rzecz roślinnych.
- Należy ograniczyć spożycie soli, słodczy oraz alkoholu.
- Zaleca się wypijać od 1,5-2 litów wody.
- Zalecane techniki kulinarne to: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, grillowanie bez dodatku tłuszczu.
- Dieta powinna opierać się na grupie produktów o niskim indeksie glikemicznym. Produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy dołączyć produkty białkowe i tłuszczowe.

### PRODUKTY REKOMENDOWANE I PRZECIWSKAZANE

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, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren,</li> <li>• pieczywo żytnie i mieszane,</li> <li>• pieczywo o obniżonym IG,</li> <li>• kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur: kasza jagłana (w umiarkowanych ilościach),</li> <li>• płatki naturalne gotowane al dente, np.: owsiane, gryczane,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• białe pieczywo pszenne,</li> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>• kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana),</li> <li>• płatki błyskawiczne, wafle ryżowe,</li> <li>• ryż biały,</li> <li>• potrawy mączne, np. Pierogi, kopytka, kluski,</li> <li>• produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>• płatki ryżowe, płatki</li> </ul>

GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
	<p>jęczmień, pszenne, ryżowe żytnie, muesli bez dodatków cukru i jego zamienników np. Syropu glukozowo-fruktozowego,</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</p>
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa przyrządzone z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• gotowana marchew, gotowane buraki,</li> <li>• dynia, kukurydza.</li> </ul>
Ziemniaki, bataty (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki, bataty.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki smażone (talarki, frytki),</li> <li>• ziemniaki puree,</li> <li>• puree w proszku,</li> <li>• pieczone bataty.</li> </ul>
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce mniej dojrzałe,</li> <li>• owoce o IG &lt;55</li> <li>• owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone;</li> <li>• musy owocowe bez dodatku cukru,</li> <li>• przetwory owocowe niskosłodzone, np. Dżemy (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce o IG &gt;55,</li> <li>• owoce w syropach cukrowych,</li> <li>• owoce kandyzowane,</li> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone,</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 z małą zawartością soli,</li> <li>• napoje niesłodzone roślinne, tofu naturalne, hummus</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli,</li> <li>• bób, w tym gotowany.</li> </ul>
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. Orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nierkowca, migdały, pestki dyni, siemię lniane,</li> <li>• "masło orzechowe" bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze,</li> <li>• "masło orzechowe" solone.</li> </ul>
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partię wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka</li> <li>• chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina baranina,</li> <li>• mięso peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li> <li>• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li> </ul>

GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wieprzowych, wołowych</li> <li>• pieczone pasztety z chudego mięsa,</li> <li>• chude gatunki kiełbas,</li> <li>• galaretki drobiowe.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mięsa panierowane,</li> <li>• tłuste wędliny, np. Balerony, boczek,</li> <li>• tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li> <li>• tłuste pasztety,</li> <li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li> <li>• mięsa surowe np. Tatar.</li> </ul>
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie ryby morskie i słodkowodne,</li> <li>• konserwy rybne (w ograniczonych ilościach)</li> <li>• ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ryby smażone na dużej zawartości tłuszczu,</li> <li>• ryby panierowane i w cieście,</li> <li>• ryby surowe.</li> </ul>
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li> <li>• napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. Jogurt, kefir, maślanka),</li> <li>• sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mleko i sery twarogowe tłuste,</li> <li>• mleko skondensowane,</li> <li>• słodzone napoje mleczne,</li> <li>• jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li> <li>• tłuste sery podpuszczkowe,</li> <li>• tłusta śmietana.</li> </ul>
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy,</li> <li>• masło (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• miękka margaryna (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• majonez typu light (w ograniczonych ilościach, sporadycznie jako dodatek).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• tłuszcze zwierzęce, np. Masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina,</li> <li>• twarde margaryny,</li> <li>• masło klarowane,</li> <li>• tłuszcz kokosowy i palmowy,</li> <li>• "masło kokosowe",</li> <li>• frytura smaźalicza.</li> </ul>
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budyń (bez dodatku cukru),</li> <li>• galaretka (bez dodatku cukru),</li> <li>• kisiel (bez dodatku cukru),</li> <li>• sałatki owocowe ( bez dodatku cukru),</li> <li>• ciasta drożdżowe niskosłodzone,</li> <li>• ciasta biszkoptowe niskosłodzone,</li> <li>• ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału,</li> <li>• gorzka czekolada z dużą zawartością kakao (&gt;70%) kakao</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li> <li>• torty z ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną,</li> <li>• ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu,</li> <li>• ciasto francuskie i półfrancuskie,</li> <li>• wyroby czekoladopodobne.</li> </ul>
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla,</li> <li>• herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa,</li> <li>• napary ziołowe- słabe napary,</li> <li>• kawa naturalna, kawa zbożowa,</li> <li>• bawarka,</li> <li>• kakao naturalne (bez dodatku cukru),</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• napoje wysokosłodzone,</li> <li>• nektary owocowe,</li> <li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li> <li>• napoje energetyzujące,</li> <li>• napoje alkoholowe.</li> </ul>

GRUPA ŚRODKÓW SPOŻYWCZYCH	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• soki warzywne,</li> <li>• soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• kompoty (bez dodatku cukru).</li> </ul>	
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne,</li> <li>• sól (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• sos sojowy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli,</li> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li> <li>• przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.</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>