

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 🍌

1. **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** – jest modyfikacją diety podstawowej, której głównym założeniem jest ograniczenie podaży glukozy, fruktozy i sacharozy oraz wybieranie produktów o niskim indeksie glikemicznym.
2. **Zastosowanie diety** – jest przeznaczona przede wszystkim dla osób z cukrzycą, insulinoopornością oraz zaburzoną tolerancją glukozy.
3. **Inne wskazania** – może być stosowana u osób z hipertriglicerydemią, hiperlipidemiami oraz przewlekłymi zespołami wieńcowymi i wybranymi chorobami układu sercowo-naczyniowego, w tym miażdżycą.
4. **Indywidualne dostosowanie** – sposób żywienia należy dostosować do stanu zdrowia, wieku, indywidualnych potrzeb żywieniowych oraz tolerancji pokarmów przez pacjenta.

ZALECENIA DIETETYCZNE 🥗

1. **Spożywaj posiłki regularnie** – zaleca się spożywanie 4–6 posiłków dziennie, najlepiej o stałych porach, z zachowaniem regularnych odstępów i unikaniem długich przerw między posiłkami.
2. **Dbaj o urozmaicenie i odpowiednie zbilansowanie diety** – jadłospis powinien uwzględniać produkty zbożowe, mleczne, warzywa, owoce, ziemniaki, mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz wartościowe źródła tłuszczu.
3. **Kontroluj ilość i rozłożenie węglowodanów** – warto zwracać uwagę na ilość węglowodanów spożywanych w ciągu dnia oraz równomiernie rozkładać je pomiędzy poszczególne posiłki.
4. **Ograniczaj cukry proste i cukry dodane** – warto zmniejszyć ilość słodczy, wyrobów cukierniczych, słodkich przekąsek, słodzonych napojów, cukru, miodu oraz produktów zawierających dodatek cukru.
5. **Wybieraj produkty o niskim indeksie glikemicznym** – warto wybierać produkty o IG poniżej 55, zwracając uwagę również na sposób ich przygotowania oraz stopień przetworzenia.
6. **Wybieraj pełnoziarniste źródła węglowodanów** – podstawą powinny być produkty takie jak pieczywo pełnoziarniste, płatki owsiane, grube kasze oraz pełnoziarnisty ryż, które dostarczają również błonnika pokarmowego.
7. **Łącz źródła węglowodanów z białkiem i tłuszczem** – warto unikać spożywania produktów będących źródłem węglowodanów samodzielnie. W każdym posiłku dobrze jest uwzględnić również produkt dostarczający białka oraz niewielką ilość wartościowego tłuszczu.
8. **Jedz warzywa regularnie** – warzywa powinny stanowić ważny element codziennej diety i pojawiać się w większości posiłków. Warto dążyć do spożywania co najmniej 400 g warzyw i owoców dziennie, z przewagą warzyw.
9. **Wybieraj warzywa bogate w błonnik i kontroluj ilość owoców** – warto regularnie spożywać warzywa bogate w błonnik, natomiast owoce jeść w umiarkowanych ilościach. Można wybierać owoce mniej dojrzałe, które zwykle zawierają mniej dostępnych cukrów niż owoce bardzo dojrzałe.
10. **Wybieraj odpowiednią formę warzyw i owoców** – można spożywać je świeże, mrożone lub odpowiednio przygotowane, zależnie od indywidualnej tolerancji i sposobu przygotowania.
11. **Uwzględniaj mleko i produkty mleczne** – warto regularnie spożywać naturalne jogurty, kefiry, maślane, twaróg oraz inne produkty mleczne, jeśli są dobrze tolerowane.
12. **Dbaj o odpowiednią ilość pełnowartościowego białka** – warto wybierać chude mięso, ryby, jaja oraz nasiona roślin strączkowych jako wartościowe źródła białka.

13. **Jedz ryby regularnie** – szczególnie wartościowe są ryby morskie, które dostarczają pełnowartościowego białka oraz nienasyconych kwasów tłuszczowych.
14. **Wybieraj źródła nienasyconych kwasów tłuszczowych** – warto stosować przede wszystkim oliwę z oliwek, olej rzepakowy oraz olej lniany jako wartościowe źródła tłuszczów roślinnych.
15. **Ograniczaj tłuszcze zwierzęce i ciężkostrawne potrawy** – warto zmniejszyć ilość tłuszczów zwierzęcych oraz ograniczać potrawy ciężkostrawne i powodujące wzdęcia.
16. **Wybieraj produkty o prostym składzie** – warto sięgać po produkty jak najmniej przetworzone oraz ograniczać żywność wysoko przetworzoną, szczególnie zawierającą duże ilości cukrów dodanych.
17. **Wybieraj napoje bez dodatku cukru** – do posiłków najlepiej wybierać wodę lub napoje bez dodatku cukru. Warto ograniczać soki owocowe oraz całkowicie unikać regularnego spożywania słodzonych napojów.
18. **Wybieraj korzystne metody przygotowywania potraw** – zalecane jest gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie oraz grillowanie bez dodatku dużej ilości tłuszczu.
19. **Ograniczaj potrawy smażone** – jeśli potrawa jest przygotowywana poprzez smażenie, warto używać niewielkiej ilości oleju oraz unikać panierowania, które zwiększa zawartość tłuszczu i energii.
20. **Urozmaicaj codzienne posiłki** – warto różnicować jadłospis pod względem wykorzystywanych produktów, kolorów, smaków oraz sposobów przygotowywania potraw.
21. **Zwracaj uwagę na jakość produktów** – przy wyborze żywności warto uwzględnić jej świeżość, jakość, termin przydatności do spożycia oraz sezonowość.
22. **Ograniczaj cukier dodawany do potraw i napojów** – warto unikać nadmiernego dosładzania, a do poprawiania smaku potraw wykorzystywać naturalne produkty oraz odpowiednio dobrane przyprawy.

PRODUKTY ZALECANE I NIEZALECANE W DIECI Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW 🍌

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
 WARZYWA	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
 OWOCE	- wszystkie świeże i mrożone - owoce o IG poniżej 55 w umiarkowanych ilościach - owoce mniej dojrzałe	- owoce kandyzowane, owoce w syropach - owoce suszone - owoce o IG powyżej 55
 PRODUKTY ZBOŻOWE	- mąki z pełnego przemiału - pieczywo pełnoziarniste i graham - płatki zbożowe naturalne: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie, otręby pszenne, żytnie, owsiane - kasze: gryczana, jęczmienna, pęczak, bulgur, komosa, ryżowa - ryż: brązowy, dziki, czerwony - makaron pełnoziarnisty:	- mąka oczyszczona - pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane) - płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) - drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana - biały ryż - jasne makarony: pszenne,

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	ryżowe
 ZIEMNIAKI	- gotowane - pieczone	- ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła np. puree - smażone - frytki, chipsy - placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
 MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	- mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%) - produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) - chude i półtłuste sery twarogowe - mozzarella light - serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach	- 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, roquefort, - pełnotłusta mozzarella, mascarpone
 MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	- chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik - chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach - chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka - gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	- tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka - tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) - konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
 RYBY I PRZETWORY RYBNE	- chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makreła, łosoś, halibut, karp) - śledzie i inne ryby w olejach	- ryby smażone na dużej ilości tłuszczu - ryby panierowane i w cieście

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	roślinnych, ryby wędzone w umiarkowanych ilościach	
 JAJA	- gotowane na miękko, na twardo, w koszulce - jajecznica i omlet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	- jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie) - jajka z majonezem
 NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	- wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób - pasty z nasion roślin strączkowych - mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh - makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie) <i>*Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</i>
 ORZECHY, PESTKI, NASIONA	- orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały - pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
 TŁUSZCZE	- oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany - mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie - margaryny miękkie - masło i masło klarowane (w ograniczonych ilościach)	- smalec, słonina, tój - margaryny twarde (w kostce) - oleje tropikalne: palmowy, kokosowy - majonez
 SŁODYCZE, DESERY, SŁONE PRZEKĄSKI	- jogurt naturalny ze świeżymi owocami - słodziki naturalne (np. ksylitol, stevia, erytrytol) - przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku - kisiele i galaretki bez dodatku	- cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) - miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy - słodycze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałwa, pączki, faworki, cukierki) - dżemy wysokosłodzone

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ W ŚWIDNICY

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	- cukru - domowe wypieki bez dodatku cukru z mąk z pełnego przemiału	słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
 NAPOJE	- woda - napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) - soki warzywne - domowa, niesłodzona lemoniada	- napoje alkoholowe - słodkie napoje gazowane i niegazowane - napoje energetyzujące - nektary, syropy owocowe wysokosłodzone - czekolada do picia
 PRZYPRAWY I SOSY	- zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, zioła prowansalskie, kurkuma, cynamon, imbir) - mieszanki przypraw bez dodatku soli - domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości - oleju lub jogurtu, ziół, cytryny	- sól (np. kuchenna, himalajska, morska) w nadmiarze - mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli - kostki rosołowe - płynne przyprawy wzmacniające smak - gotowe sosy
 GOTOWE DANIA	- mix mrożonych warzyw i owoców - mieszanki kasz i nasion roślin strączkowych - zupy kremy - gotowe dania na patelnię z warzywami - pasty i przeciery warzywne bez dodatku soli <i>*Czytaj etykiety, porównuj skład i zwracaj uwagę na zawartość cukru dodanego, soli i tłuszczów.</i>	- typu fast food (np. zapiekanki, hot-dogi, hamburgery, kebab) - mrożone pizze, zapiekanki - wyroby garmazeryjne w panierkach, tłustych sosach, z mąk oczyszczonych - owsianki typu instant - dania instant (np. sosy, zupy)
 OBRÓBKA TECHNOLOGICZNA POTRAW	- gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente) - grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe)	- smażenie na głębokim tłuszczu - duszenie z wcześniejszym obsmażeniem - pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu

GRUPA PRODUKTÓW	ZALECANE	NIEZALECANE
	• pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym • smażenie bez dodatku tłuszczu • duszenie bez obsmażania <i>*Okazjonalnie możesz użyć niewielkiej ilości zalecanego tłuszczu roślinnego np. oliwy z oliwek lub oleju rzepakowego.</i>	• panierowanie

PIŚMIENNICTWO

1. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy i in., *Standard żywienia – żywienie dla zdrowia. Diety dla osób dorosłych*, Ministerstwo Zdrowia, 2025.
1. Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej. Zalecenia żywieniowe. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy. Dostępne na: <https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/>.

opracowanie: dietetyk- M. Greń