

	Wojewódzki Szpital im. Zofii z Zamoyskich Tarnowskiej w Tarnobrzegu DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
---	--

WSKAZANIE DIETY

Głównym celem diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest unormowanie stężeń glukozy we krwi oraz zapobieganie powstawaniu powikłań cukrzycy.

Wyróżniamy kilka typów cukrzycy:

- Cukrzyca typu I (insulinozależna)
- Cukrzyca typu II (nieinsulinozależna)
- Cukrzyca ciężarnych
- Upośledzona tolerancja glukozy

ZALECENIA OGÓLNE

- Żywienie w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów polega jak sama nazwa wskazuje na ograniczeniu węglowodanów łatwo przyswajalnych takich jak: cukier, słodycze, dżemy, marmolady, słodkie napoje, natomiast zwiększa się ilość węglowodanów złożonych, w tym produktów bogatych w błonnik pokarmowy ponieważ długość ich trawienia w układzie pokarmowym zapobiega szybkiemu wzrostowi poziomu glukozy we krwi.
- Błonnik pokarmowy istotnie obniża stężenie glukozy oraz cholesterolu we krwi, a także reguluje perystaltykę jelit.
- Posiłki powinny być dostarczane co 3-4 godz. pamiętając, że śniadanie spożywamy do 1 godziny po przebudzeniu, natomiast kolację najpóźniej do 2-3 godzin przed snem.
- Nie należy dopuszczać do uczucia głodu, posiłki powinny być spożywane powoli, starannie przeżuwając każdy kęs.
- Należy utrzymywać prawidłową masę ciała.
- Należy ograniczyć spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych (głównie tłuszczów zwierzęcych), a także produktów zawierających dużo cholesterolu.
- Należy spożywać minimum 3 razy dziennie warzywa i owoce, są one bogatym źródłem witamin i składników mineralnych, np. w postaci surówek i sałatek.
- Unikać żywności przetworzonej oraz półproduktów zawierają one duże ilości konserwantów, węglowodanów prostych oraz tłuszczu nasyconych, sól ograniczyć do minimum.

SPOSÓB PRZYZRZĄDZANIA POTRAW

- Zalecane techniki przyrządzania posiłków to:
 - gotowanie,
 - gotowanie na parze,
 - duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie w rękawie foliowym, pergaminie, folii aluminiowej,
- Do zagęszczania stosować zawiesiny mąki w wodzie lub w mleku.

WSKAZÓWKI DIETETYCZNE

- W planowanym jadłospisie zaleca się produkty węglowodanowe o niskim indeksie glikemicznym:
 - pieczywo pełnoziarniste, makaron razowy, kasza gryczana, ryż pełnoziarnisty, płatki owsiane górskie, suche nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica), mięso drób, indyk, ryby, mleko i niskotłuszczowe produkty mleczne.
- W stosowaniu diety bardzo ważna jest kontrola ilości i jakości spożywanych posiłków oraz ich odpowiednie rozłożenie

w czasie w ciągu całego dnia.

- Pacjenci z cukrzycą typu 1 leczeni są za pomocą intensywnej, funkcjonalnej insulinoterapii.
- W planowaniu diety szczególną uwagę zwraca się nie tylko na ilość ale także jakość danego posiłku.
- U każdego chorego wchłanianie węglowodanów z przewodu pokarmowego oraz insuliny z tkanki podskórnej może przebiegać nieco inaczej. Trzeba pamiętać, że zapotrzebowanie na insulinę rano jest największe.

Wymienniki:

1 WBT (wymiennik białkowo-tłuszczowy) = 100 kcal z białek i tłuszczów w danym produkcie

2. WW (wymiennik węglowodanowy) - jest to taka porcja produktu, która zawiera 10g węglowodanów przyswajalnych.

- Ilość węglowodanów przyswajalnych liczymy odejmując od węglowodanów ogółem zawartość błonnika pokarmowego
1 g poszczególnych składników pokarmowych dostarcza:
 - 1 g węglowodanów = 4 kcal
 - 1g białek = 4 kcal
 - 1g tłuszczów = 9 kcal

Indeks glikemiczny - to parametr umożliwiający klasyfikację produktów spożywczych pod względem ich wpływu na poposiłkowe stężenie glukozy we krwi - informuje o tym, jak gwałtownie po spożyciu danego produktu spożywczego wzrasta poziom glukozy we krwi. Im wyższa wartość indeksu glikemicznego danej żywności, tym wyższy poziom glukozy we krwi po jej zjedzeniu. Produkty mocno przetworzone będą miały wyższy Indeks glikemiczny niż te naturalne.

Produkty klasyfikuje się jako te:

- niskim indeksie glikemicznym ($IG \leq 55$),
- średnim ($IG = 56-69$)
- wysokim ($IG \geq 70$)
- Czynniki wpływające na indeks glikemiczny:
 - dojrzałość owoców,
 - rodzaj oraz ilość węglowodanów znajdujących się w konkretnym produkcie,
 - obróbka kulinarna produktu, np. pokarmy rozgotowane albo rozdrobnione mają o wiele wyższy indeks glikemiczny,
 - zawartość w produkcie: tłuszczów, białka, błonnika pokarmowego, substancji antyodżywczych i innych składników, które mogą obniżać wartość indeksu glikemicznego.

IG	Przykłady
niski ($IG \leq 55$)	Warzywa, chudy nabiał, orzechy i nasiona, mięso, ryby, jaja, większość surowych owoców, nasiona roślin strączkowych
średni ($IG 56-69$)	Razowy chleb, razowy makaron, grube kasze, płatki owsiane, ryż pełnoziarnisty, niektóre warzywa (sprawdź
wysoki ($IG \geq 70$)	Chleb i pieczywo białe, biały ryż, kasza manna, lody, słodycze, miód, mleko tłuste, płatki kukurydziane, napoje, frytki

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS

Śniadanie: Chleb żytni, masło, polędwica drobiowa, jajko, pomidor, sałata, papryka żółta, herbata ziołowa bez cukru

II śniadanie: Jogurt naturalny, jabłko

Obiad: Zupa jarzynowa z kalaflorem, ryba duszona w jarzynach, ziemniaki z koperkiem, surówka z kiszonej kapusty, kompot owocowy bez cukru

Podwieczorek: Sok pomidorowy

Kolacja: Chleb żytni, masło, pasta z ciecierzycy z pestkami dyni, ogórek świeży, sałata, herbata owocowa bez cukru

ALERGENY

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • zboża zawierające gluten • skorupiaki • jaja • ryby • orzeszki ziemne • soja i wyroby • mleko i wyroby | <ul style="list-style-type: none"> • owoce łupinowe • musztarda i wyroby • sezam i wyroby • seler i wyroby • łubin i wyroby • mięczaki i wyroby |
|--|---|

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	Woda przegotowana, wody mineralne niegazowane, herbata bez cukru, kawa zbożowa, soki z warzyw ubogowęglowodanowych, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru	Mleko 2% tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno-owocowy bez cukru, napoje z owoców, soki owocowe bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napój z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi, wody mineralne gazowane
PIECZYWO I PRODUKTY ZBOŻOWE	Pieczywo razowe, żytnie z dodatkiem otręb i nasion, typu graham, chleb chrupki, grube kasze: pęczak, gryczana, jaglana, grube makarony z mąki razowej, ryż brązowy, płatki owsiane	Pumpernikiel, kasze drobne	Pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem miodu lub karmelu, mąka pszenna, rozgotowane: kasza, ryż, makaron, błyskawiczne płatki śniadaniowe, (produkty rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii po posiłkowej)
DODATKI DO PIECZYWA	Chude wędliny, szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, ryby morskie chude i średnio-tłuste, gotowane, wędzone, jajka faszerowane bez żółtek, ser twarogowy chudy, ziarnisty, chudy serek homogenizowany, margaryny niskotłuszczowe w kubkach	Jaja na miękko lub jajecznica (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe, śledzie	Tłuste wędliny, kiszka, parówki, konserwy mięsna, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, jaja – żółtka, tłuste sery podpuszczkowe, sery twarogowe tłuste, sery topione
ZUPY I SOSY GORĄCE	Jarzynowe z warzyw ubogowęglowodanowych, czyste: pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski, zupy podprawiane jogurtem, kefirem; sosy na wywarach z warzyw, np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół	Zupy esencjonalne, np. na tłustych wywarach mięsnych zagęszczone zasmażkami z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem; sosy: zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie

DODATKI DO ZUP	Pełnoziarnisty: ryż, grzanki, kasze, makarony	Lane ciasto, makaron pszenny, ryż biały, ziemniaki, fasola (zgodnie z wyliczoną ilością wymienników węglowodanów)	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptyśowy, kluski francuskie, biszkopty na jajach
MIEŚO DRÓB RYBY	Mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk Ryby świeże: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak. Potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu	Mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kury; potrawy duszone tradycyjnie Konserwy rybne, ryby ze skórą, w oleju, łosoś, śledź, makrela, halibut, ryby wędzone	Tłuste gatunki mięsa: baranina, gęsi, karczki, wszystkie podroby Potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób (węgorz, ryby smażone na maśle, panierowane)
POTRAWY PÓLMIEŚNE I JARSKIE	Budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	Potrawy z dodatkiem cukru, np. knedle, naleśniki, pierogi z cukrem; potrawy smażone
TŁUSZCZE	Roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy (można spożywać na surowo i poddawać obróbce termicznej)	Oleje; słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek winogron (zaleca się spożywać na surowo) margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
WARZYWA (ok. 500g/dobę)	Pomidory, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia, cykoria, fasolka szparagowa, kalafior, kapusta pekińska, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, kabaczek, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy, grzyby	Buraki, marchew, seler, pietruszka (korzeń), groch, fasola, soczewica, bób Ziemniaki krótko gotowane na parze lub w wodzie, pieczone w całości.	Warzywa rozgotowane buraki zasmażane, marchew oprószana (wysoki indeks glikemiczny), warzywa z puszek (zawierają dużo soli) Frytki, ziemniaki puree (rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej)
OWOCE (200-300g/dobę)	Owoce jagodowe, owoce cytrusowe, kiwi, jabłka, truskawki, wiśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki, grejpfruty – gatunek zielony (wpływają na zmniejszenie stężenia glukozy we krwi) Owoce nie powinny być zbyt dojrzałe.	Śliwki, gruszki, banany (zielone)	Banany, winogrona, owoce z puszek w syropach, owoce bardzo dojrzałe i suszone Kompoty z cukrem, słodkie galaretki ze śmietaną.
CUKIER, SŁODYCZE I DESERY	Salatki owocowe (z dozwolonych owoców), musy i galaretki owocowe bez dodatku cukru, kompoty, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno (możliwie bez cukru lub słodzone słodzikiem)	Kisiele, budynie bez dodatku cukru, orzechy włoskie, laskowe, migdały, pestki słonecznika, pestki dyni (do 30g dziennie), biszkopty z białek, ciasta drożdżowe bez dodatku cukru Dżemy i konfitury bez cukru, przeciery owocowe, gorzka czekolada	Miód, słodycze zawierające tłuszcz: ciasta z masami, czekolada mleczna lub owocowa, batony, wafelki z nadzieniem, chałwa, faworki ciasta francuskie, torty, pączki, ciasta kruche, serniki
PRZYPRAWY	Łagodne, jak: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula czerwona, jarzynka, vegeta, kminek, majeranek, tymianek, bazyli	Gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5g dziennie, papryka słodka, pieprz ziółowy, ocet jabłkowy, curry, słodziki	Bardzo ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chilli