

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW – P7

ZASTOSOWANIE

Dietę stosuje się według wskazań lekarza i / lub dietetyka, dla dzieci od 4 roku życia, chyba że lekarz zaleci inaczej; u pacjentów: z zaburzoną tolerancją glukozy; z cukrzycą; z insulinoopornością; z nadmierną masą ciała; z hipertriglicydemią.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek	Jednostka	
		24-36miesiący	1000 kcal	
		4-9 lat	1400-1800 kcal	
		10-18 lat	1800-2400 kcal	
Wartość odżywcza	Białko	24-36miesiący	15-20 % En	
		4-9 lat	15-20 % En	
		10-18 lat	15-20 % En	
	Tłuszcz ogółem	24-36miesiący	25-30 % En	
		4-9 lat	25-30 % En	
		10-18 lat	25-30 % En	
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe		Tak niskie, jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii.	
	Węglowodany ogółem	24-36miesiący	45-60% En	
		4-9 lat	45-60% En	
		10-18 lat	45-60% En	
	w tym cukry proste	24-36miesiący	5-10% En	
		4-9 lat	5-10% En	
		10-18 lat	5-10% En	
	Błonnik	24-36miesiący	10 g/dobę	
		4-9 lat	14-16 g/dobę	
		10-18 lat	19-21 g/dobę	
	Sód	24-36miesiący	750 mg/dobę	
		4-9 lat	1000-1200 mg/dobę	
		10-18 lat	1300-1500 mg/dobę	

CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, polegającą na ograniczeniu podaży glukozy, fruktozy i sacharozy. Zalecane są produkty/potrawy o niskim indeksie glikemicznym (IG<55). Powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów. Dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw.

Wartość energetyczna i odżywcza jest dostosowywana do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych.

Należy ograniczyć spożycie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane.

Posiłki powinny być podawane 4-6 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek i/lub druga kolacja, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny. Nie podjadać między posiłkami. Produkty węglowodanowe należy spożywać łącznie z produktami białkowymi i tłuszczowymi w każdym posiłku.

W każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, dopuszczone wykorzystanie produktów mrożonych. Zalecane wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru.

W posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału. Mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru i/lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych bez dodatku cukru powinny być spożywane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia.

W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych. Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu.

Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu.

W każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze. Tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.

Przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy podawać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.

Należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej.

Cukry proste i sól należy eliminować z diety.

Wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających.

Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również zwracać uwagę na ich sezonowość.

TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE

Dozwolone jest stosowanie następujących technik kulinarnych:

- gotowanie w sposób tradycyjny 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.
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki; potrawy smażone należy ograniczyć do 3 x w jadłospisie dekadowym.

Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników.

Ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną lub jej roślinnymi zamiennikami, np. mlekiem kokosowym.

Nie zaciągać potraw zasmażkami.

Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i przypraw naturalnych.

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DZIECIĘCEJ

Grupa środków spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, • pieczywo żytnie i mieszane, • pieczywo o obniżonym IG, • kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, kasza jagłana (w umiarkowanych ilościach), • płatki gotowane „al. dente” np. owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników, np. syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane „al dente”), • ryż brązowy, ryż czerwony, • potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • białe pieczywo pszenne, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • drobne kasze (manna, kukurydziana), • ryż biały, • potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, • produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, • płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • płatki błyskawiczne, • wafle ryżowe
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki), • ziemniaki puree, • puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce mniej dojrzałe, • owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; • musy owocowe bez dodatku cukru, • przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • tofu, hummus, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli, • bób, • groszek konserwowy
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane, • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • mięsa panierowane, • tłuste wędliny, np. baleron, boczek,

	<ul style="list-style-type: none"> • pieczone pasztety z chudego mięsa, • chude gatunki kielbas, • galaretki drobiowe 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, • tłuste pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie ryby morskie i słodkowodne, • konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), • ryby wędzone (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, • ryby surowe, • ryby panierowane i w cieście
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane, • jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, • omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, • napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru, • sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach). • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • słodzone napoje mleczne, • tłuste sery podpuszczkowe, • tłusta śmietana. 	
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne, np. rzepakowy, słonecznikowy, lniany, kukurydziany, oliwa z oliwek, • miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), • majonez (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, • twarde margaryny, • masło klarowane, • tłuszcz kokosowy i palmowy, • „masło kokosowe”, • frytura smaźalnicza
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • budyn (bez dodatku cukru), • galaretka (bez dodatku cukru), • kisiel (bez dodatku cukru), • sałatki owocowe (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe niskosłodzone, • ciasta biszkoptowe niskosłodzone, • ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału, • ciasta warzywne np. ciasto z fasoli, • czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao 	<ul style="list-style-type: none"> • słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche , • ciasto francuskie, • wyroby czekoladopodobne
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, • herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • napary ziołowe – słabe napary, • kawa zbożowa, • bawarka, • kakao naturalne (bez dodatku cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru) 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi,

	<ul style="list-style-type: none">• sól (w ograniczonych ilościach),• musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none">• przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej
--	--	--