

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW – 6

ZASTOSOWANIE

Dietę z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów zaleca się w takich jednostkach chorobowych jak: cukrzyca; insulinooporność; zaburzona tolerancja glukozy; hipertriglicerydemia.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Wartość energetyczna	Energia (En)	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En 25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En 22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry proste	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż <10% En < 25 g/1000 kcal
	fruktoza	≤ 50 g/dobę
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę

CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja ta polega na ograniczonej podaży glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są potrawy o niskim indeksie glikemicznym. Wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia. 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.

Posiłki powinny być podawane 4-6 razy dziennie, co 3-4 godziny, zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka, mniej więcej o tej samej porze i podobne ilościowo, nie podjadać między posiłkami. Potrawy powinny być różnorodne, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej.

Temperatura posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka.

W każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój z ograniczoną zawartością cukru. Należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów, ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane. Głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, przynajmniej 2 porcje w ciągu

dnia. Należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG<55). Produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i tłuszczowe. Należy zaplanować dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – nie wliczając w to ziemniaków i batatów), z przewagą warzyw, przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, dopuszcza się wykorzystanie produktów mrożonych. Zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru.

Mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia.

Każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso, jaja, nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego.

Nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym.

Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym.

Tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego.

Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.

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

Zaleca się stosowanie poniższych technik sporządzania potraw:

- 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,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym, dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.

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 i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym.

Nie zaciągać potraw zasmażkami.

Makarony, kasze, ryż, warzywa należy gotować „al dente” - rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom cukru.

Dopuszczalne jest stosowanie substancji słodzących (zgodnych z obowiązującymi przepisami) do przygotowywanych potraw i napojów, ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw.

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

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

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 jaglana (w umiarkowanych ilościach), płatki naturalne gotowane al dente, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli 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), otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe 	<ul style="list-style-type: none"> białe pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, drobne kasze (manna, kukurydziana), płatki błyskawiczne, wafle ryżowe, ryż biały, potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
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, dynia, kukurydza
Ziemniaki, bataty (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), ziemniaki puree, puree w proszku, pieczone bataty
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> owoce mniej dojrzałe, owoce o $IG \leq 55$ 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 o $IG > 55$, owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus 	<ul style="list-style-type: none"> produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli, bób, w tym gotowany
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone

	<p>słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane,</p> <ul style="list-style-type: none"> • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach) 	
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • pieczone pasztety z chudego mięsa, • chude gatunki kiełbas, • galaretki drobiowe 	<ul style="list-style-type: none"> • 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, • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, 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 panierowane i w cieście, • ryby surowe
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • gotowane, • jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, • omlety, kotlety jajeczne smażone w 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 (np. jogurt, kefir, maślanka), • sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • tłuste sery podpuszczkowe, • tłusta śmietana
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne, np.: rzepakowy, słonecznikowy, lniany, oliwa z oliwek, • masło (w ograniczonych ilościach), • miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), • majonez typu light (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"> • budyni (bez dodatku cukru), • galaretka (bez dodatku cukru), • kisiel (bez dodatku cukru), • sałatki owocowe (bez dodatku cukru), • ciasta drożdżowe niskosłodzone, 	<ul style="list-style-type: none"> • słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, • ciasto francuskie, • wyroby czekoladopodobne

	<ul style="list-style-type: none"> • ciasta biszkoptowe niskosłodzone, • ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału, • czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao 	
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, • herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, • słabe napary ziołowe, • kawa naturalna, 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, • napoje alkoholowe
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach) • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), • sos sojowy 	<ul style="list-style-type: none"> • gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli, • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.