



DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)

Zastosowanie i cel diety

Głównym celem diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest unormowanie stężeń glukozy we krwi oraz zapobieganie powstawaniu powikłań cukrzycy. Powinna ona chronić pacjentów z cukrzycą przed wystąpieniem hipo- i/lub hiperglikemii oraz przed powikłaniami późnym związanymi z miażdżycą tętnic. Dieta ta jest zbliżona do sposobu żywienia człowieka zdrowego tzn. musi dostarczać odpowiednią ilość składników odżywczych oraz posiadać właściwą wartość energetyczną. Jedyną modyfikacją dotyczy znacznego ograniczenia podaży węglowodanów prostych, łatwo przyswajalnych, przy zwiększeniu udziału w diecie węglowodanów złożonych, w tym produktów bogatych w błonnik pokarmowy (podaż błonnika powinna wynosić około 25 g/1000 kcal). Błonnik pokarmowy istotnie obniża stężenie glukozy oraz cholesterolu we krwi, a także reguluje perystaltykę jelit. Zawartość węglowodanów w diecie uzależniona jest ściśle od podaży białka i tłuszczu, wynosi przeciętnie od 150 do 400 g/dobę, czyli węglowodany dostarczają 50-60% energii. Ilość węglowodanów mniejsza niż 150 g/dobę może prowadzić do rozwoju kwasicy. Ponadto w diecie tej ogranicza się do niezbędnego minimum zawartość tłuszczu (do 25% całodennej energii). Ilość białka w diecie powinna wynosić 0,6-1,0 g/kg należnej masy ciała/dobę, w tym co najmniej 50% to białko pełnowartościowe, czyli pochodzenia zwierzęcego.

Zalecenia dla diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów:

- Zadbaj o regularność spożywania posiłków. Częstotliwość zależy od modelu zastosowanej terapii cukrzycy. Ogólna zasada: Pierwszy posiłek zjedz w pierwszej godzinie po przebudzeniu, a ostatni na 2-3 godziny przed snem.
- Codzienna dieta powinna być zbilansowana i urozmaicona.
- Unikaj spożywania samych owoców lub słodkich przekąsek pomiędzy posiłkami. Posiłki powinny być odpowiednio skomponowane – zawierać źródło białka oraz tłuszczów (najlepiej pochodzenia roślinnego, będącego źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3, np. dodatek orzechów włoskich do jogurtu).
- Włącz do diety produkty o niskim indeksie glikemicznym (z pełnego przemiału) przy jednoczesnym usunięciu produktów o wysokim indeksie glikemicznym (słodocze, cukier biały, syrop glukozowo-fruktozowy, miód, mąka pszenna, kukurydziana, ziemniaczana, kluski śląskie, kluski leniwe, pieczywo pszenne, bułki maślane, drożdżówki, gotowe ciasta i ciasteczka, ryż biały, kasza kuskus i kasza manna).
- Ogranicz spożycie nasyconych i trans kwasów tłuszczowych. Główne ich źródła w diecie to gotowe, przetworzone produkty typu pizza, zupy w proszku, ciasta i ciasteczka, słone przekąski (chipsy, paluszki, krakersy), gotowe sosy i dressingi, tłusty nabiał, tłuste mięso i inne tłuszcze zwierzęce.
- Owoce jedz rzadziej niż warzywa, ze względu na naturalną zawartość w nich cukrów prostych (m.in. fruktozy). Wybieraj te, które mają niższy Indeks Glikemiczny, np. owoce jagodowe, ale z nich nie rezygnuj. Jedna porcja owoców to np. 1 średnie jabłko, lub 1 niepełna szklanka borówek.
- Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady
- Ogranicz spożycie mięsa, szczególnie czerwonego. Wybieraj inne źródła białka – 1-2 razy w tygodniu mięso zamień na nasiona roślin strączkowych, 2 razy w tygodniu na ryby.
- Pamiętaj o odpowiednich technikach kulinarnych. Wskazane jest gotowanie, gotowanie na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie w folii lub rękawie termicznym.
- Ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych, soli, słodoczy i alkoholu.
- Pij przynajmniej 1,5 l napojów dziennie, najlepiej w postaci wody.

Zasady komponowania posiłków - wszystkie posiłki w diecie diabetyka powinny mieć odpowiedni skład i zachowane proporcje. Od tego bowiem zależy tempo wzrastania i wysokość stężenia glukozy we krwi po ich spożyciu

Posiłki główne - posiłki główne i jednocześnie te, do których część pacjentów musi przyjmować insulinę, oraz posiłek nocny, powinny zawierać wszystkie makroskładniki odżywcze, tzn.: produkt węglowodanowy (ziemniaki, produkty zbożowe) produkt białkowy zawierający pełnowartościowe białko (mleko i produkty mleczne, mięso, wędliny, ryby), produkt tłuszczowy, zalecane warzywa i owoce (źródło witamin, minerałów, błonnika pokarmowego i fitozwiązków).

Przekąski - W każdej przekąsce powinien znaleźć się produkt zawierający węglowodany przyswajalne, należy jednak unikać przekąsek w postaci produktów składających się prawie wyłącznie węglowodanów, a w szczególności z cukrów prostych (jedno – i dwucukrów), np.: tylko owoce lub tylko jogurt. Właściwsza wersja tych przekąsek to: ▪ sałatka owocowa z twarogiem ziarnistym i orzechami włoskimi oraz ▪ jogurt naturalny z ogórkiem i rzodkiewką z dodatkiem otręb owsianych.

Grupa	Produkty/potrawy dozwolone	Produkty/potrawy zabronione
Warzywa	Wszystkie świeże i mrożone – nierozgotowane. Wywary warzywne, chude wywary mięsne, zaprawiane chudym mlekiem lub jogurtem naturalnym <2% tłuszczu	Sałatki i surówki tłuste, z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu, cukru, Esencjonalne wywary na tłustych mięsach, kościach, zagęszczone zasmażkami, zaprawiane śmietaną, owocowe z cukrem
Ziemniaki	Jedz ziemniaki ze skórką – zawiera ona znaczne ilości błonnika. Całkowicie ostudź ziemniaki po ugotowaniu – wytworzy się wówczas skrobia oporna. Nie jedz ziemniaków samych – pamiętaj o dodatku białka i tłuszczu oraz warzyw. Jedz ziemniaki w większych kawałkach – rozdrabnianie (np. puree) zwiększa ich indeks glikemiczny.	frytki, ziemniaki smażone na maśle, smalcu lub margarynie.
Owoce	Świeże i mrożone, nieprzejrzałe owoce (banany, winogrona, owoce suszone i dżemy niskosłodzone w ograniczonej ilości).	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, owoce kandyzowane, dżemy wysokosłodzone.
Produkty zbożowe	Chleb żytni, graham, razowy, ryż brązowy, kasze gruboziarniste, np. gryczana, pęczak, makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum (semolina).	Chleb pszenny, chleb na miodzie i wypieki z dodatkiem cukru, bułki pszenne, maślane, biszkopty z cukrem, drożdżówki, ciasta kruche, kluski francuskie, biszkopty na jajach, groszek ptysiowy, makaron pszenny z mąki oczyszczonej, ryż biały.
Mleko i produkty mleczne	Naturalne fermentowane, np. kefir, jogurt maślanka, ser twarogowy chudy, naturalne chude serki homogenizowane, mleko < 2% tłuszczu.	Mleko i przetwory > 2% tłuszczu, napoje mleczne słodzone cukrem, miodem, dżemem, z dużą ilością owoców, tłuste sery podpuszczkowe (żółte, pleśniowe, topione), ser twarogowy tłusty.
Mięso, wędliny, ryby	Chude mięso z kurczaka, indyka (piersi), cielęcina, młoda wołowina, królik, ryby, chude wędliny, polędwica, wędliny drobiowe, jaja.	Mięsa tłuste, np. baranina, wieprzowina, wołowina, konina, podroby, gęsi, kaczkę, tłuste części kurczaka (udka, skrzydełka), tłuste wędliny, np. kaszanka, parówki, konserwy mięsne, salceson, pasztety.
Rośliny strączkowe	Soja, soczewica, bób, fasola, groch. Jeśli po spożyciu nasion roślin strączkowych występują gazy lub wzdęcia, można do potraw zawierających te produkty dodawać cząber, który niweluje te kłopotliwe skutki.	Wszystkie. Niestety, u niektórych osób spożywanie tej grupy warzyw kończy się dolegliwościami brzuszными: wzdęciami, gazami, bólami brzucha. Radą na te dolegliwości jest namaczanie suchych nasion przed gotowaniem w wodzie z dodatkiem sody oczyszczonej i spożywanie niewielkich ilości tych produktów.
Tłuszcze	Oleje (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, lniany, z pestek winogron), oliwa z oliwek, margaryny miękkie wysokogatunkowe.	śmietana, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, olej kokosowy, masło
Przyprawy	Pieprz, zioła, przyprawy korzenne, musztarda.	Cukier, miód, glukoza, fruktoza
Desery i słodczyce	Kisiele, galaretki, budynie na chudym mleku, sorbety, sałatki owocowe.	Kremy, torty, marmolady, wszystkie desery z cukrem, z dużą ilością tłuszczu, pączki, faworki, chałwa, czekolada, lody, budynie na pełnym mleku, orzechy kokosowe, orzechy solone.
Napoje	Woda mineralna, herbata i kawa bez cukru, kawa, soki z warzyw	Napoje typu coca-cola, gazowane, słodzone cukrem, napoje alkoholowe, owocowe, lemoniada

Stosuj: gotowanie, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii, pieczenie w pergaminie
Unikaj: smażenia, tradycyjnego pieczenia, zasmażek, zaciągania zup śmietaną

Źródło: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zalecenia_dietetycy_cukrzyca_typu-2.pdf