**6**. **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

|  |  |
| --- | --- |
| **Nazwa diety** | **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)** |
| **Zastosowanie** | Dla osób:* z cukrzycą,
* z insulinoopornością,
* z zaburzoną tolerancją glukozy,
* z hipertriglicerydemią.
 |
| **Zalecenia dietetyczne** | * 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,
* dieta 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 o tej samej porze. Liczba posiłków powinna być każdego dnia jednakowa - 4-6 dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić nie więcej niż 3-4h,
* należy eliminować pojadanie między posiłkami,
* dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
* należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów,
* należy ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane,
* głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, należy podawać przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału,
* 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), z przewagą warzyw – należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, przynajmniej 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,
* w każdym posiłku należy uwzględnić wodę/napój z ograniczoną zawartością cukrów,
* poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:* jakość,
* termin przydatności do spożycia,
* sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:* 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.

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:* zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,
* ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
* nie dodawać do potraw zasmażek,
* 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,
* należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,
* do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.
 |
| **Wartość energetyczna** | Energia (En) | K: 2000 - 2200 kcal | M: 2201-2400 kcal |
| **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 |
| **Grupy środków spożywczych** | Produkty rekomendowane | Produkty przeciwwskazane |
| **Produkty zbożowe** | * wszystkie mąki pełnoziarniste,
* pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren,
* pieczywo żytnie i mieszane,
* kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach),
* płatki naturalne, 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.
 | * 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 z mąki z wysokiego przemiału 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** | * wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.
 | * warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
 |
| **Ziemniaki,****Bataty****(w ograniczonych ilościach)** | * ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.
 | * ziemniaki smażone (frytki, talarki).
 |
| **Owoce i przetwory owocowe** | * owoce mniej dojrzałe,
* owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone;
* musy owocowe bez dodatku cukru,
* przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach).
 | * owoce w syropach cukrowych,
* owoce kandyzowane,
* przetwory owocowe wysokosłodzone,
* owoce suszone.
 |
| **Nasiona roślin strączkowych** | * wszystkie nasiona roślin strączkowych,
* produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.
 | * produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli.
 |
| **Nasiona, pestki, orzechy** | * 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).
 | * orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze,
* „masło orzechowe” solone.
 |
| **Mięso i przetwory mięsne** | * 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.
 | * 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,
* 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** | * wszystkie ryby morskie i słodkowodne,
* konserwy rybne (w ograniczonych ilościach),
* ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).
 | * ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,
* ryby surowe.
 |
| **Jaja i potrawy z jaj** | * gotowane,
* jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu,
* omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.
 | * jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,
* jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
 |
| **Mleko i produkty mleczne** | * 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,
* tłuste sery podpuszczkowe,
* tłusta śmietana.
 |
| **Tłuszcze** | * oleje roślinne, np.: rzepakowy, słonecznikowy, lniany, kukurydziany, oliwa z oliwek,
* miękka margaryna (w ograniczonych ilościach),
* majonez (w ograniczonych ilościach).
 | * tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina,
* twarde margaryny,
* masło klarowane,
* tłuszcz kokosowy i palmowy,
* „masło kokosowe”,
* frytura smażalnicza.
 |
| **Desery****(w ograniczonych ilościach)** | * budyń (bez dodatku cukru),
* galaretka (bez dodatku cukru),
* kisiel (bez dodatku cukru),
* sałatki owocowe (bez dodatku cukru),
* ciasta drożdżowe niskosłodzone,
* ciasta biszkoptowe niskosłodzone,
* czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao.
 | * słodycze 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.
 |
| **Napoje** | * woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla,
* herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa,
* napary ziołowe – słabe napary,
* kawa naturalna, kawa zbożowa,
* bawarka,
* kakao naturalne (bez dodatku cukru),
* soki warzywne,
* soki owocowe (w ograniczonych ilościach),
* kompoty (bez dodatku cukru).
 | * napoje wysoko słodzone,
* nektary owocowe,
* wody smakowe z dodatkiem cukru,
* napoje energetyzujące,
* napoje alkoholowe.
 |
| **Przyprawy** | * wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne,
* gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),
* sól (w ograniczonych ilościach)
* musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach),.
* sos sojowy, przyprawa uniwersalna w płynie (w ograniczonych ilościach)
 | * gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli,
* kostki rosołowe i esencje bulionowe,
* gotowe bazy do zup i sosów,
* gotowe sosy sałatkowe i dressingi.
 |