**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. | |