



**Centrum
Leczenia
Oparzeń**

im. dr. Stanisława Sakiela
w Siemianowicach Śląskich

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, bogatoresztkowa

Zastosowanie

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (bogatoresztkowa) jest modyfikacją diety podstawowej stosowaną u osób z cukrzycą, stanem przedcukrzycowym oraz zaburzoną tolerancją glukozy. Znajduje również zastosowanie w zaburzeniach czynnościowych jelit, zwłaszcza przy zaparciach nawykowych, a także w zaburzeniach gospodarki lipidowej i węglowodanowej.

Celem diety jest:

- obniżenie stężenia glukozy we krwi,
- poprawa metabolizmu węglowodanów i lipidów,
- zwiększenie podaży błonnika pokarmowego,
- regulacja pracy przewodu pokarmowego,
- wspomaganie redukcji masy ciała u osób z nadwagą i otyłością,
- normalizacja parametrów lipidowych (cholesterol, trójglicerydy) i glikemii.

Główne zasady diety

- Ograniczenie produktów zawierających łatwo przyswajalne węglowodany, zwłaszcza cukier i słodycze.
- Eliminacja produktów o wysokim indeksie i ładunku glikemicznym (słodycze i produkty które powodują szybkie podniesienie stężenia glukozy we krwi).
- Zwiększenie podaży błonnika pokarmowego do około 40–50 g na dobę.
- Spożywanie 3–5 regularnych posiłków dziennie.
- Unikanie podjadania między posiłkami.
- Codzienne spożywanie minimum 400 g warzyw i owoców, z przewagą warzyw.

- Uwzględnianie produktów pełnoziarnistych przynajmniej w dwóch posiłkach dziennie.
- Spożywanie mleka i fermentowanych produktów mlecznych co najmniej dwa razy dziennie.
- Codzienne uwzględnianie źródeł pełnowartościowego białka (mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych).
- Włączanie nasion roślin strączkowych minimum 1 raz w tygodniu.
- Spożywanie ryb, szczególnie morskich, minimum 1 raz w tygodniu.
- Ograniczenie tłuszczów zwierzęcych na rzecz tłuszczów roślinnych.
- Zapewnienie odpowiedniej podaży płynów – minimum 2–2,5 litra dziennie.
- Całkowite lub maksymalne ograniczenie cukrów dodanych (słodzenie kawy, herbaty).

Techniki kulinarne

Zalecane techniki przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie,
- gotowanie na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu (w folii, pergaminie, rękawie do pieczenia, naczyniach żaroodpornych),
- pieczenie w piecach konwekcyjnych.

Nie zaleca się:

- smażenia na tłuszczu,
- głębokiego smażenia,
- przygotowywania potraw z dużym dodatkiem tłuszczu.

Wskazówki praktyczne

- Stopniowo zwiększać ilość błonnika w diecie.
- Większość warzyw i owoców spożywać w postaci surowej.
- W przypadku zaparcí uwzględniać suszone śliwki, figi, rodzynki, buraki i paprykę.
- Ograniczać produkty wysoko przetworzone (fast-foody, gotowe dania instant).
- Przygotowywać zupy i sosy z naturalnych składników.
- Nie stosować zasmażek.
- Ograniczać zabielenie potraw śmietaną.

- Zmniejszać ilość soli, zastępując ją ziołami i naturalnymi przyprawami.
- Unikać dostarczania napojów i potraw.
- Dbać o różnorodność i odpowiednią jakość produktów spożywczych.
- Wybierać produkty świeże i sezonowe.

Produkty zalecane i niewskazane

Grupa produktów	Zalecane	Niewskazane
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste, chleb razowy, graham, kasza gryczana, pęczak, bulgur, płatki owsiane, makarony pełnoziarniste, ryż brązowy, otręby	pieczywo słodzone, biały ryż, słodzone płatki śniadaniowe, pączki, faworki, racuchy
Warzywa	wszystkie warzywa świeże, gotowane, duszone i pieczone	warzywa przygotowywane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki / Bataty	gotowane, pieczone	smażone, frytki, talarki, puree w proszku
Owoce	świeże, mrożone, pieczone, musy bez cukru, suszone owoce w umiarkowanych ilościach	owoce w syropach, owoce kandyzowane, wysoko słodzone przetwory
Nasiona roślin strączkowych	fasola, soczewica, groch, ciecierzycy oraz ich przetwory o małej zawartości soli	produkty strączkowe z dużą zawartością soli
Orzechy i pestki	niesolone orzechy, migdały, pestki dyni, słonecznika, sezam, siemię lniane	orzechy solone, w karmelu, czekoladzie lub lukrze
Mięso i wędliny	drób, cielęcina, królik,	tluste mięsa, boczek,

	chuda wołowina, schab, szynka, chude wędliny	baleron, kielbasy, pasztety, mięsa smażone
Ryby	ryby morskie i słodkowodne pieczone, gotowane, duszone	ryby smażone, ryby surowe
Jaja	gotowane, omlety na parze, jajecznica z małą ilością tłuszczu	jaja smażone w dużej ilości tłuszczu
Mleko i nabiał	mleko chude i półtłuste, kefir, jogurt naturalny, maślanka, chudy twaróg	tluste sery, śmietana, mleko skondensowane, słodzone jogurty i desery mleczne
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, miękkie margaryny, niewielkie ilości masła	smalec, słonina, tój, twarde margaryny, olej kokosowy i palmowy
Desery	kisiel, budyń i galaretka bez cukru, niskostdzone ciasta biszkoptowe i drożdżowe	słodycze, kremy cukiernicze, torty, ciasta kruche, wyroby czekoladowe
Napoje	woda niegazowana, herbaty, napary ziółowe, kawa naturalna, soki warzywne, kompot bez cukru	napoje gazowane, słodzone napoje, energetyki, alkohol
Przyprawy	ziola i łagodne przyprawy naturalne	ostre przyprawy, kostki rosółowe, gotowe sosy i mieszanki przyprawowe