



**Centrum
Leczenia
Oparzeń**

im. dr. Stanisława Sakiela
w Siemianowicach Śląskich

D03 - Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zastosowanie

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest stosowana przede wszystkim u osób z zaburzeniami gospodarki węglowodanowej, m.in. cukrzycą, zaburzoną tolerancją glukozy i insulinoopornością. Może być również stosowana u osób z hipertriglicerydemią, hiperlipidemią oraz wybranymi chorobami układu sercowo-naczyniowego, w tym miażdżycą.

Celem diety jest ograniczenie produktów powodujących szybki wzrost stężenia glukozy we krwi oraz zapewnienie odpowiedniej podaży wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Główne zasady diety

- Jedz regularnie, najlepiej 3–5 posiłków dziennie, w miarę możliwości o stałych porach.
- Ograniczaj cukry dodane oraz produkty zawierające ich duże ilości.
- Unikaj lub znacznie ograniczaj: słodycze, ciasta, drożdżówki, słodzone płatki śniadaniowe, słodkie napoje, słodzone produkty mleczne i inne produkty o dużej zawartości cukrów dodanych.
- Wybieraj produkty pełnoziarniste, takie jak pieczywo razowe, płatki owsiane, grube kasze, ryż pełnoziarnisty i makarony pełnoziarniste.
- Warzywa powinny stanowić ważny element każdego dnia. Wybieraj je w różnorodnej postaci: świeże, gotowane, duszone lub pieczone.
- Owoce spożywaj w umiarkowanych porcjach. Preferuj całe owoce zamiast soków i koktajli owocowych.
- Włączaj do jadłospisu nasiona roślin strączkowych, np. fasolę, soczewicę, ciecierzycę i groch.
- Codziennie spożywaj odpowiednią ilość produktów będących źródłem

białka: ryby, chude mięso, jaja, fermentowane produkty mleczne lub nasiona roślin strączkowych.

- Wybieraj przede wszystkim tłuszcze nienasycone, np. oliwę z oliwek, olej rzepakowy, orzechy, nasiona i ryby.
- Ograniczaj produkty bogate w tłuszcze nasycone i izomery trans, m.in. tłuste mięso, tłuste wyroby mięsne, smalec, masło w dużych ilościach, produkty cukiernicze i żywność wysokoprzetworzoną.
- Ograniczaj sól oraz produkty o dużej zawartości soli, szczególnie żywność wysoko przetworzoną.
- Pij przede wszystkim wodę. Unikaj napojów słodzonych i ograniczaj soki owocowe.
- Dieta powinna być różnorodna i dostarczać odpowiedniej ilości energii, białka, witamin, składników mineralnych i błonnika.

Przykładowe posiłki

- **Śniadanie:** owsianka na mleku z jogurtem naturalnym i owocami lub pieczywo pełnoziarniste z twarogiem, jajkiem i warzywami.
- **II śniadanie:** jogurt naturalny lub skyr z owocami i niewielką porcją orzechów.
- **Obiad:** pieczona ryba lub kurczak + kasza/ziemniaki + duża porcja warzyw.
- **Podwieczorek:** twaróg z warzywami lub jogurt naturalny z owocami.
- **Kolacja:** pieczywo pełnoziarniste z jajkiem, twarogiem lub pastą rybną + warzywa.

Techniki kulinarne

- Gotowanie w wodzie lub na parze.
- Duszenie bez wcześniejszego obsmażania.
- Pieczenie w folii, rękawach, pergaminie lub w naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu.
- Unikanie smażenia w dużej ilości tłuszczu.

Wskazówki praktyczne

- Przygotowuj posiłki przede wszystkim z naturalnych, mało przetworzonych produktów.
- Czytaj etykiety produktów i zwracaj uwagę na zawartość cukrów oraz tłuszczów nasyconych.
- Zamiast cukru do potraw wykorzystuj naturalny smak owoców, cynamon, wanilię i inne przyprawy.
- Wybieraj wodę zamiast słodzonych napojów.
- Nie zastępuj całych owoców sokami owocowymi.

- Zamiast jasnego pieczywa wybieraj pieczywo pełnoziarniste lub razowe.
- Zamiast słodkich przekąsek wybieraj np. naturalny jogurt, niewielką porcję orzechów lub świeże warzywa.
- Ograniczaj podjadanie między zaplanowanymi posiłkami, szczególnie produktów słodkich i wysokoprzetworzonych.
- Posiłki powinny być różnorodne pod względem smaku, koloru i konsystencji.
- Ilość płynów dostosuj do indywidualnych zaleceń lekarza; w przypadku braku przeciwwskazań podstawowym napojem powinna być woda.

Produkty zalecanie i niewskazane

Grupa produktów	Zalecane	Niewskazane
Produkty zbożowe	pełnoziarniste pieczywo (żytnie, razowe, graham), makarony razowe, ryż brązowy, płatki owsiane i gryczane bez cukru	biały chleb, bułki słodkie, drożdżówki, biały ryż, słodzone płatki
Warzywa	świeże, gotowane, pieczone; np. marchew, cukinia, brokuł	warzywa smażone w dużej ilości tłuszczu
Ziemniaki / Bataty	gotowane, pieczone	smażone, frytki, talarki, puree w proszku
Owoce	świeże, pieczone lub mrożone; np. jabłka, maliny, jagody (umiarkowanie)	owoce w syropach, kandyzowane, wysoko słodzone przetwory
Mięso i wędliny	chude mięso (kurczak, indyk, królik, chuda wołowina, polędwica, schab), chude wędliny	tłuste mięsa i wędliny, mięso smażone, pasztety, podroby
Ryby	chude i tłuste ryby morskie oraz słodkowodne, gotowane lub pieczone	ryby smażone, surowe

Jaja	gotowane, jajecznica na parze, omlety na parze	jajka smażone, z dużą ilością tłuszczu
Mleko i nabiał	mleko chude, jogurt naturalny, kefir, twaróg chudy	tłuste sery, mleko słodzone, jogurty smakowe
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, masło w małych ilościach	smalec, tój, tłuste masło klarowane, olej kokosowy i palmowy
Desery	budyń, kisiel, galaretka bez cukru; lekkie ciasta drożdżowe i biszkoptowe	słodycze, torty z kremem, ciasta kruche, wyroby czekoladowe
Napoje	woda niegazowana, herbata, kawa naturalna i zbożowa, kompot bez cukru	napoje słodzone, gazowane, energetyki, alkohol
Przyprawy	łagodne zioła i przyprawy (koperek, majeranek, tymianek, bazylia, oregano, liść laurowy, goździki, cynamon), sól i cukier w ograniczonych ilościach	ostre przyprawy (chili, pieprz cayenne, curry), gotowe sosy, kostki rosółowe