



**Centrum
Leczenia
Oparzeń**

im. dr. Stanisława Sakiela
w Siemianowicach Śląskich

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Zastosowanie

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest stosowana głównie u osób z cukrzycą lub zaburzoną tolerancją glukozy, a także u osób z nadwagą i otyłością. Jej celem jest utrzymanie stabilnego poziomu cukru we krwi, poprawa metabolizmu węglowodanów i lipidów oraz dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych, przy jednoczesnym ograniczeniu produktów szybko podnoszących glikemię, takich jak słodczyce, biały chleb czy słodzone płatki.

Główne zasady diety

- Ograniczaj cukry proste i produkty wysoko przetworzone.
- Jedz regularnie 3–5 razy dziennie, o stałych porach.
- Codziennie włącz źródło białka: mięso, ryby, jaja lub roślinne zamienniki.
- Wybieraj tłuszcze roślinne zamiast zwierzęcych.
- Warzywa i owoce jedz w umiarkowanej ilości, najlepiej świeże, gotowane lub pieczone.
- Pij minimum 2–2,5 l wody dziennie i unikaj słodzonych napojów.
- Ogranicz tłuste, smażone i wysoko przetworzone jedzenie.
- Dieta powinna być różnorodna, smaczna i atrakcyjna wizualnie.

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

- Posiłki przygotuj z naturalnych składników, bez gotowych koncentratów i sosów.
- Ograniczaj cukier i sól, zastępując je ziołami i przyprawami.
- Gorące potrawy serwuj w temperaturze około 60°C, mogą być też lekko przestudzone.
- Posiłki powinny być różnorodne pod względem smaku, koloru i konsystencji.
- Nie podjadaj między posiłkami.

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 biszkopty	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, bazyli, oregano, liść laurowy, goździki, cynamon), sól i cukier w ograniczonych ilościach	ostre przyprawy (chili, pieprz cayenne, curry), gotowe sosy, kostki rosołowe