

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Zalecenia dietetyczne:

- W przypadku nadwagi lub otyłości należy stopniowo **zmniejszyć masę ciała** a następnie utrzymać prawidłową należną masę ciała
- Spożywanie **regularnych posiłków** o tej samej porze co 3-4 godziny (a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem); unikanie podjadania między posiłkami
- Wypijaj co najmniej **1,5 – 2 litry płynów** dziennie. Stawiaj przede wszystkim na wodę mineralną, a także lekkie napary z herbat i ziół, unikaj napojów słodzonych
- Wybieraj **obróbkę termiczną** metodą: gotowania w wodzie lub na parze, duszenie z małą ilością tłuszczu, pieczenia i grillowanie bez dodatku tłuszczu
- Należy wybierać produkty o **niskim indeksie glikemicznym** (IG<55)
- Zastosowanie **sol** należy **ograniczyć do 5 g dziennie** (ok. 1 płaska łyżeczka), wprowadzając zioła i naturalne przyprawy
- Nie zapominaj o regularnej **aktywności fizycznej** dostosowanej do swoich możliwości
- Udział **węglowodanów** w diecie powinien wynosić **45% całkowitej ilości energii** (dla osób z dużą aktywnością fizyczną może być większy nawet do 60%, z kolei dla osób o niewielkiej aktywności fizycznej może być zalecana czasowo podaż kalorii z węglowodanów niższa ok. 25-44%)
- Jakość **tłuszczu** w diecie jest ważniejsza niż jego ilość ogółem i może się wahać od **25%** do 40% wartości energetycznej diety.
- Ilość **białka** w diecie powinna wynosić **15-20%**, a u osób z nadmierną masą ciała o obniżonej kaloryczności, zawierająca 20-30% białka, zapewnia większą sytość ora ułatwia redukcję i utrzymanie prawidłowej należnej masy ciała.

GRUPA PRODUKTÓW	PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	- Pieczywo pełnoziarniste,: żytnie, razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, o niskim IG - Kaszy średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska) bulgur, komosa ryżowa, orkiszowa - Płatki zbożowe naturalne gotowane al Dente: owsiane, żytnie, orkiszowe, jęczmienne, gryczane - Makarony pełnoziarniste: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowany al. Dente) - Ryż: brązowy, czerwony, dziki - Otręby: pszenne , żytnie, owsiane	- Białe pieczywo pszenne - Pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu - Płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru: muesli, czekoladowe, kukurydziane, crunchy - Kasze drobnoziarniste: manna, kuskus, kukurydziana - Ryż biały - Potrawy mączne: pierogi, kopytka, kluski - Produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy
Warzywa i przetwory warzywne	Wszystkie świeże i mrożone	- Warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek - Gotowana marchew, gotowane buraki - Dynia, kukurydza
Ziemniaki	Ziemniaki, bataty: gotowane i pieczone z małą ilością tłuszczu	- Smażone: frytki, talarki - Pureé - Chipsy - Placki ziemniaczane smażone na tłuszczu - Pieczone bataty
Owoce i przetwory owocowe	- Świeże i mrożone - Owoce mniej dojrzałe - Owoce o niskim IG≤55	- Owoce o IG>55 - Owoce w syropach cukrowych - Owoce kandyzowane - Przetwory owocowe wysokosłodzone - Owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	- Wszystkie nasiona, np. groch , soczewica, fasola - Pasty z nasion strączkowych - Mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru - Przetwory sojowe: tofu, tempeh - Makarony z nasion roślin strączkowych	- Produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli - Bób, w tym gotowany - Niskiej jakości gotowane przetwory strączkowe, np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, burgery wegetariańskie
Nasiona, pestki, orzechy	Wszystkie orzechy, pestki i orzechy niesolone np., włoskie, laskowe, migdały, pestki dyni, słonecznika	- Orzechy, pestki, nasiona solone - Orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze „masło orzechowe” solone z dodatkiem cukru
Mięso i przetwory mięsne	- Z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry, chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny: 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 panierowane - Tłuste wędliny np. baleron, boczek - Tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele - Tłuste pasztety - Wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson)

Ryby i przetwory rybne	Chude i tłuste ryby morskie i słodkowodne	- Konserwy rybne, ryby - smażone na dużej ilości tłuszczu - ryby panierowane i w cieście - ryby surowe - ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)
Jaja i potrawy z jaj	- gotowane na miękko, na twardo, w koszulce - jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu - omlety, kotlety jajeczne smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	- jaja przyrządzone z dużą ilością tłuszczu - jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie, maśle - jajka z majonezem
Mleko i przetwory mleczne	- mleko i sery twarogowe chude i półtłuste - napoje mleczne naturalne fermentowane bez dodatku cukru, np. jogurt, kefir, maślanka, skyr	- mleko i sery twarogowe tłuste - mleko skondensowane - słodzone napoje mleczne - jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru - tłuste sery podpuszczkowe - tłusta śmietana - serki kanapkowe w ograniczonych ilościach
Tłuszcze	- oleje roślinne, np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany - mieszanki masła z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego w składzie	- masło i masło klarowane (w ograniczonych ilościach) - smalec, łój, słonina - margaryny twarde w kostkach - majonez - oleje tropikalne: palmowy, kokosowy - frytura smaźalnicza
Napoje	- woda mineralna - napoje bez dodatku cukru: kawa, herbata, napary ziołowe, kompoty, kakao naturalne, soki warzywne, bawarka	- napoje wysokosłodzone - napoje alkoholowe - nektary, syropy owocowe wysokosłodzone - woda smakowa z dodatkiem cukru - czekolada do picia - napoje energetyzujące
Cukier i słodczyce, słone przekąski	- jogurt naturalny ze świeżymi owocami - kisiele, galaretki, budynie bez dodatku cukru - domowe wypieki bez dodatku cukru - sałatki owocowe z owoców o niskim IG (bez dodatku cukru) - czekolada gorzka z dużą zawartością kakao (>70% kakao)	- cukier, np. biały, kokosowy, trzcinowy - miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy - dżemy wysokosłodzone - słodczyce zawierające duże ilości cukru i tłuszczu - torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną - ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu - ciasto francuskie i półfrancuskie - ciasta przygotowane z mąki o niskim typie - wyroby czekoladopodobne - słone przekąski, np. słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki - ciastka, batony, czekolada mleczna, biała chałwa, pączki, faworki, cukierki
Przyprawy i sosy	- wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne jednoskładnikowe - mieszanki przypraw bez dodatku soli - domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół i cytryny	- gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli - kostki rosołowe i esencje bulionowe - gotowe sosy i bazy do zup i sosów - przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej - sól, np. kuchenna, himalajska stosowana w nadmiarze - musztarda, ketchup, chrzan w ograniczonych ilościach

Przykładowy jadłospis na 1800 kcal

I Śniadanie – kanapka z twarogiem i łososiem

Bułka grahamka (1 sztuka), łosoś wędzony (2 plastry – 60g), rzodkiewka (4 sztuki), ogórek gruntowy (1 sztuka), ser twarogowy półtłusty (1 plaster – 40g), kiełki rzodkiewki (2 łyżki), awokado (1/3 sztuki)

II Śniadanie – jogurt naturalny z owocami

Jogurt naturalny (1 opakowanie -180g), jagody (½ szklanki), maliny (1/2 szklanki), płatki migdałów (1 płaska łyżka), otręby owsiane (1 łyżka)

Obiad – makaron z grillowanym kurczakiem i warzywami, sałatka

Makaron pełnoziarnisty (1 szklanka suchego – 80g), mięso z piersi kurczaka (70g), oliwa z oliwek (1 łyżka), cukinia (1/4 sztuki), bakłażan (1/4 sztuki), papryka czerwona (1/2 sztuki), parmezan tarty (1 łyżeczka), mix sałat (1 garść), pomidorki koktajlowe (6 sztuk)

Podwieczorek – Hummus z pieczywem i warzywami

Chleb razowy żytni (1 kromka), Hummus (1 łyżki), kalarepa (1/2 sztuki), marchew (1 sztuka), jabłko (1/2 sztuki)

Kolacja – omlet biszkoptowy ze skyrem i borówkami

Jajko (1 sztuka), mąka owsiana/zmielone płatki owsiane (2 łyżki), mleko 2% tł. (2 łyżki), skyr naturalny (1 opakowanie – 150g), kiwi (1 sztuka), borówki (1/2 szklanki), olej rzepakowy (1 łyżeczka)

Dieta o niskim indeksie glikemicznym

Cel diety:

- osiągnięcie i utrzymanie należnej masy ciała
- zapobieganie wahaniom poziomu cukru we krwi
- dostarczenie wszystkich niezbędnych składników odżywczych
-

Dieta powinna być oparta o produkty o niskim indeksie i ładunku glikemicznym.

Indeks glikemiczny oznacza szybkość wzrostu stężenia glukozy we krwi po spożyciu danego produktu.

Natomiast ładunek glikemiczny pozwala określić, w jakim tempie poziom glukozy we krwi wzrośnie po spożyciu konkretnej ilości pokarmu. Taki dobór produktów ma korzystny wpływ na stężenie glukozy i insuliny we krwi po posiłku.

Czynniki obniżające indeks glikemiczny produktów:

- wysoka zawartość błonnika pokarmowego,
- wysoka zawartość białek i tłuszczów,
- chłodzenie po ugotowaniu,
-
- czerstwienie pieczywa,
- gotowanie al dente, produkty jedzone w postaci surowej,
- stopień rozdrobnienia (im mniejszy, tym niższy IG),
- większa częstotliwość spożywania posiłków, ale w mniejszych porcjach (ilość posiłków powinna być dobrana indywidualnie).

Czynniki podwyższające indeks glikemiczny produktów:

- wysoka zawartość glukozy, sacharozy (cukru stołowego),
- oczyszczanie ziaren zbóż, mielenie, prażenie, ekspandowanie,
- rozgotowywanie,
- wysoki stopień rozdrobnienia (purée, musy, zupy krem),
- wysoki stopień dojrzałości owoców,
- obieranie ze skórki, wyciskanie soków (obniża poziom błonnika pokarmowego w produkcie).
-

W poniższej tabeli przedstawiono grupy produktów o niskim indeksie glikemicznym (IG), które należy uwzględniać w każdym posiłku, o średnim IG, które należy spożywać w umiarkowanych ilościach i niezbyt często oraz te o wysokim IG, których należy unikać.

PRODUKTY	IG<55	IG 55-70	IG>70
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste, pumpernikiel, chleb orkiszowy, grube kasze: pęczak, gryczana, bulgur, grube makarony z mąki razowej, basmati, mąka orkiszowa	Pełnoziarnisty chleb żytni, kasza jaglana, płatki owsiane, kasza manna, ryż brązowy, ryż basmati, ryż długoziarnisty, makaron ryżowy, chleb pełnoziarnisty, kasza kuskus, makaron pszenny nierozgotowany, wafle ryżowe	Chleb pszenny, ryż biały, jęczmienna, makaron pszenny rozgotowany, sucharki, mąka pszenna, płatki kukurydziane, mąka ziemniaczana
Warzywa	pomidory, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia cykoria, czosnek, fasolka szparagowa, kalafior, kukurydza świeża, kapusty, kapusta pekińska, kiszona, papryka, pory, szparagi, szpinak, marchew koperek, zielona pietruszka, kabaczek, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy	Bataty, buraki surowe, marchew gotowana	Dynia, gotowane ziemniaki, pieczone, seler gotowany
Owoce	Awokado, agrest, czarna porzeczka, rabarbar, czereśnie, borówki, grejpfrut, jeżyny, maliny, wiśnie, granat, jabłka świeże, gruszka, nektarynki, pomarańcze, śliwki, truskawki, kiwi, morele świeże, niedojrzały banan	Ananas, melon, winogrona	Suszone daktyle, owoce z puszki w zalewie, arbuz,
Mięso, ryby, jaja i tłuszcze	Wszystkie produkty z tej grupy posiadają niski IG. Warto wybierać te o niskiej zawartości nasyconych kwasów tłuszczowych		
Mleko i produkty mleczne	Mozzarella, ser twarogowy chudy, mleko, mleko kwaśne, jogurt naturalny, maślanka,	Twaróg półtłusty, jogurt owocowe (bez dodatku cukru)	Mascarpone, twaróg tłusty
Nasiona i orzechy	Migdały, pestki dyni, orzechy nerkowca, włoskie, arachidowe, pistacjowe, mak, siemię lniane, nasiona słonecznika, sezam		

Napoje	Woda, herbata, kawa, sok marchwiowy 100% (bez dodatku cukru), sok pomidorowy	Sok pomarańczowy i jabłkowy 100% (bez dodatku cukru)	Soki i napoje słodzone, nektary
Strączki	Soja, soczewica, fasola biała, czarna, groszek zielony, ciecierzycy z puszki, fasola czerwona z puszki	Groszek zielony z puszki	Bób
Inne	Kakao surowe	Chrupki kukurydziane	Popcorn

Zalecenia żywieniowe:

1. Liczba posiłków oraz dobór produktów powinien być dostosowany indywidualnie do każdego pacjenta.
2. Należy zmniejszyć objętość posiłków, a zwiększyć ich częstotliwość. Przerwa pomiędzy posiłkami nie powinna być dłuższa niż 3 godziny.
3. Posiłki należy komponować tak, aby każdy z nich zawierał węglowodany, białka oraz tłuszcze. Obniża to jego indeks glikemiczny, a więc także tempo wzrostu poziomu glukozy we krwi oraz wyrzutu insuliny po jego spożyciu.
4. Należy unikać produktów przetworzonych.
5. Indeks glikemiczny potrawy można obniżyć poprzez dodatek otrąb, orzechów, nasion czy oleju roślinnego (w niewielkiej ilości).
6. Warzywa i owoce najlepiej spożywać na surowo, ponieważ posiadają niższy indeks glikemiczny.
7. Należy unikać owoców suszonych, kandyzowanych i z puszki.
8. Z diety należy wyeliminować produkty zawierające sacharozę: cukier, miód, gotowe słodczyce i wyroby cukiernicze.
9. Techniki kulinarne zalecane w diecie to: gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie w rękawie, folii, pergaminie czy naczyniu żaroodpornym, duszenie.

W przypadku wystąpienia hipoglikemii, objawiającej się m.in. poprzez: obfite poty, drżenie mięśni, niepokój, drażliwość, kołatanie serca, pacjent powinien natychmiast sięgnąć po cukier w postaci, w której będzie najszybciej wchłonięty: cukier w kostkach, miód bądź słodki napój typu Coca-Cola.

Bibliografia:

1. A., Borys S., Broncel M. i wsp. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą – 2025. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Curr Top Diabetes; 1:1-165.
2. „Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą 2023” – stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Curr Top Diabetes 2023;3(1):1–140
3. Jaznach-Steihagen A. (red.) Żywność Osób z cukrzycą i chorobami towarzyszącymi. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2020.