

## **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (Dieta Cukrzycowa)**

### **Zastosowanie diety:**

Stosowana w cukrzycy i w zaburzeniach tolerancji glukozy. Ma na celu obniżenie stężenia glukozy we krwi i poprawę metabolizmu.

### **Zasada diety:**

Powyższa dieta ma zastosowanie w chorobach cukrzycy w przypadkach upośledzonej tolerancji glukozy. Może mieć zastosowanie także w różnych przypadkach chorobowych, zależnie od wskazań lekarza. Ma na celu uzyskanie i utrzymanie optymalnych wartości parametrów gospodarki węglowodanowej, lipidowej i ciśnienia tętniczego oraz zapobieganie późnym powikłaniom cukrzycy lub ich spowolnieniu.

Dieta osób chorych na cukrzycę powinna uwzględniać zasady prawidłowego żywienia, które obowiązują zarówno osoby zdrowe, jak i chore.

Bardzo ważne jest regularne przyjmowanie posiłków 5 razy dziennie (przy cukrzycy typu 1 w zależności od poziomów glikemii ich ilość może być większa). W cukrzycy regularne posiłki pomagają uniknąć nagłych spadków poziomu cukru we krwi, czyli hipoglikemii, dostarczają energii oraz niezbędnych składników odżywczych i pomagają w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.

Dieta cukrzycowa powinna być smaczna i urozmaicona, należy tylko przestrzegać kilku zasad:

- Zwiększyć ilość ryb w diecie, ponieważ stanowią naturalne źródło korzystnych dla zdrowia kwasów Omega-3, (min. zwiększają wrażliwość tkanek na insulinę)
- Dieta powinna być bogata w błonnik pokarmowy, który obniża wchłanianie glukozy do krwi, (gruboziarniste kasze, warzywa, owoce, pełnoziarniste pieczywo, rośliny strączkowe,) Do każdego posiłku powinno się spożywać warzywa i owoce, najlepiej na surowo. Jeśli muszą być gotowane to najlepiej w małej ilości wody i przez krótki czas. Aby zwiększyć przyswajalność witamin rozpuszczalnych w tłuszczu do gotowanych warzyw należy dodać niewielką ilość oliwy lub oleju rzepakowego.
- Dieta powinna być bogata w błonnik pokarmowy, który obniża wchłanianie glukozy do krwi, (gruboziarniste kasze, warzywa, owoce, pełnoziarniste pieczywo, rośliny strączkowe,) Do każdego posiłku powinno się spożywać warzywa i owoce, najlepiej na surowo. Jeśli muszą być gotowane to najlepiej w małej ilości wody i przez krótki czas. Aby zwiększyć przyswajalność witamin rozpuszczalnych w tłuszczu do gotowanych warzyw należy dodać niewielką ilość oliwy lub oleju rzepakowego.
- Zalecane są głównie produkty o niskim indeksie glikemicznym (< 50). Zawierają więcej błonnika, dlatego dają większe uczucie sytości, minimalizują wydzielanie insuliny po posiłku, przez co opóźniają wystąpienie uczucia głodu. Indeks glikemiczny (IG)-klasyfikuje produkty żywnościowe na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy we krwi.
- Produkty węglowodanowe przeznaczone do gotowania (np.: kasze, ryż, makaron, płatki zbożowe) mają wyższy indeks glikemiczny (IG), gdy są rozgotowane. Z

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (Dieta Cukrzycowa)

makaronów szczególnie są polecane razowe, natomiast makarony białe mają niższy IG, gdy są gotowane na półtwardo („al dente”).

### Sposoby przygotowania potraw:

- gotowanie w wodzie i na parze
- duszenie
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym z niewielkim dodatkiem tłuszczu
- nie należy rozgotowywać produktów zbożowych i jarzyn – potrawy bardziej rozgotowane powodują szybsze zwiększenie stężenia glukozy we krwi
- owoce i warzywa stosować tylko w formie surowej
- ograniczyć spożycie soli kuchennej
- można stosować sztuczny środek słodzący Aspartam – 40mg/kg mc/dobę

Wskazane jest spożywanie przez pacjentów 4–5 posiłków o mniejszej objętości w celu wyeliminowania objawów pełności i wzdęć.

### Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i niewskazane:

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	NIEWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo razowe, chleb chrupki, płatki owsiane, musli (bez dodatku cukru), kasze gruboziarniste: gryczana, jęczmienna, pęczak, jagłana, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty	ryż biały, płatki kukurydziane	rogaliki francuskie, pieczywo białe, słone paluszki, krakersy
Mleko i jego przetwory	mleko 1,5% tłuszczu, ser biały chudy lub półtłusty, jogurt chudy, maślanka, serwatka	sery: brie, camembert, mozzarella, feta, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu	tłuste mleko, mleko skondensowane, zabielać do kawy, śmietana, sery pełnotłuste, jogurt pełnotłusty, kremowy
Mięso, drób, ryby, wędliny	indyki i kurczaki (bez skóry), cielęcina, bardzo chuda wołowina i jagnięcina, króliki, dziczyzna,	wędliny typu polędwica i szynka (bez tłuszczu), wędliny drobiowe, wieprzowe, wołowe, bardzo chuda wieprzowina (np. schab środkowy lub polędwiczki)	mięso z widocznym tłuszczem, gotowe mięso mielone, kaczki, gęsi, kiełbasy, salami, pasztety, podroby
Tłuszcze	olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek	Oleje zawierające kwasy wielonienasycone, np. słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, z pestek winogron, sojowy, z pestek winogron, krokoszowy, margaryny miękkie	Masło w dużych ilościach, smalec, słonina, łój, tłuszcz spod pieczeni, margaryny twarde, olej palmowy i kokosowy
Ziemniaki		gotowane, pieczone w całości	frytki, chipsy, smażone
Warzywa	rzodkiewka, sałata, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, grzyby, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidory,	buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka-korzeń, pory, rzepa,	Starte, surówki i warzywa gotowane z dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (Dieta Cukrzycowa)

	szczaw, papryka,	włoszczyzna, seler, bób, chrzan	
Owoce	grejpfruty-gatunek zielony (wpływają na zmniejszenie stężenia glukozy we krwi)	jabłka, agrest, czarne jagody, kiwi, mandarynki, pomarańcz	dżemy owocowe wysoko słodzone, owoce kandyzowane i w syropie, daktyle, rodzynki
Suche strączkowe	fasola, groch, soja, soczewica		
Przyprawy	łagodne takie jak: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek, pietruszka, czosnek, cebula czerwona, jarzynka, kminek, majeranek, tymianek, bazylija	gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5g dziennie, papryka słodka, pieprz ziółowy, ocet jabłkowy, curry, słodziki	bardzo ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili
Napoje	woda przegotowana, wody mineralne nie gazowane, herbata bez cukru, soki z warzyw ubogowęglowodanowych, napoje z warzyw bez cukru	kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno- owocowy bez cukru, soki owocowe bez cukru, napoje z owoców i warzyw rozcieńczone	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje alkoholowe, wody mineralne gazowane
Desery	wszystkie orzechy i migdały (niesolone), sałatki owocowe (bez dodatku cukru), galaretki, kisiele, budynie na mleku chudym (bez dodatku cukru)		ody, kremy, torty, wyroby cukiernicze (np. ciastka, paszteciki), czekolada, batony czekoladowe, cukierki, sosy na śmietanie lub maśle, wiórki kokosowe, orzechy solone