



**Wojewódzki Szpital Specjalistyczny  
im. Stefana Kardynała Wyszyńskiego**  
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej  
w Lublinie

## **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

**Dla osób :**

**z cukrzycą**

**z insulinoopornością**

**z zaburzoną tolerancją glukozy**

**z hipertriglicydemią**

**z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą**

**w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi**

Celem diety jest stabilizacja poziomu glukozy we krwi, ograniczenie gwałtownych wahań cukru oraz poprawa gospodarki węglowodanowej.

Zaleca się stosowanie zasad zdrowego żywienia, tj. regularne jedzenie pełnowartościowych posiłków, ograniczenie cukrów prostych oraz tłuszczów pochodzenia zwierzęcego i zwiększenie w diecie ilości pełnoziarnistych produktów zbożowych, warzyw i owoców.

### **Najważniejsze zalecenia**

W przypadku nadwagi lub otyłości staraj się stopniowo zmniejszać masę ciała. Wpłynie to korzystnie na wrażliwość tkanek na insulinę oraz funkcjonowanie całego organizmu. Redukcja już 5% masy ciała wiąże się z korzyściami metabolicznymi, ale optymalnie powinna ona sięgnąć co najmniej 7%.

Spożywaj posiłki regularnie, co 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem ale nie później niż do godz. 19:00 -20.00

Unikaj pojadania między posiłkami. Odnosi się to też do wypijania płynów wnoszących energię np. kawy z mlekiem i/lub cukrem, słodzonych herbat, soków i napojów.

Każda przekąska, czy napój zawierający cukier, będą powodowały wzrost stężenia glukozy we krwi, a w konsekwencji wzrost stężenia insuliny.

Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na Talerzu Zdrowego Żywienia. Staraj się, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem

proporcji  $\frac{3}{4}$  warzywa i  $\frac{1}{4}$  owoce). Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).

Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów. Nigdy nie spożywaj ich wieczorem po godz. 16:00. Wybieraj te nieprzejrzałe, mniej słodkie i w miarę możliwości spożywaj je na surowo. Szczególnie polecane są owoce jagodowe takie jak np. jagody, maliny, truskawki. Nie ma konieczności eliminacji z diety takich owoców jak banan, mango, melon. Owoce staraj się łączyć z produktami dostarczającymi białko i/lub tłuszcz, które opóźniają opróżnianie żołądka, co wydłuża czas trawienia i zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi po posiłku na przykład: garść malin + jogurt naturalny + garstka orzechów/pestek/nasion lub brzoskwinie z twarogiem zawinięte w pełnoziarniste naleśniki.

Produkty będące źródłem węglowodanów (pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) występują w prawie każdym posiłku, nie powinny jednak dominować pod względem ilości. Mogą zajmować około  $\frac{1}{4}$  talerza. Zaleca się wybieranie pełnoziarnistych produktów zbożowych. Razowe produkty zbożowe ulegają trawieniu powoli, co zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi.

Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około  $\frac{1}{4}$  objętości talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj chude mięsa i nisko tłuszczowe produkty mleczne. Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Mięso czerwone spożywaj okazjonalnie, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby podrobowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe.

Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Wybieraj produkty nisko tłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków: cukru, słodkich musów owocowych czy czekolady.

Produkty będące źródłem tłuszczu również są elementem pełnowartościowego posiłku, jednak powinny być do niego dodawane w niewielkiej ilości. Zalecane są przede wszystkim oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany), orzechy, nasiona, pestki, awokado, czyli produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym. Produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło powinny być ograniczane.

Ogranicz spożycie słodczy i produktów zawierających w składzie cukier. Zwracaj uwagę na etykiety i wybieraj produkty o obniżonej zawartości cukru lub całkowicie go pozbawione. Czasami w takich produktach cukier może być zastąpiony słodzikami.

Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.

Sposób przygotowania i kompozycji posiłków wpływa na tempo ich trawienia, a tym samym szybkość wzrostu stężenia glukozy i insuliny we krwi po ich zjedzeniu. Z tego powodu unikaj rozdrabniania i rozgotowywania potraw. Z kolei korzystnie na tempo wzrostu glikemii po posiłkowej wpływać będą:

- komponowanie posiłków zgodnie z Talerzem Zdrowego Żywienia,
- obecność produktów fermentowanych i/lub kiszonych w posiłku,
- chłodzenie ugotowanych produktów będących źródłem węglowodanów złożonych (kaszy, ryżu lub ziemniaków), co skutkuje powstaniem skrobi odpornej,
- jedzenie posiłków powoli i w spokoju.

Możesz spróbować zacząć posiłek od zjedzenia warzyw, następnie spożywając produkty będące źródłem białka i tłuszczu, a dopiero na koniec sięgnąć po produkty węglowodanowe. Taka kolejność będzie sprzyjała uzyskaniu niższej glikemii poposiłkowej niż w przypadku spożywania węglowodanów na początku posiłku.

Jeśli używasz soli, nie przekraczaj rekomendowanej dziennej ilości 5 g (ok. 1 płaskiej łyżeczki). W tę ilość wliczamy również sól zawartą w produktach spożywczych, np. pieczywie, serach, wędlinach czy słonych przekąskach. Sól jodowana może stanowić uzupełnienie jodu w diecie, dlatego nie ma potrzeby eliminować jej całkowicie.

Dbaj o regularną aktywność fizyczną. Przynosi ona szereg korzyści dla organizmu, m.in wspomaga uzyskanie i utrzymanie prawidłowej masy ciała, zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę, stanowi istotny element profilaktyki rozwoju wielu chorób. Staraj się być aktywny minimum 30 minut każdego dnia. Dostosuj rodzaj aktywności fizycznej do swoich możliwości. Pamiętaj, że proste aktywności, takie jak: spacer, wchodzenie po schodach, aktywne prace domowe, czy aktywna zabawa z dziećmi także przynoszą korzyści dla zdrowia

### **Produkty zalecane i niezalecane**

<b>Grupa produktów</b>	<b>Produkty dozwolone</b>	<b>Produkty przeciwwskazane</b>
Warzywa	wszystkie świeże i mrożone	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
Owoce	wszystkie świeże i mrożone owoce suszone w umiarkowanych ilościach	owoce kandyzowane owoce w w syropach
Produkty zbożowe	mąki z pełnego przemiału pieczywo pełnoziarniste i graham płatki zbożowe naturalne:	mąka oczyszczona pieczywo cukiernicze, jasne pieczywo (tostowe, kajzerki, chleb zwykły, bułki maślane)

	owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie otręby pszenne, żytnie, owsiane kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa ryż: brązowy, dziki, czerwony makaron pełnoziarnisty: pszenny, żytni, gryczany, orkiszowy	płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, muesli, crunchy) drobne kasze: kuskus, manna, kukurydziana biały ryż jasne makarony: pszenne, ryżowe
Ziemniaki	- gotowane, pieczone (jako dodatek do II dania zaleca się 2 – 3 razy w tygodniu)	ziemniaki z dodatkiem tłustych sosów, zasmażki, śmietany, masła smażone frytki, chipsy placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	produkty mleczne: naturalne (bez dodatku cukru), fermentowane, o zawartości do 3% tłuszczu (np. jogurty, kefiry, maślanka, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko) chude i półtłuste sery twarogowe mozzarella light serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach	mleko mleko skondensowane śmietana, śmietanka do kawy jogurty owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe typu brie, camembert, roquefort, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Jaja	jaja gotowane na miękko, na twardo, w koszulce, jajecznica i omlet smażone bez lub na niewielkiej ilości tłuszczu	jaja smażone na dużej ilości tłuszczu (np. na maśle, boczku, smalcu, słoninie) jaja z majonezem
Mięso i przetwory mięsne	chude mięsa bez skóry: cielęcina, kurczak, indyk, królik chuda wołowina i wieprzowina (np. schab, polędwica) w umiarkowanych ilościach chude wędliny, najlepiej domowe: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka, podroby tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki) konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
Ryby i przetwory rybne	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp) śledzie i inne ryby w olejach roślinnych,	konserwy rybne

Nasiona roślin strączkowych	wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób pasty z nasion roślin strączkowych mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany mieszanki masła z olejami roślinnymi margaryny miękkie	masło i masło klarowane smalec, słonina, łój margaryny twarde (w kostce) oleje tropikalne: palmowy, kokosowy majonez
Orzechy, pestki, nasiona	orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach i chipsach
Cukier i słodcyze, słone przekąski	gorzka czekolada min. 70% kakao jogurt naturalny ze świeżymi owocami słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol) przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru w ograniczonych ilościach jako element posiłku kisiele i galaretki bez dodatku cukru domowe wypieki bez dodatku cukru	cukier (np. biały, trzcinowy, brązowy, kokosowy) miód, syrop klonowy, daktylowy, z agawy słodcyze o dużej zawartości cukru i tłuszczu (np. ciasta, ciastka, batony, czekolada mleczna i biała, chałka, pączki, faworki, cukierki) dżemy wysokosłodzone słone przekąski (np. chipsy, słone paluszki, prażynki, krakersy, nachosy, chrupki)
Napoje	woda napoje bez dodatku cukru (np. kawa, kawa zbożowa, herbaty, napary ziołowe i owocowe, kompoty, kakao) soki warzywne w ograniczonych ilościach jako element posiłku domowa, niesłodzona lemoniada	napoje alkoholowe słodkie napoje gazowane i niegazowane napoje energetyzujące nektary, syropy owocowe wysokosłodzone czekolada do picia
Przyprawy i sosy	zioła świeże i suszone jednoskładnikowe (np. bazylia, oregano, kurkuma, cynamon, imbir)	sól (np. kuchenna, himalajska, morska) mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli

	<p>mieszanki przypraw bez dodatku soli</p> <p>domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu, ziół, cytryny</p>	<p>kostki rosółowe</p> <p>płynne przyprawy wzmacniające smak</p> <p>gotowe sosy</p>
Dania gotowe	<p>zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsnych</p> <p>zabielane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem</p>	<p>zupy na tłustych wywarach mięsnych</p> <p>z zasmażką, zabielane śmietaną</p> <p>zupy typu instant</p>
Obróbka technologiczna potraw	<p>gotowanie w wodzie, na parze (produkty zbożowe, warzywa gotowane al dente)</p> <p>grillowanie (grill elektryczny, patelnie grillowe)</p> <p>pieczenie w folii, pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym</p> <p>smażenie bez dodatku tłuszczu</p> <p>duszenie bez obsmażania</p>	<p>smażenie na głębokim tłuszczu</p> <p>duszenie z wcześniejszym obsmażeniem</p> <p>pieczenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu</p> <p>panierowanie</p>