

## **Zalecenia żywieniowe w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kwasów tłuszczowych**

### **Cel diety**

Dieta przewidziana jest przede wszystkim dla chorych na cukrzycę. Cukrzyca należy do chorób metabolicznych charakteryzujących się hipoglikemią, która wynika z defektu wydzielania lub działania insuliny.

### **Charakterystyka diety**

Zadaniem diety jest uzyskanie i utrzymanie optymalnych parametrów gospodarki węglowodanowej, lipidowej i ciśnienia tętniczego oraz zapobieganie późniejszym powikłaniom cukrzycy. Celem stosowania odpowiedniego żywienia jest:

- dostarczenie zalecanej ilości energii, wszystkich niezbędnych składników odżywczych,
- utrzymanie należnej masy ciała
- zachowanie prawidłowych stężeń lipidów w surowicy
- zapobieganie miażdżycy i chorobom układu krążenia

Prawidłowe żywienie jest jedną z metod leczenia cukrzycy. Dieta powinna być jak najbardziej zbliżona do racjonalnego żywienia człowieka zdrowego. Zasadnicza modyfikacja polegać powinna na ograniczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów oraz nasyconych kwasów tłuszczowych. W planowanym jadłospisie zaleca się produkty węglowodanowe o niskim indeksie glikemicznym: pieczywo pełnoziarniste, makaron razowy, kasza gryczana, ryż pełnoziarnisty, płatki zbożowe, groszek zielony, marchewka surowa, suche nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica), jabłka, grejpfruty, świeże morele, mleko i niskotłuszczowe produkty mleczne, pomidory, bakłażany, cukinia, czosnek, cebula. W stosowaniu diety bardzo ważna jest kontrola ilości i jakości spożywanych posiłków oraz ich odpowiednie rozłożenie w czasie w ciągu całego dnia. Przygotowując posiłki należy stosować gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie, duszenie z dodatkiem małej ilości tłuszczu. Nie zaleca się potraw smażonych. Zupy i sosy należy sporządzać na wywarach warzywnych, które podprawia się zawiesiną z chudego mleka, kefiru lub jogurtu i mąki. Nie należy rozgotowywać produktów zbożowych i jarzyn – potrawy bardzo rozgotowane powodują szybsze zwiększenie stężenia glukozy we krwi.

W diecie ograniczyć sól kuchenną, stosować przyprawy ziołowe.

### **Zalecenia żywieniowe: energia kcal**

Osoby otyłe – 1000 do 1300 kcal na dobę

Osoby z nadwagą – 1500 do 1800 kcal na dobę

Chorzy z prawidłową masą ciała – 2000 do 2200 kcal na dobę

Chorzy z niedowagą, młodociani i osoby ciężko pracujące – 2400 do 3000 kcal na dobę

### **Przykład jadłospisu diety z ograniczeniem węglowodanów i nasyconych kwasów tłuszczowych**

**I śniadanie:** Pieczywo mieszane i wędlina drobiowa, margaryna, papryka, herbata ziołowa, jogurt naturalny z koperkiem

**II śniadanie:** Jabłko pieczone, sok owocowy

**Obiad:** Zupa ziemniaczana, gulasz wołowy, kasza gryczana, surówka z kiszonej kapusty, owoce jagodowe

**Podwieczorek:** Grejpfrut, pieczywo chrupkie.

**Kolacja:** Kluski z ziemniaków i sera twarogowego z duszonymi pieczarkami, sałata zielona ze szczypiorkiem i oliwką, herbata owocowa.

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Zespolony  
71-455 Szczecin, ul. Arkońska 4

<b>Produkty i potrawy</b>	<b>Zalecane</b>	<b>Niezalecane</b>
<b>Napoje</b>	Herbata owocowa i ziołowa, kawa naturalna i zbożowa, soki warzywne, woda, napoje bezalkoholowe	Napoje słodzone, czekolada, kawa ze śmietanką i po turecku
<b>Produkty zbożowe</b>	Pieczywo razowe, najlepiej chleb żytni pełnoziarnisty, chrupki. Nierozgotowane: płatki owsiane, żytnie, jęczmienne, ryż brązowy, kasze gruboziarniste – gryczana pęczak i makaron ugotowany al dente.	Rogaliki francuskie, pieczywo białe, paluszki solone, krakersy
<b>Nabiał</b>	Mleko, jogurt naturalny, kefir maślanka o zawartości tłuszczu mniej niż 1%, ser biały chudy lub półtłusty, białko jaj	Tłuste mleko, śmietana, mleko skondensowane, zabielače do kawy, gurt pełnotłusty, sery pełnotłuste
<b>Zupy</b>	Zupy warzywne, chude wywary mięsne	Zupy zaprawiane śmietaną i innymi tłuszczami
<b>Mięso</b>	Indyk, kurczak bez skóry, cielęcina i chuda wołowina, w umiarkowanych ilościach chuda wieprzowina i wędlina typu polędwica i szynka	Mięso z widocznym tłuszczem, gotowe mięso mielone, kaczki, gęsi, kiełbasy, salami, pasztety, wątroba
<b>Ryby</b>	Ryby gotowane, duszone, pieczone, w galarecie. Unikać skóry, dozwolone w umiarkowanych ilościach ryby smażone a oleju rzepakowym lubo oliwie z oliwek	Ryby smażone na innych tłuszczach niż wymienione
<b>Tłuszcze</b>	Oleje zawierające jednonienasycone kwasy tłuszczowe: olej rzepakowy i oliwa z oliwek. Dozwolone w umiarkowanych ilościach oleje zawierające kwasy wielonienasycone tj, słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, z pestek winogron i margaryny miękkie	Masło, smalec, łój, słonina, margaryny twarde, olej palmowy i kokosowy, tłuszcz spod pieczeni
<b>Warzywa</b>	Warzywa świeże i mrożone. Soki warzywne. Dozwolone w umiarkowanych ilościach ziemniaki	Warzywa konserwowe, frytki i chipsy
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	Fasola, groch, soja i soczewica	
<b>Owoce</b>	W ilości uzgodnionej z lekarzem lub dietetykiem owoce świeże lub mrożone, owoce konserwowe (niesłodzone). Dozwolone w umiarkowanych ilościach owoce suszone i soki owocowe.	Owoce kandyzowane i w syropie
<b>Desery</b>	Wszelkie orzechy migdały (niewolone), sałatki owocowe bez dodatku cukru, galaretki, kisiele, budynie na mleku chudym bez dodatku cukru	Wszelkie słodkie desery i słodycze, sosy na śmietanie lub maśle, orzechy i wiórki kokosowe, orzechy solone
<b>Sosy i przyprawy</b>	Pieprz, musztarda, zioła, chrzan, koncentrat pomidorowy. Dozwolone w umiarkowanych ilościach sosy sałatkowe nisko tłuszczowe.	Majonez, sól, sosy do mięsa

Opracowała: Renata Pietrzykowska – Kierownik Działu Żywnienia

Źródło: prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. 2011r.

H. Ciborowska, A. Rudnicka, *Dietetyka żywienia zdrowego i chorego człowieka*. 2007 r.

Zatwierdzone Rozdzielnikiem Dyrektora  
Nr 268/2018 z dnia 11.10.2018r.