

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DIECIE Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW I NASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Cel i charakterystyka diety:

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów i nasyconych kwasów tłuszczowych ma na celu zmniejszenie stężenia glukozy i lipidów (trójglicerydów, cholesterolu) w surowicy krwi. Polega na dostarczeniu organizmowi wszystkich niezbędnych składników pokarmowych poprzez ograniczenie spożycia produktów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe i cholesterol oraz węglowodany proste, a zastąpienie ich zdrowymi tłuszczami i produktami pełnoziarnistymi.

Zastosowanie diety:

- w cukrzycy w przypadku upośledzonej tolerancji glukozy
- hiperlipidemiach (hipercholesterolemii, hipertriglicydemii, hiperlipidemii mieszanej)
- miażdżycy
- profilaktyce niedokrwiennej choroby serca

Zalecenia do diety:

- zaleca się wykluczenie z diety glukozy, sacharozy, fruktozy (cukier biały, słodcyce, oczyszczone produkty zbożowe, owoce w dużej ilości), produktów bogatych w nasycone kwasy tłuszczowe i cholesterol (tłuste mięsa, tłusty nabiał, śmietany, majonez, w dużej ilości masło i żółtka) oraz ograniczenie spożywania soli do 5g/ dobę tzn. 1 łyżeczki od herbaty łącznie;
- dieta powinna być oparta o produkty o niskim indeksie glikemicznym (< 55) tzn. głównie produkty pełnoziarniste oraz świeże warzywa, które powinny znajdować się w każdym posiłku, owoce powinny być ograniczone i spożywane tylko w połączeniu z produktami białkowymi i tłuszczowymi;
- produkty wysokobłonnikowe (w postaci surowych warzyw, nasion roślin strączkowych, pestek, pełnoziarnistych produktów) należy zwiększyć w diecie. Błonnik pokarmowy powinien być w ilości min. 25g/ dobę;
- w diecie powinno wprowadzić się produkty zawierające zdrowe tłuszcze (głównie roślinne i rybne) bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe tj. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, awokado, orzechy, tłuste ryby.
- zaleca się przygotowywanie potraw poprzez odpowiednią obróbkę termiczną: gotowanie, parowanie, duszenie, pieczenie w rękawie, naczyniu żaroodpornym bez dodatku tłuszczu. Przeciwwskazane jest rozgotowywanie produktów zbożowych i jarzyn oraz wszelkie smażenie, duszenie i pieczenie na/ w tłuszczu. Dodatek tłuszczu powinien być w formie surowej;
- zaleca się spożywanie mniejszych, regularnych 5 posiłków dziennie w odstępach 3-4 godzinnych, a ostatni posiłek najpóźniej 2-3 godziny przed snem;
- należy pamiętać o odpowiednim nawodnieniu w postaci wody niegazowanej, herbaty bez dodatku cukru.

Przykładowy jadłospis:

Posiłek	Produkty
Śniadanie	Chleb razowy, twarożek z kielkami, rzodkiewki, ogórek świeży, oliwa z oliwek, herbata bez cukru
II śniadanie	Sałatka z ryżu pełnoziarnistego z papryką, pomidorem, ciecierzycą, oliwa z oliwek
Obiad	Kapuśniak, ziemniaki z wody, ryba duszona z brokułami, surówka z czerwonej kapusty, kompot bez cukru
Podwieczorek	Jogurt naturalny, płatki owsiane, grejpfrut
Kolacja	Kaszotto gryczane z warzywami, drobiem, sałatka z pomidorów z oliwą
Posiłek nocny*	Chleb razowy, masło, surówka z tartej surowej marchwi / (*opcjonalnie)

Tabela produktów dozwolonych i przeciwwskazanych:

Potrawy i produkty	Rekomendowane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo pełnoziarniste, graham, żytnie, razowe, ze słonecznikiem, soją. Kasza jęczmienna, pęczak, gryczana, owsiana. Makarony razowe, pełnoziarniste (ugotowane na pół-twardo). Ryż pełnoziarnisty, dziki. Otręby zbożowe, płatki owsiane, żytnie. Mąka żytnia, gryczana, pełnoziarnista. Umiarkowanie: chleb pumpernikiel, kasza jaglana.	Chleb pszenny, z dodatkiem miodu, cukru, suszonych owoców, bułki maślane, pieczywo cukiernicze, kasza manna, kukurydziana. Makaron pszenny, ryżowy, kukurydziany. Ryż biały, płatki muesli słodzone, kukurydziane, ryżowe. Mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana. Kluski, kopytka.
Ziemniaki	Umiarkowanie: gotowane.	Smażone, frytki, chipsy, placki ziemniaczane, puree.
Warzywa	Wszystkie świeże i mrożone. Rzodkiew, pomidor, papryka, ogórek świeży, sałata, szczypior, surówki ze świeżej marchwi, selera, kapusty. W postaci gotowanej na pół-twardo z wody: szparagi, szpinak, brokuł, kalafior, kabaczek, fasolka szparagowa. Umiarkowanie: brukselka, groszek zielony, włoszczyzna, marchew, buraki, dynia (ugotowane).	Wszystkie warzywa rozgotowane i przecierane (głównie marchew, dynia, buraki). Warzywa marynowane, słodzone, konserwowe, zasmażane, zaprawiane mąką.
Owoce	Orzechy niesolone, niesłodzone. Umiarkowanie: surowe, świeże, nieprzejrzałe, kwaśne. Grejpfruty, truskawki, porzeczki, jabłka. Spożywane <u>tylko</u> w połączeniu z produktami białkowymi i tłuszczowymi.	Wszystkie inne owoce, słodkie, przecierane. Kandyzowane, słodzone, suszone. Orzechy i wiórki kokosowe.
Mięso, drób, ryby	Chude gatunki mięs: kurczak, indyk, cielęcina, królik. Chude wędliny: drobiowe, polędwica, pasty mięsne. Ryby chude: dorsz, morszczuk, mintaj, sola, sandacz, tuńczyk. Umiarkowanie: tłuste ryby morskie typu: makrela, halibut, leszcz, łosoś, chuda wołowina, chuda wieprzowina (schab, szynka).	Tłuste mięsa: baranina, wieprzowina, gęś, kaczka. Tłuste wędliny, baleron, salceson, mielonki, przetwory wędzone, konserwy mięsne, paszety, tłuste kiełbasy, parówki. Ryby wędzone, marynowane, w konserwie. Smażone i panierowane potrawy mięsne i rybne.
Mleko i przetwory mleczne	Chude sery twarogowe, homogenizowane, chude naturalne jogurty, kefir bez dodatku cukru. Umiarkowanie: chude mleko do 1,5%, serek wiejski light, sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu.	Pełnotłuste mleko, tłuste i dosładzane cukrem jogurty, maślanki, kefir, napoje mleczne. Sery tłuste podpuszczkowe, dojrzewające, pleśniowe, żółte, topione, pleśniowe, feta. Tłuste śmietany.
Jaja	Białka jaj. Umiarkowanie: gotowane na miękko, w koszulce, jajecznicza na parze, gotowane na twardo.	Smażona jajecznicza, jaja sadzone.
Tłuszcze	Dodawane na surowo: olej rzepakowy, olej sojowy, oliwa z oliwek. Umiarkowanie: margaryna miękka (nieutwardzana), masło.	Smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, majonez. Wszystkie tłuszcze w postaci smażonej, pieczonej. Olej palmowy, kokosowy.
Nasiona roślin strączkowych	Wszystkie.	Produkty niskiej jakości, wysokoprzetworzone z dodatkiem cukru (napoje roślinne z cukrem, parówki sojowe itp.)
Desery	Umiarkowanie: domowe wypieki w mąk pełnoziarnistych bez dodatku cukru zalecane na dozwolonym oleju roślinnych.	Torty z kremami, bitą śmietaną, ciasta francuskie, kruche, słodczyce, słone przekąski, miód, dżem.
Napoje	Woda niegazowana, słabe herbaty czarne, owocowe, zielone bez dodatku cukru, kompoty bez <u>cukru tylko do posiłku</u> , kawa, kawa zbożowa.	Napoje alkoholowe, energetyczne, płynna czekolada, woda i napoje gazowane, napoje dosładzane, soki i smoothie owocowe.
Przyprawy	Majeranek, melisa, oregano, zioła prowansalskie, lubczyk, tymianek, bazylija, imbir, cynamon. Umiarkowanie: słodzik.	Cukier, sól, kostki bulionowe, gotowe sosy, maggi, ocet.

Źródła:

- Ciborowska H, Ciborowski A.: *Dietetyka. Żywność Zdrowego i Chorego Człowieka*. PZWL, Warszawa, 2021;
 - prof. dr hab. n. med. M. Jarosz (red.), *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2011;
 - Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej, necz.pzh.gov.pl, *zalecenia cukrzycy typu 2*, aktualizacja 2023.
- Opracowanie z dn. 10.03.2024r, Aneta Linczak – dietetyk SPWSZ