

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Cel i charakterystyka diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Głównym celem diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest unormowanie stężeń glukozy we krwi oraz zapobieganie powstawaniu powikłań cukrzycy. Powinna ona chronić pacjentów z cukrzycą przed wystąpieniem hipo- i/lub hiperglikemii oraz przed powikłaniami późnym związanymi z miażdżycą tętnic.

Dieta ta jest zbliżona do sposobu żywienia człowieka zdrowego tzn. musi dostarczać odpowiednią ilość składników odżywczych oraz posiadać właściwą wartość energetyczną. Jedyną modyfikacją dotyczy znacznego ograniczenia podaży węglowodanów prostych, łatwo przyswajalnych, przy zwiększeniu udziału w diecie węglowodanów złożonych, w tym produktów bogatych w błonnik pokarmowy (podaż błonnika powinna wynosić około 25 g/1000 kcal). Błonnik pokarmowy istotnie obniża stężenie glukozy oraz cholesterolu we krwi, a także reguluje perystaltykę jelit. Zawartość węglowodanów w diecie uzależniona jest ściśle od podaży białka i tłuszczu, wynosi przeciętnie od 150 do 400 g/dobę, czyli węglowodany dostarczają 50-60% energii. Ilość węglowodanów mniejsza niż 150 g/dobę może prowadzić do rozwoju kwasicy. Ponadto w diecie tej ogranicza się do niezbędnego minimum zawartość tłuszczu (do 25% całodiennej energii). Ilość białka w diecie powinna wynosić 0,6-1,0 g/kg należnej masy ciała/dobę, w tym co najmniej 50% to białko pełnowartościowe, czyli pochodzenia zwierzęcego.

Posiłki powinny być rozłożone w ciągu dnia tak, aby nie powodować dużych wahań stężenia glukozy we krwi. Należy spożywać je o stałych porach każdego dnia.

### Zastosowanie diety

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów zalecana jest przede wszystkim osobom chorym na cukrzycę oraz w zespole metabolicznym.

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

- W przypadku pacjentów otyłych należy wprowadzić dietę ubogoenergetyczną, a u pacjentów z niedoborem masy ciała zwiększyć odpowiednio podaż energii
- Zalecane są produkty zawierające węglowodany złożone: produkty zbożowe, warzywa, ziemniaki, ryż, kasze.
- Należy ograniczyć w diecie podaż owoców, ze względu na dużą zawartość cukrów.
- Bezwzględnie należy unikać cukru i produktów słodzonych, miodu, dżemów, nutelli i innych słodaczy.
- Należy pamiętać o stałych porach posiłków każdego dnia.
- gotowanie na wodzie i parze – czysto pochłonięte z przecieraniem, miksowaniem, rozdrabnianiem,
- pieczenie w folii aluminiowej lub pergaminie,
- „smażenie” na parze na powierzchni wodnej,
- spulchnianie potraw przez dodatek piany z białek jaj lub namoczonej w wodzie lub mleku bułki,
- do zagęszczania stosować zawiesiny maki w wodzie lub w mleku

### **Dozwolone techniki sporządzania potraw**

**Produkty i potrawy zalecane w umiarkowanych ilościach w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów****Produkty zalecane****Produkty zbożowe**

Przede wszystkim pieczywo razowe (jeśli jest dobrze tolerowane), ale należy stosować różne rodzaje pieczywa w diecie

**Mleko i produkty mleczne**

Mleko maksymalnie o 2% zawartości tłuszczu, chudy ser twarogowy, jogurty naturalne, kefir, mleko zsiadłe, maślanka, serwatka

**Jaja**

Białko jaj

Przy zaburzeniach lipidowych nie stosować żółtek

**Mięso, wędliny, ryby**

Mięso, drób, ryby – chude

Chude wędliny: szynka, polędwica, kiełbasa szynkowa, wędliny drobiowe

**Tłuszcze**

W ograniczonych ilościach masło i margaryny wysokogatunkowe, olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy, olej sojowy

**Ziemniaki**

Gotowane, pieczone w ograniczonych ilościach

**Warzywa**

Rzodkiewka, sałata, cykorja, ogórki, szczypiorek, szparagi, grzyby, brokolica, cebula, kabaczek, papryka

W ograniczonych ilościach: buraki, dynia, fasola, groszek, marchew, rzepa

Warzywa gotowane, surowe, z dodatkiem oleju lub majonezu na bazie białka jaj

**Owoce**

Do 200-300 g, mniej słodkie, jabłko, grapefruit, winogrono, porzeczki, jagody, borówki amerykańskie, pozostałe owoce można spożywać po konsultacji z lekarzem i dietetykiem

**Suche strączkowe**

Wszystkie w kontrolowanych ilościach

**Cukier i słodzone**

Cukier w bardzo ograniczonych ilościach lub całkowicie wyeliminować

**Przyprawy**

Praktycznie wszystkie jeżeli są dobrze tolerowane

W ograniczonych ilościach przyprawy gotowe: jarzynka, vegeta, kostki bulionowe

**Zupy**

Jarzynowe z dozwolonych warzyw, czyste/przecierane: pomidorowa, grzybowa, koperkowa, kalafiorowa

**Potrawy mięsne i rybne**

Potrawy z dozwolonych mięs i ryb, gotowane, pieczone w folii, duszone bez obsmażania, budynie z mięsa lub mięsno-warzywne

**Potrawy z maki i kasz**

Budynie z warzyw, z sera, warzywa faszerowane

**Desery**

Kompoty, kisiele, galaretki słodzone słodzikami, owoce z serkiem, jabłka pieczone, surówki z dozwolonych



owoców

**Napoje**

Napoje bez dodatku cukru, napoje słodzone słodzikami, rozcieńczone soki owocowe

---

**Adres**

**źródła:** <https://dieta.wum.edu.pl/artuku%C5%82/dieta-z-ograniczeniem-latwo-przyswajalnych-weglowodanow#comment-0>