



Bonifraterskie
Centrum Medyczne

Szpital Zakonu Bonifratrów pw. Aniołów Stróżów w Katowicach

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW



Zastosowanie

Dieta ma na celu zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawę metabolizmu. Dieta ta ma zastosowania w cukrzycy w przypadku upośledzonej tolerancji glukozy.

Charakterystyka diety

Żywnienie polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia glukozy, fruktozy, sacharozy (tj: słodczy), a zwiększeniu podawania węglowodanów złożonych (błonnik pokarmowego i skrobi).

Dietę opracowuje się indywidualnie dla każdego pacjenta. Planując dietę należy brać pod uwagę: płeć, wiek, wzrost, masę ciała rzeczywistą, masę ciała należną, aktywność fizyczną, (rodzaj wykonywanej pracy), oraz stan fizjologiczny (np. ciąża lub karmienie) oraz choroby współistniejące.

Zasady diety

- spożywaj posiłki o stałych i regularnych porach,
- nie przejadaj się,
- codziennie jedz warzywa i owoce,
- ogranicz spożycie tłuszczów, cukru, alkoholu i soli (szczególnie przy nadciśnieniu),
- wybieraj produkty pełnoziarniste.

Osoby chore na cukrzycę powinny spożywać 4-6 posiłków dziennie.

Produkty spożywcze zawierają węglowodany proste i złożone, które wchłaniają się z różną szybkością. Różnice w szybkości wchłaniania z przewodu pokarmowego oraz tempo wzrostu poziomu cukru we krwi zależą od spożytego pokarmu.

Podział węglowodanów ze względu na szybkość wchłaniania

- szybko wchłaniające się – gwałtownie podnoszą poziom cukru we krwi. Tych węglowodanów należy unikać i spożywać w sposób umiarkowany np: **cukier, miód, czekolada, konfitury, ciasta, napoje, lody, soki, słodkie owoce.**
- umiarkowanie wchłaniające się – charakteryzują się średnią prędkością wchłaniania. Po zjedzeniu produktów z tej grupy poziom glukozy we krwi podnosi się równomiernie. Do tej grupy należą m.in.: **produkty zbożowe, chleb, ryż, kasze, płatki, ziemniaki, owoce (banany, jabłka, gruszki, śliwki, poziomki, truskawki, ananasy, melony), mleko, jogurt itp.**
- wolno wchłaniające się – są bezpieczne i polecane dla osób z cukrzycą. Wchłaniają się najwolniej i wolno podnoszą poziom cukru we krwi, są to m.in.: **warzywa, pieczywo razowe, chleb gruboziarnisty, ryż brązowy, grube kasze.**

Węglowodany grupuje się jeszcze w inny sposób, by ułatwić ich prawidłowe spożycie. Wprowadzono pojęcie Indeksu Glikemicznego (IG) produktów. IG określa tempo wzrostu poziomu cukru we krwi po spożyciu określonych produktów spożywczych i wyrażany jest w procentach. ***Przykładowo dla jabłka IG wynosi 39%, co oznacza, że szybkość wzrastania stężenia cukru we krwi po spożyciu jabłka to 39% tego, co można by zaobserwować po spożyciu czystej glukozy.***

Produkty o niskim IG (poniżej 50%) są polecane, gdyż zapewniają stabilny poziom glukozy we krwi i zapobiegają jego wahaniom w ciągu doby. Produkty o wysokim IG należy ograniczać, bo powodują nadmierne podwyższenie poziomu glukozy we krwi, a następnie zmiany samopoczucia, przyrost masy ciała, zwiększone ryzyko wystąpienia chorób serca.

Co jeść, a spożycie czego ograniczać

Produkty zbożowe:

- jedz rozsądnie i z umiarem,
- koniecznie przeliczaj na wymienniki węglowodanowe i uważaj, aby nadmierna ich ilość nie spowodowała gwałtownego wzrostu poziomu cukru we krwi,
- wybieraj pieczywo razowe, a unikaj białego, słodkiego pieczywa jak: chałki, bułki maślane, rogalie, pieczywo półfrancuskie,
- wybieraj kasze pełnoziarniste: gryczaną lub pęczak. Można spożywać płatki owsiane, pszenne, żytnie, jęczmienne lub muesli (z dodatkiem niewielkiej ilości suchych owoców i orzechów- nie używaj czekolady i miodu),
- z dostępnych rodzajów ryżu najbardziej wskazany jest ryż brązowy (ma najwięcej błonnika), a z makaronów – makaron razowy.

Warzywa:

- jedz codziennie do każdego posiłku – najlepiej w postaci surówek i sałatek,
- do najbardziej wskazanych do spożycia warzyw należą: kalafior, kiszona kapusta, ogórki świeże i kiszone, pomidory, rzodkiewki, sałata i szpinak,
- należy ograniczyć ilość spożywanych: buraków, cebuli, fasolki szparagowej, kapusty, marchwi, papryki, porów,
- warzywa o dużej zawartości cukrów to: groszek, kukurydza konserwowa, bób, korzeń pietruszki i seler,
- warzywa przyrządzaj z niewielką ilością tłuszczu. Do surówek dodawaj olej słonecznikowy, sojowy lub kukurydziany. Zrezygnuj ze śmietany – zastąp ją jogurtem, kefirem, zsiadłym mlekiem.

Owoce:

- jedz je codziennie w kilku porcjach,
- najmniej cukrów zawierają: arbuz, grejpfrut, poziomki, truskawki,
- średnią zawartość węglowodanów mają: agrest, brzoskwinie, czereśnie, jagody, jabłka, gruszki, kiwi, maliny, morele, mandarynki, czerwone porzeczki, wiśnie,
- najwięcej cukrów posiadają czarne porzeczki, śliwki, winogrona, banany, brzoskwinie z puszek,
- ograniczaj spożycie suszonych owoców (są bardzo kaloryczne!).

Przetwory owocowe:

- wyeliminuj z diety syropy owocowe, wysokosłodzone dżemy, powidła i marmoladę,
- z umiarem stosuj dżemy niskosłodzone,
- ogranicz spożycie soków owocowych czy słodkich napojów gazowanych,
- dla osób z cukrzycą najlepszym napojem jest woda mineralna z dodatkiem plastra cytryny.

Mleko i jego przetwory:

- te produkty szybko podnoszą poziom cukru we krwi dlatego nie można pić ich w dużych ilościach. Nie należy jednak z nich rezygnować!
- wybieraj produkty, które mają nie więcej niż 2% tłuszczu. Z serów twarogowych najlepiej stosuj ser chudy lub półtłusty,
- ograniczaj spożycie serów pleśniowych, żółtych i topionych ze względu na dużą zawartość tłuszczu i cholesterolu,
- z serów żółtych wybieraj te, które mają obniżoną zawartość tłuszczu.

Mięso, drób i ryby:

- produkty te zawierają znikome ilości węglowodanów, a dostarczają duże ilości białka. Niektóre produkty mogą dostarczać również tłuszczu i cholesterolu. Zaleca się mięsa chude takie jak kurczak (bez skóry), indyk, wołowina, cielęcina. Zrezygnuj z tłustych przetworów typu: parówki, pasztety, salcesony. Najlepszym sposobem przygotowania mięsa jest jego gotowanie, pieczenie w folii czy duszenie. Niewskazane jest smażenie na tłuszczu. Szczególnie polecane są ryby chude: dorsz, flądra, morszczuk, mintaj.

Tłuszcze:

- z diety wykluczamy boczek, słoninę i smalec,
- wybieraj produkty niskotłuszczowe, ogranicz ich użycie do smarowania chleba,
- do stosowania na zimno stosuj olej słonecznikowy, sojowy, kukurydziany,
- do przygotowania gorących posiłków poleca się oliwę z oliwek lub olej rzepakowy.

Produkty słodkie i miód:

- produkty te podnoszą znacznie poziom glukozy we krwi, jedzenie słodkich produktów powinno być ściśle kontrolowane,
- produkty typu cukier, glukoza, dżemy, słodyczne, można stosować w przypadku hipoglikemii (zbyt niski poziom cukru we krwi),

Uwagi technologiczne

- potrawy muszą być świeżo przygotowane, nieprzechowywane w lodówkach – zmniejsza to możliwość zakażenia bakteryjnego posiłków,
- przyrządzanie potraw bez użycia tłuszczu lub z niewielkim jego dodatkiem, bez uprzedniego obsmażania, głównie za pomocą takich metod, jak gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie, pieczenie w folii lub pergaminie.

Przykładowy jadłospis o wartości energetycznej 2000 kcal

Pierwsze śniadanie:

- płatki gryczane błyskawiczne — 2 łyżki, 30 g
- mleko — 1/2 szklanki, 125 ml, (wrzące, wlane do płatków)

Kanapka:

- chleb pełnoziarnisty — 1 średnia kromka, 50 g
- margaryna miękka — 1 łyżeczka, 5 g
- schab pieczony, chudy — 2 cienkie plasterki, 10 g

Surówka z cykorii:

- cykoria — kilka listków, 50 g
- olej rzepakowy lub oliwa z oliwek — 1,5 łyżeczki
- pomarańcza — 1 sztuka, 100 g

herbata, kawa lub inny napój bez cukru 1 szklanka. 433 kcal, 5.7 WW

Drugie śniadanie:

Kanapka:

- chleb graham — 1 średnia kromka, 50 g
- margaryna miękka — 1 łyżeczka, 5 g
- pieczeń cielęca — 2 cienkie plasterki, 10 g
- pomidor — kilka plasterków, 30 g;

kefir 1/2 szklanki, 125 ml, woda mineralna lub inny napój bez cukru 1 szklanka.

206 kcal, 2.9 WW

Obiad

Zupa jarzynowa z grzankami (przygotowana na wywarze z chudego mięsa lub tylko na wywarze z warzyw), posypana natką:

- włoszczyzna z małą ilością marchewki — 6 łyżek startej włoszczyzny, 100 g, krótko gotowana
- mleko lub jogurt 0 lub 0,5% tłuszczu — 3 łyżki
- grzanki z 1,5 średniej kromki chleba- 75g

Udko z kurczaka (bez skóry) — 100 g, upieczone w ziołach, na przykład w rękawie foliowym

- olej rzepakowy lub oliwa z oliwek — 1 łyżeczka 5 g
- ziemniak, gotowany, nietłuczony — 1 średnia sztuka
- posiekany koperek

Surówka z kapusty pekińskiej i jabłka:

- kapusta pekińska — 150 g
- jabłko posiekane w drobną kostkę — 1 mała sztuka
- orzechy włoskie — 2 sztuki, 10 g
- sok z grejpfruta — 1/2 łyżeczki

- olej rzepakowy lub oliwa z oliwek — 1 łyżeczka, 5 g
- woda mineralna lub inny napój bez cukru 1 szklanka. 631 kcal, 7.1 WW

Podwieczorek:

- chleb razowy — 1 średnia kromka, 50 g
- sałata z tuńczykiem z puszkii
- sałata lodowa — kilka listków, szczypiorek
- tuńczyk w sosie własnym, z puszkii — 1 łyżka, 15 g
- olej rzepakowy lub oliwa z oliwek — 2 łyżeczki, 10 g;
- herbata z owoców dzikiej róży lub inny napój bez cukru 1 szklanka. 228 kcal, 2.6 WW

Kolacja:

Kanapka z pastą z białego sera:

- chleb pumpernikiel — 1,5 dużej kromki, 75 g
- margaryna miękka — 1 łyżeczka, 5 g

Pasta z białego sera, z bazylią:

- ser biały chudy lub półtłusty — 4 cienkie plastry, 80 g
- mleko lub jogurt 0 lub 0,5% tłuszczu — 5 łyżek, 75 g

Surówka z papryki, pomidorów i soi:

- papryka — 1/2 sztuki, 125 g
- pomidor — 1/2 sztuki, 100 g
- soja — 1 łyżeczka suchego produktu, 5 g, ugotowana na sypko
- olej rzepakowy lub oliwa z oliwek — 2 łyżeczki, 10 g
- posiekana cebula i natka
- mandarynka — 1 sztuka, 100 g;

herbata z owoców leśnych lub inny napój bez cukru 1 szklanka. 543 kcal, 6.2 WW

Produkty i potrawy zalecane, zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	Woda przegotowana, wody mineralne niegazowane, herbata bez cukru, kawa zbożowa, zioła „Diabetosan”, soki z warzyw ubogowęglowodanowych, napoje z warzyw bez dodatku cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z warzyw i maślanek bez cukru	mleko 2 % tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno – owocowy bez cukru, napoje z owoców, soki z owoców bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone	wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napój z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi, wod

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Pieczycwo	Chleb razowy, graham, pełnoziarnisty, chrupki	Chleb pszenny, pszenno – żytni, bułki, pumpernikiel	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, pieczywo delikatkowe z dodatkiem karmelu, bułki maślane, biszkopt z cukrem, babki drożdżowe, ciasta kruche, uciране
Dodatki do pieczywa	Chude wędliny: szynka , polędwica, drobiowe, pasty mięsno – warzywne, ryby morskie chude i średnio tłuste, gotowane, wędzone, jaja faszerowane, bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, margaryny niskotłuszczowe w kubkach (miękkie)	Jaja na miękko lub jajecznica (2 – 3 w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe, śledzie	Tłuste wędliny, kaszanka, tłuste parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione.
Zupy i sosy gorące	Jarzynowa z warzyw ubogowęglowodanowych, czyste: pomidorowa, pieczarkowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatka, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski, zupy podprawiane jogurtem, kefirem. Sosy na wywarach z warzyw np: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, pieczarkowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół	Zupy: esencjonalne np.: na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, ze śmietaną, owocowe z cukrem. Sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
Dodatki do zup	Ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makaron nitki, lane ciasto na białku	Lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki, fasola – zgodnie z wyliczoną ilością wymienników węglowodanowych	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe na jajach
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem	Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	Potrawy z dodatkiem cukru np: knedle, naleśniki, pierogi z cukrem, potrawy smażone
Mięso, drób, ryby	Mięso chude : cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby, potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu	Mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kury: potrawy duszone tradycyjnie	Tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś. Potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Tłuszcze		Oleje: rzepakowy, niskoerukowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, margaryny miękkie z ww olejów	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde w kostkach
Warzywa	O zawartości węglowodanów od 0 – 5 %: rzodkiewka, sałata, endywia, cykorja, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, pieczarki, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidory, szczaw, papryka. Warzywa w postaci gotowanej „z wody”, sałatek, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach	O zawartości węglowodanów od 5 do 45 %: brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka – korzeń, por, seler bób, chrzan, ziemniaki. Warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej	Stare – zdrewniałe, warzywa gotowane i surowki z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Ziemniaki		Gotowane, pieczone w całości	Puree, smażone, z tłuszczem, frytki
Owoce	Grejpfruty – gatunek zielony (wpływają na zmniejszenie stężenia glukozy we krwi), w ramach zalecanych wymienników owocowych	Od 200 do 300 g, spożywać zgodnie z wyznaczoną liczbą wymienników węglowodanowych. 1WW = 100 g jabłka, jabłko można wymienić na inne owoce wg tabeli np.: winogrona, banany, śliwki w zależności od indywidualnej tolerancji	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki z cukrem, śmietana, daktyle, rodzynki
Desery	Kompoty, kisiele, galaretki, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone, sernik na zimno	Owoce – surowki owocowe, desery mleczne	Wszystkie desery z cukrem, miodem, np.: galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady. Wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru: ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
Przyprawy	Łagodne: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek, zielona pietruszka, czosnek, cebula czerwona, jarzynka, vegeta, kminek, majeranek, tymianek, bazylia	Gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g dziennie, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet jabłkowy, curry, słodziki	Ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili