



ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DZIECI Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

PODSTAWOWE ZASADY DIETY:

1. Żywienie osób z cukrzycą opiera się na zasadach prozdrowotnego żywienia osób zdrowych.
2. Dieta ma charakter indywidualny, zależny od rodzaju cukrzycy, współistnienia innych chorób i celów leczenia.

CELE LECZENIA DIETETYCZNEGO:

1. Dostarczenie odpowiedniej ilości energii oraz składników pokarmowych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu
2. Osiągnięcie należytej masy ciała i utrzymanie jej na prawidłowym poziomie
3. Normalizacja wskaźników metabolicznych (glikemia, HbA1c, lipidy, inne)
4. Zapobieganie wczesnym i późnym powikłaniom cukrzycowym.

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- kaloryczność diety ustalana jest indywidualnie,
- składniki odżywcze powinny pokrywać zapotrzebowanie energetyczne w następujących proporcjach: węglowodany 45-50%, tłuszcze 30-35%, białka 15-20%,
- należy stosować produkty spożywcze nieprzetworzone, bogate w błonnik: chleb z mąki z grubego przemiału, z dodatkiem otrąb i nasion, grube kasze, makaron z mąki razowej, ryż niełuskany, gruboziarniste kasze,
- produktów skrobiowych i warzyw nie należy rozgotowywać, mają wówczas wysoki indeks glikemiczny (szybko podwyższają poziom cukru we krwi)
- w celu uzyskania niskiego indeksu glikemicznego, posiłek powinien zawierać węglowodany złożone, białko i tłuszcz
- należy ograniczyć produkty będące źródłem cukrów prostych: owoce, soki owocowe, mleko oraz produkty zawierające sacharozę: cukier, miód, dżemy słodczyce, słodzone napoje, ciasta, słodkie desery
- należy ograniczyć produkty bogate w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego na korzyść tłuszczów roślinnych
- należy ograniczyć spożycie soli kuchennej
- posiłki należy spożywać w małej objętości, regularnie 4-5 razy dziennie
- dobór produktów uzależnia się od indywidualnej tolerancji, potrzeb i możliwości pacjenta

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:

- gotowanie w wodzie i na parze,



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym,
- duszenie.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	DOZWOLONE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	NIEMSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo razowe, żytnie z dodatkiem otrąb i nasion, typu graham, chleb chrupki, grube kasze: pęczak, gryczana, jaglana, grube makarony z mąki razowej, ryż brązowy, płatki owsiane	pumpernikiel, kasze drobne	pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem miodu lub karmelu, mąka pszenna, rozgotowane: kasza, ryż, makaron, błyskawiczne płatki śniadaniowe, (produkty rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej)
Warzywa (ok. 500g/dobę) Ziemniaki Owoce (200-300g/dobę)	pomidory, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia, cykoria, fasolka szparagowa, kalafior, kapusty, kapusta pekińska, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, kabaczek, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy, grzyby owoce jagodowe, owoce cytrusowe, kiwi, jabłka, truskawki, wiśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki	buraki, marchew, seler, pietruszka (korzeń) groch, fasola, soczewica, bób ziemniaki krótko gotowane na parze lub w wodzie, podawane w całości śliwki, gruszki	warzywa rozgotowane buraki zasmażane, marchew oprószana (wysoki indeks glikemiczny), warzywa z puszek (zawierają dużo soli) frytki, ziemniaki puree (rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej) banany, winogrona owoce z puszek i owoce bardzo dojrzałe, owoce suszone



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

Mleko i produkty mleczne	sery twarogowe: chude, ziarniste o obniżonej zawartości tłuszczu	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu i mleczne napoje fermentowane: jogurty naturalne, kefir, maślanka – 1 szklanka dziennie, sery twarogowe półtłuste, odtłuszczone serki homogenizowane, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu	mleko tłuste, skondensowane, zabielać do kawy, śmietana sery: tłuste, do smarowania typu „fromage”, śmietankowe, dojrzewające, podpuszczkowe, sery topione, słodzone desery mleczne
Mięso, wędliny, ryby i owoce morza, jaja	mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, konina, wołowina, królik, dziczyzna wędliny chude: szynka wołowa, drobiowa, polędwica drobiowa ryby świeże: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak białko jaja	chudy schab, polędwica polędwica wołowa, kabanos drobiowy konserwy rybne, ryby ze skórą, w oleju, łosoś, śledź, makrela, węgorz, halibut, ryby wędzone żółtko jaja (2x w tygodniu) całe jajo do potraw	tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, wszystkie podroby tłuste, drobno mielone, salami, pasztety, pasztetowa, parówki, boczek, kiełbasy tłuste ryby smażone na maśle, panierowane, krewetki, kawior, kalmary, małże, jajecznicza na maśle,
Tłuszcze	roślinne, oliwa z oliwek, olej rzepakowy (można spożywać na surowo i poddawać obróbce termicznej)	oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek winogron (zaleca się spożywać na surowo), margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu	masło, słonina, smalec, margaryny twarde
Cukier i słodczy		dżemy i konfitury bez cukru, przecier owocowe, kompoty, galaretki, kisiele bez cukru, gorzka czekolada	miód, słodczy zawierające tłuszcz: ciasta z masami, czekolada mleczna lub owocowa, batony,



Bonifratry Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

			wafelki z nadzieniem, chałwa i desery tłuste
Przyprawy	łagodne: sok z cytryny, koperek, zielona pietruszka, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, oregano, bazylia, przyprawy korzenne	sól, przyprawy ostre np. chili	majonez, kostki rosołowe, gotowe sosy (zawierają dużo soli), ocet
Zupy	zupy czyste, jarzynowe, na wywarach warzywnych	zupy na chudych wywarach mięsnych, podprawiane jogurtem lub odtłuszczonym mlekiem	zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną, na wywarach z kości
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie	mięso (soute) smażone w niewielkiej ilości tłuszczu	mięsa panierowane, smażone w głębokim tłuszczu
Potrawy z mąki i kaszy	kasze grube gotowane na sypko	zacierki i kluski kładzione, pierogi z mąki razowej	smażone, kluski francuskie, rozgotowane potrawy z mąki
Sosy	sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu i ziół	tzew. „sosy własne” o smaku łagodnym nie podprawiane mąką	ostre, na zasmażkach, zaprawiane śmietaną, masłem, żółtkiem, na tłustych wywarach mięsnych
Desery	sałatki owocowe, musy i galaretki owocowe bez dodatku cukru	kisiele, budynie bez dodatku cukru, orzechy włoskie, laskowe, migdały, pestki słonecznika, pestki dyni (do 30g dziennie), biszkopty z białek, ciasta drożdżowe bez dodatku cukru	faworki, ciasta francuskie, torty, ciasta smażone piaskowe, kruche, serniki



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

Napoje	woda mineralna, słaba herbata, kawa filtrowana lub rozpuszczalna, soki warzywne	mleko odtłuszczone, kawa zbożowa, świeże soki owocowe bez dodatku cukru	napoje alkoholowe, soki owocowe z dodatkiem cukru, napoje gazowane
--------	---	--	---

Przykładowy jadłospis jakościowy:

Śniadanie

- 2 kromki chleba żytniego razowego
- 1 jajko na twardo + plasterki awokado
- Sałatka z ogórka, pomidora i rukoli z łyżeczką oliwy
- Herbata ziołowa lub czarna bez cukru

II śniadanie

- Naturalny jogurt grecki (ok. 150 g)
- 1 łyżka siemienia lnianego lub otrębów
- Kilka borówek lub ½ małego jabłka

Obiad

- Filet z kurczaka grillowany (ok. 100–120 g)
- Kasza gryczana (½ szklanki)
- Warzywa gotowane na parze (brokuł, marchew, cukinia)
- Surówka z kapusty kiszzonej

Podwieczorek

- Garść orzechów włoskich (ok. 20 g)
- Herbata zielona bez cukru

Kolacja

- Sałatka: tuńczyk w sosie własnym, mix sałat, jajko, ogórek kiszony, papryka, oliwa z oliwek
- Mała kromka chleba pełnoziarnistego (opcjonalnie)

Przekąska przed snem

- ½ szklanki kefiru lub jogurtu naturalnego
- 1 łyżeczka siemienia lnianego lub pestek dyni



Bonifraterskie Centrum Medyczne

Szpital Rehabilitacyjny Piaski

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.