INFORMACJA DLA PACJENTA - DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów przede wszystkim jest przewidziana dla chorych na cukrzycę.
Celem diety jest zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu.
Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest zbliżona do prawidłowego żywienia człowieka zdrowego. Zasadnicza modyfikacja polega na ograniczeniu lub wykluczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów; glukozy, fruktozy, sacharozy (a zatem słodyczy i przetworów zawierających znaczny dodatek cukru), a zwiększeniu podawania węglowodanów złożonych (skrobi i błonnika pokarmowego).
W diecie bardzo ważna jest kontrola ilości i jakości spożywanych posiłków lub potraw (szczególnie tych, które są źródłem węglowodanów) oraz ich równomierne rozłożenie w czasie na posiłki w ciągu całego dnia. Chorzy na cukrzycę nie mogą jednorazowo spożywać zbyt dużych ilości pożywienia, ani zbyt długo przebywać na czczo, każdego dnia spożycie powinno być wyrównane. Ilość posiłków powinna być jednakowa, czyli 4 - 6 w ciągu dnia, a także powinny one być spożywane o stałych godzinach.
Ogromne znaczenie mają proporcje składników dostarczających energii, a więc białka, tłuszczów i węglowodanów.

BIAŁKA

Zaleca się, aby spożycie białka pokrywało 15-20% dziennego dowozu energii, pod warunkiem, że osoba z cukrzycą nie ma powikłań nerkowych. Stosunek białka zwierzęcego do białka roślinnego powinien wynosić 50/50. Źródłem białka pełnowartościowego pochodzenia zwierzęcego jest chude mięso, drób, chude wędliny i ryby, mleko i przetwory mleczne. Doskonałym źródłem białka roślinnego są warzywa strączkowe (groch, fasola, soja), ryż, kasze, pieczywo i warzywa.

TŁUSZCZE

Zawartość tłuszczów w diecie powinna pokrywać 30-35% dobowego zapotrzebowania energetycznego. Ponieważ cukrzyca wiąże się z wyższym ryzykiem występowania zaburzeń lipidowych, które mogą prowadzić do choroby niedokrwiennej serca, to ważny jest rodzaj tłuszczu wchodzący w skład diety. Najważniejsze jest ograniczenie ilości nasyconych kwasów tłuszczowych, a mianowicie produktów pochodzenia zwierzęcego. Nasycone kwasy tłuszczowe nie powinny dostarczać więcej niż 10% energii naszego pożywienia, jeśli znajdują się w zbyt dużej ilości w diecie podwyższają poziom tzw. złego cholesterolu LDL. Unikać więc należy takich produktów jak: masło, smalec, wieprzowina, tłusta wołowina, gęsi, kaczki, wędliny o dużej zawartości tłuszczu.
Zaleca się zwiększenie olejów roślinnych takich jak: **oliwa z oliwek**, **olej rzepakowy**, w celu wzbogacenia diety w jednonienasycone kwasy tłuszczowe, a także **oleju słonecznikowego** i **ryb morskich** (spożycie przynajmniej 2 porcje 100-150g ryby morskiej tygodniowo) celem zwiększenia w diecie ilości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych. Kwasy te sprzyjają redukcji poziomu glukozy w surowicy krwi, obniżają poziom „złego" cholesterolu LDL, oraz pełnią ogromną rolę w zapobieganiu m.in. choroby niedokrwiennej serca.

WĘGLOWODANY

Węglowodany stanowią podstawowe źródło energii dla naszego organizmu. W całodziennym pożywieniu powinny dostarczać 45-50% zapotrzebowania energetycznego. Zaleca się produkty będące źródłem węglowodanów złożonych (produkty zbożowe, ziemniaki) i błonnika pokarmowego. Błonnik powoduje zwolnienie wchłaniania glukozy, wpływa na obniżenie poziomu cholesterolu we krwi, reguluje pracę jelit oraz wspomaga odchudzanie zmniejszając uczucie głodu. Występuje przede wszystkim w roślinach strączkowych (groch, fasola) w niektórych owocach i warzywach oraz pieczywie razowym. Należy zadbać o to, aby w ciągu dnia dostarczyć 25-30g błonnika na dobę. W tym celu należy zastąpić pieczywo białe – razowym, wprowadzić do jadłospisu kasze, ryż oraz warzywa i owoce do każdego posiłku.
Produkty bogate w węglowodany w różnym stopniu wpływają na wzrost poziomu glukozy we krwi, zależy to od szybkości ich trawienia i wchłaniania co określa indeks glikemiczny.

Indeks glikemiczny - określa liczbowo, w jaki sposób poszczególne produkty spożywcze zawierające węglowodany wpływają na zmiany stężenia glukozy w surowicy krwi.

- produkty **o wysokim indeksie glikemicznym** (powyżej 70%) – należą np. cukier, słodycze, lody, napoje (pepsi, coca-cola), płatki kukurydziane, frytki, marchew gotowana, chleb pszenny itp.
- produkty **o średnim indeksie glikemicznym** (55-70%) – należą np. musli z suszonymi owocami, banany, ananasy, melony, buraki, kukurydza konserwowa itp.
- produkty **o niskim indeksie glikemicznym** (poniżej 55%) – należą np. surowa marchew, seler, pomidory, bakłażany, warzywa zielone, rośliny strączkowe, pieczywo pełnoziarniste, ryż nieoczyszczony, grube kasze, gruszki, śliwki, jabłka, truskawki, grejpfruty, kwaśne mleko, jogurty niesłodzone itp.

W planowaniu jadłospisu zaleca się produkty węglowodanowe o niskim indeksie glikemicznym, ponieważ w małym stopniu wpływają na zwiększenie stężenie glukozy we krwi i nie wywołują dużych wahań.
Rozkład węglowodanów w posiłkach powinien być w miarę możliwości stały. Może w tym pomóc korzystanie z wymienników węglowodanowych (tzw. WW).
Jeden wymiennik węglowodanowy (**1WW)** to taka ilość produktu wyrażona w gramach w której zawarte jest 10g węglowodanów przyswajalnych przez organizm.

Przygotowując posiłki:

- należy stosować gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie, duszenie, nie zaleca się potraw smażonych,
- nie należy rozgotowywać produktów zbożowych i jarzyn, potrawy bardziej rozgotowane powodują szybsze zwiększenie stężenia glukozy we krwi,
- należy częściej stosować warzywa i owoce w postaci surowej,
- należy ograniczać sól kuchenną a stosować przyprawy ziołowe,
- zupy i sosy należy sporządzać na wywarach warzywnych, podprawiać chudym mlekiem i jogurtem,
- oleje roślinne powinny być używane na surowo, jako dodatek do warzyw surowych lub gotowanych, do kasz gotowanych na sypko, do potraw mięsnych i rybnych,
- można stosować sztuczne środki słodzące.

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	woda przegotowana, wody mineralne niegazowane, herbata czarna i zielona bez cukru, kawa zbożowa, zioła „Diabetosan", soki z warzyw, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru, jogurt naturalny, kefir, maślanka	mleko 2% tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno-owocowy bez cukru, napoje z owoców, soki owocowe bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone	wszystkie napoje słodzone cukrem, płynna czekolada, mocna kawa, napój z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi, wody mineralne gazowane
Pieczywo	chleb żytni razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	chleb pszenno-żytni, bułeczki, pumpernikiel	wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu, bułki maślane, biszkopt z cukrem, babki drożdżowe, ciasta kruche, ucierane
Dodatki do pieczywa	chude wędliny, szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, ryby morskie chude i średniotłuste, gotowane, wędzone, jaja faszerowane bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, margaryny niskotłuszczowe	jaja na miękko lub jajecznica (1-2 razy w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery żółte półtłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe, śledzie	tłuste wędliny; parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, jaja-żółtka, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione
Zupy i sosy gorące	jarzynowe z warzyw czyste: pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką; cytrynowa, barszcz czerwony zabielany, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski, zupy podprawiane jogurtem, kefirem; sosy sałatkowe niskotłuszczowe np. na bazie jogurtu	zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół na wywarach z warzyw np. pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy,	zupy esencjonalne np. na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone z zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem; sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
Dodatki do zup	ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze-gryczana, jęczmienna, makaron nitki, lane ciasto na białku	lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki,	duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe na jajach

Mięso, drób, ryby	mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby, potrawy gotowane-pulpety, potrawki, pieczone w folii aluminiowej, pergaminie lub w rękawie foliowym, 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
Potrawy półmięsne i bezmięsne	kasze gotowane na sypko, kasze z dodatkiem warzyw, budynie z mięsa i warzyw, z sera chudego, warzywa faszerowane mięsem pierogi leniwe z chudego twarogu	budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem	potrawy z dodatkiem cukru, np. knedle, naleśniki, pierogi z cukrem, potrawy smażone
Tłuszcze		oleje: rzepakowy, sojowy słonecznikowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, margaryny miękkie z ww. olejów	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	rzodkiewka, sałata, cukinia, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, dynia, szparagi, szpinak, grzyby, boćwina, brokuły, pory, kabaczek, kapusta kwaszona, kalafior, ogórki kwaszone, pomidory, szczaw, brukselka, fasolka szparagowa, papryka, w postaci gotowanej, „z wody”, sałatek, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach	brukiew, buraki, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, pietruszka-korzeń, rzepa, bób, chrzan, cebula, ziemniaki,	surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Ziemniaki		gotowane, pieczone w całości	puree smażone z tłuszczem, frytki, chipsy
Owoce	owoce świeże i mrożone, grejpfruty-gatunek zielony(wpływają na zmniejszenie stężenia glukozy we krwi), jabłka, śliwki, gruszki, truskawki,	owoce: winogrona, banany, kiwi, melony, ananas, mango	owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, owoce suszone-daktyle, rodzynki
Desery (bez cukru lub słodzone słodzikiem)	kompoty, kisiele, galaretki, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno	surówki owocowe, desery mleczne	wszystkie desery z cukrem, miodem, np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np.: ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
Przyprawy	łagodne, jak: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula czerwona, jarzynka, vegeta, kminek, majeranek, tymianek, bazylia	gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5g dziennie, papryka słodka, pieprz ziołowy, ocet jabłkowy, curry, słodziki	bardzo ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili

Przykładowy jadłospis (1500 kcal – 5 posiłków)

Śniadanie I *379 kcal 5 WW*

- chleb graham (50g) 1 kromka
- margaryna miękka (5g) 1 płaska łyżeczka
- szynka wiejska (20g) 1 plaster
- surówka z ogórka i szczypiorku ;

ogórek (100g) 1 średni, szczypiorek (10g) 1 łyżka

- mleko 2% tłuszczu (200g) 1 szklanka
- kawa zbożowa (5g) 1 łyżeczka
- jabłko (100g) 1 małe

Śniadanie II *160 kcal 2WW*

- chleb chrupki (20g) 2 kawałki
- ser twarogowy ziarnisty (50g) 2 łyżki
- pomidor (100g) 1 średni

Obiad *450 kcal 5,5 WW*

- zupa krem z dyni:

włoszczyzna krojona w paski (60g) 3 łyżki, dynia (100g), oliwa z oliwek (4g) 1 łyżeczka, grzanki z chleba razowego (25g) ½ kromki

- dorsz pieczony w folii - dorsz filet (100g),
- oliwa z oliwek (4g) 1 łyżeczka
- ziemniaki z wody (100g) 2 małe
- kalafior z wody (100g) ½ szklanki
- sałata z oliwą; - sałata (20g) 2-3 liście, oliwa z oliwek (8g) 2 łyżeczki,
- sok pomidorowy (200g) 1 szklanka

Podwieczorek *152 kcal 2WW*

- brzoskwinia (100g) 1szt
- maślanka 0,5% tłuszczu (200g) 1 szklanka
- chleb chrupki (10g) 1 sztuka

Kolacja *355 kcal 5WW*

- Sałatka warzywno- makaronowa;

brokuły (200g) 1 szklanka, makaron razowy (30g) 2/3 szklanki
oliwa z oliwek (8g) 2 łyżeczki, papryka czerwona (50g) ¼ średniej sztuki
mięso z piersi kurczaka bez skóry (20g), groszek zielony (50g) ½ szklanki

- mandarynki (120g) 2 sztuki małe,
- herbata zielona

Opracowano: Zespół Dietetyków Szpitali Pomorskich Sp. z.o.o.