



## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dieta stanowi zmodyfikowaną wersję diety podstawowej. Jej głównym celem jest unormowanie stężenia glukozy we krwi oraz ochrona przed powstawaniem powikłań cukrzycy poprzez ograniczenie podaży glukozy, fruktozy i sacharozy. Dieta jest oparta na zasadach zdrowego żywienia i zakłada maksymalne ograniczenie cukrów dodanych oraz oczyszczonych zbóż, znaczący udział warzyw niskoskrobiowych oraz zwiększenie udziału żywności minimalnie przetworzonej. Zaleca się spożywanie produktów i potraw o niskim i średnim indeksie glikemicznym. Indeks glikemiczny to parametr, który pokazuje, jak szybko po spożyciu różnych produktów żywnościowych następuje wzrost stężenia glukozy we krwi. Dieta przeznaczona dla dzieci powyżej 4. roku życia, chyba że lekarz zdecyduje inaczej.

Stosuje się ją u pacjentów z:

- zaburzoną tolerancją glukozy,
- cukrzycą,
- insulinoopornością,
- nadmierną masą ciała,
- hipertriglicerydemią.

### Zalecenia dietetyczne:

- Należy ograniczyć spożycie produktów zawierających cukry proste, w tym również cukry dodane.
- Posiłki powinny być spożywane 4–6 razy dziennie – trzy główne (śniadanie, obiad, kolacja) oraz 1–3 posiłki uzupełniające (drugie śniadanie, podwieczorek i/lub druga kolacja), serwowane o stałych porach, co 3–4 godziny.
- Należy unikać podjadania między posiłkami.
- Produkty węglowodanowe powinny być łączone z produktami białkowymi i tłuszczowymi w każdym posiłku.



- Zaleca się wybór mniej dojrzałych owoców ze względu na niższą zawartość cukru.
- Połowę spożywanych produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału.
- Każdy posiłek powinien zawierać produkty będące źródłem białka, takie jak mięso, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych lub inne produkty roślinne bogate w białko.
- Należy wybierać napoje niezawierające dodatku cukru.
- Z diety należy wykluczyć produkty słodzone, miód, dżem, nutellę, itp.
- Zalecane techniki kulinarne: gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie.
- U Pacjentów stosujących terapię insuliną skład diety powinien być ściśle dostosowany do tej formy leczenia.

#### Szczegółowe zalecenia dietetyczne:

| Grupy produktów<br>spożywczych | Produkty rekomendowane<br>(z niskim i średnim IG)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Produkty wymagające<br>ograniczenia (z wysokim IG)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Produkty zbożowe</b>        | <ul style="list-style-type: none"><li>• wszystkie mąki pełnoziarniste,</li><li>• pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren,</li><li>• pieczywo żytnie i mieszane,</li><li>• pieczywo o obniżonym IG,</li><li>• kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, kasza jagłana (w umiarkowanych ilościach),</li><li>• płatki gotowane „al. dente” np. owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie,</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• białe pieczywo pszenne,</li><li>• pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,</li><li>• drobne kasze (manna, kukurydziana),</li><li>• ryż biały,</li><li>• potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski,</li><li>• produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy,</li><li>• płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.</li></ul> |



| Grupy produktów spożywczych                          | Produkty rekomendowane (z niskim i średnim IG)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Produkty wymagające ograniczenia (z wysokim IG)                                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Produkty zbożowe<br/>cd.</b>                      | musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, <ul style="list-style-type: none"><li>• makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane „al dente”),</li><li>• ryż brązowy, ryż czerwony,</li><li>• potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach).</li></ul> | cynamonowe, czekoladowe, miodowe, <ul style="list-style-type: none"><li>• płatki błyskawiczne,</li><li>• wafle ryżowe.</li></ul>                                                |
| <b>Warzywa i przetwory warzywne</b>                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.</li></ul>                                                                                 |
| <b>Ziemniaki, bataty (w ograniczonych ilościach)</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• ziemniaki smażone (frytki, talarki),</li><li>• ziemniaki puree,</li><li>• puree w proszku.</li></ul>                                    |
| <b>Owoce i przetwory owocowe</b>                     | <ul style="list-style-type: none"><li>• owoce mniej dojrzałe,</li><li>• owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone,</li><li>• musy owocowe bez dodatku cukru,</li></ul>                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• owoce w syropach cukrowych,</li><li>• owoce kandyzowane,</li><li>• przetwory owocowe wysokosłodzone,</li><li>• owoce suszone.</li></ul> |



| Grupy produktów spożywczych   | Produkty rekomendowane (z niskim i średnim IG)                                                                                                                                                                                                                                                                         | Produkty wymagające ograniczenia (z wysokim IG)                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Owoce i przetwory owocowe cd. | <ul style="list-style-type: none"><li>• przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach).</li></ul>                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Nasiona roślin strączkowych   | <ul style="list-style-type: none"><li>• wszystkie nasiona roślin strączkowych,</li><li>• tofu, hummus,</li><li>• produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.</li></ul>                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,</li><li>• bób,</li><li>• groszek konserwowy.</li></ul>                                                                                                                                           |
| Nasiona, pestki, orzechy      | <ul style="list-style-type: none"><li>• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane,</li><li>• „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).</li></ul>               | <ul style="list-style-type: none"><li>• orzechy solone, w karmelu, ciście, w czekoladzie, w lukrze,</li><li>• „masło orzechowe” solone.</li></ul>                                                                                                                                                   |
| Mięso i przetwory mięsne      | <ul style="list-style-type: none"><li>• mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka,</li><li>• chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,</li><li>• mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,</li><li>• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,</li><li>• mięsa panierowane,</li></ul> |



| Grupy produktów spożywczych         | Produkty rekomendowane (z niskim i średnim IG)                                                                                                                                                                           | Produkty wymagające ograniczenia (z wysokim IG)                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Mięso i przetwory mięsne cd.</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>• pieczone pasztety z chudego mięsa,</li><li>• chude gatunki kielbas,</li><li>• galaretki drobiowe.</li></ul>                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• tłuste wędliny, np. baleron, boczek,</li><li>• tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele,</li><li>• tłuste pasztety,</li><li>• wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),</li><li>• mięsa surowe np. tatar.</li></ul> |
| <b>Ryby i przetwory rybne</b>       | <ul style="list-style-type: none"><li>• wszystkie ryby morskie i słodkowodne,</li><li>• konserwy rybne (w ograniczonych ilościach),</li><li>• ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).</li></ul>                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,</li><li>• ryby surowe,</li><li>• ryby panierowane i w cieście.</li></ul>                                                                                                                                        |
| <b>Jaja i potrawy z jaj</b>         | <ul style="list-style-type: none"><li>• jaja gotowane,</li><li>• jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu,</li><li>• omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,</li><li>• jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</li></ul>                                                                                                                                  |
| <b>Mleko i produkty mleczne</b>     | <ul style="list-style-type: none"><li>• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,</li><li>• napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru,</li></ul>                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>• mleko i sery twarogowe tłuste,</li><li>• mleko skondensowane,</li><li>• jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,</li></ul>                                                                                                                          |



| Grupy produktów spożywczych        | Produkty rekomendowane (z niskim i średnim IG)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Produkty wymagające ograniczenia (z wysokim IG)                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mleko i produkty mleczne cd.       | <ul style="list-style-type: none"><li>• sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"><li>• słodzone napoje mleczne,</li><li>• tłuste sery podpuszczkowe,</li><li>• tłusta śmietana.</li></ul>                                                                                                                                                |
| Tłuszcze                           | <ul style="list-style-type: none"><li>• oleje roślinne, np. rzepakowy, słonecznikowy, lniany, kukurydziany, oliwa z oliwek,</li><li>• miękka margaryna (w ograniczonych ilościach),</li><li>• majonez (w ograniczonych ilościach).</li></ul>                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"><li>• tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, słonina,</li><li>• twarde margaryny,</li><li>• masło klarowane,</li><li>• tłuszcz kokosowy i palmowy,</li><li>• „masło kokosowe”,</li><li>• frytura smaźnicza.</li></ul>                         |
| Desery (w ograniczonych ilościach) | <ul style="list-style-type: none"><li>• budyń (bez dodatku cukru),</li><li>• galaretka (bez dodatku cukru),</li><li>• kisiel (bez dodatku cukru),</li><li>• sałatki owocowe (bez dodatku cukru),</li><li>• ciasta drożdżowe niskosłodzone,</li><li>• ciasta biszkoptowe niskosłodzone,</li><li>• ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału,</li><li>• ciasta warzywne np. ciasto z fasoli,</li><li>• czekolada gorzka z dużą zawartością (&gt;70%) kakao.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,</li><li>• torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną,</li><li>• ciasta kruche ,</li><li>• ciasto francuskie,</li><li>• wyroby czekoladopodobne.</li></ul> |



| Grupy produktów spożywczych | Produkty rekomendowane (z niskim i średnim IG)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Produkty wymagające ograniczenia (z wysokim IG)                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Napoje                      | <ul style="list-style-type: none"><li>• woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla,</li><li>• herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa,</li><li>• napary ziołowe – słabe napary,</li><li>• kawa zbożowa,</li><li>• bawarka,</li><li>• kakao naturalne (bez dodatku cukru),</li><li>• soki warzywne,</li><li>• soki owocowe (w ograniczonych ilościach),</li><li>• kompoty (bez dodatku cukru).</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• napoje wysokosłodzone,</li><li>• nektary owocowe,</li><li>• wody smakowe z dodatkiem cukru,</li><li>• napoje energetyzujące.</li></ul>                                                              |
| Przyprawy                   | <ul style="list-style-type: none"><li>• wszystkie naturalne przyprawy,</li><li>• gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),</li><li>• sól (w ograniczonych ilościach),</li><li>• musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach).</li></ul>                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe,</li><li>• gotowe bazy do zup i sosów,</li><li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi,</li><li>• przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.</li></ul> |

**Jeśli chorujesz na dodatkowe choroby przewlekłe skonsultuj swój sposób żywienia z lekarzem i/lub dietetykiem.**

**Bibliografia:**

1. „Dietetyka. Żywienie zdrowego i chorego człowieka”, Ciborowska Helena, Ciborowski Artur, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022.
2. <https://www.gov.pl/web/zdrowie/dobry-posilek-w-szpitalu//>.