



Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych



Opracował: Szpitalny zespół Dietetyków Klinicznych

Podstawowym elementem leczenia cukrzycy (uzyskania prawidłowych wartości glukozy we krwi) jest przestrzeganie zaleceń diety z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych, która stanowi profilaktykę hiperglikemii.

Dieta ta polega na świadomym, racjonalnym odżywianiu, a prawidłowo skomponowany jadłospis, dostarcza wszystkich składników odżywczych, witamin oraz składników mineralnych.

Co jeść, a czego spożycie ograniczać w cukrzycy?

- 1. Produkty zbożowe** – takie jak pieczywo, kasze, ryż, makarony, płatki zbożowe – powinny stanowić element większości posiłków i zajmować około 1/4 talerza. Zaleca się wybieranie produktów pełnoziarnistych, ponieważ są one cennym źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych. Dodatkowo pełnoziarniste produkty zbożowe trawią się wolniej, co pomaga utrzymać stabilny poziom glukozy i insuliny we krwi.
- 2. Warzywa** – zawierają węglowodany złożone, błonnik oraz cenne witaminy i składniki mineralne. Jedz je codziennie do każdego posiłku, najlepiej w postaci surowej. Niektóre warzywa gotowane posiadają większy indeks glikemiczny i będą gorzej wpływały na gospodarkę węglowodanową np. burak, dynia, seler, marchew.
- 3. Owoce** – pamiętaj, że owoce zawierają cukry proste, które szybko podnoszą poziom glukozy we krwi. Zawartość węglowodanów w owocach jest dość zróżnicowana, dlatego wybieraj te które zawierają najmniej cukru. Do tej grupy



zaliczamy m.in.: grejpfruty, jagody, borówki, poziomki, wiśnie. Owoce o dużej zawartości węglowodanów to, np.: winogrona, banany, owoce suszone i w syropie. Staraj się zjadać owoce w towarzystwie białka lub tłuszczu (np.: z jogurtem, kefirem czy garścią orzechów) lub chwilę po posiłku głównym. Spowolni to wchłanianie glukozy w organizmie.

4. **Mleko i jego przetwory** – wybieraj przetwory mleczne fermentowane (kefir, maślanka, jogurt naturalny) o zawartości tłuszczu 1,5-2% oraz sery białe chude, jednak staraj się nie spożywać ich na I śniadanie. Mleko w swoim składzie oprócz białka zawiera również cukier mleczny (laktozę), który powoduje znaczny wzrost cukru we krwi, dlatego należy go ograniczać w diecie osoby chorej na cukrzycę. Unikaj natomiast przetworów mlecznych całkowicie odtłuszczonych. Ograniczaj spożycie serów żółtych, pleśniowych i topionych ze względu na dużą zawartość tłuszczu i cholesterolu.
5. **Mięso, drób, ryby, jaja** – produkty te nie zawierają węglowodanów, ale są źródłem pełnowartościowego białka. Jednak niektóre mięsa mogą dostarczać również dużych ilości tłuszczu i cholesterolu, dlatego wybieraj chude mięsa, np. indyka, kurczaka (bez skóry), cielęcinę. Ograniczaj natomiast wieprzowinę, tłusty drób (gęsi, kaczki) oraz podroby. Z przetworów wybieraj wędliny drobiowe. Zrezygnuj z przetworzonych produktów typu: parówki, salcesony, pasztety, kaszanki, kiełbasy. Ryby spożywaj przynajmniej raz tygodniowo. Polecane są ryby chude: dorsz, flądra, szczupak, morszczuk, mintaj oraz tłuste, jak: makrela, halibut, łosoś, sardynka, szprotka czy śledź (tłuste ryby morskie zawierają cenne kwasy-omega 3). Możesz zjadać do 7-10 jajek w tygodniu (np. na twardo, w postaci jajecznicy na parze).
6. **Tłuszcze** – z diety wyklucz tłuszcze zwierzęce: słoninę, boczek i smalec oraz olej kokosowy i palmowy. Wybieraj produkty chude, ogranicz tłuszcze do smarowania pieczywa (pieczywo smaruj oliwą z oliwek lub miękkimi margarynami kubkowymi). Do przygotowywania sałatek i surówek używaj olejów roślinnych (najlepiej lniany, rzepakowy, oliwa z oliwek). Zalecane są również tłuszcze znajdujące się w awokado czy w nasionach i orzechach (pamiętaj jednak, że są one bardzo kaloryczne, dlatego jedz ich około garść na dobę w rozłożeniu na różne posiłki).



- 7. Produkty słodkie i miód** – produkty te zawierają w swoim składzie cukry proste przez co znacznie podnoszą poziom glukozy we krwi. Powinny być całkowicie wykluczone z diety osób chorych na cukrzycę.
- 8. Alkohol** – po wypiciu alkoholu wzrasta zagrożenie niedocukrzeniem (hipoglikemia), dlatego diabetycy powinni całkowicie zrezygnować ze spożycia alkoholu.
- 9. Woda** – wypijaj codziennie ok. 2 litry wody mineralnej, najlepiej niegazowanej. Unikaj słodkich napojów gazowanych i dosładzanych soków.

Przyrządzanie potraw

Wskazane są następujące techniki kulinarne:

- ✓ gotowanie w wodzie i na parze,
- ✓ pieczenie w folii lub pergaminie,
- ✓ duszenie w sosie własnym bez obsmażania,
- ✓ grillowanie (wyłącznie na tackach),
- ✓ przygotowywanie posiłków w frytkownicy beztłuszczowej.

Przeciwwskazane jest smażenie z dodatkiem dużej ilości tłuszczu. Alternatywą są natomiast patelnie teflonowe które umożliwiają smażenie beztłuszczowe. Dopuszczalne jest także smażenie (produktów niepanierowanych) z niewielką ilością tłuszczu roślinnego np. oleju rzepakowego czy oliwy z oliwek (maksymalnie 2 razy w tygodniu).

Spożywanie posiłków:

- 1.** Dieta powinna składać się z częstych, ale nieobfitych posiłków. Należy spożywać 5 posiłków dziennie: śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja (osobom z cukrzycą typu I zaleca się spożywanie 6 mniejszych posiłków w ciągu dnia).
- 2.** Posiłki należy spożywać o stałych porach (dopuszczalne przesunięcie czasowe w spożyciu posiłków do około ½ godziny), w regularnych odstępach czasu wynoszących około 3-4 godziny.



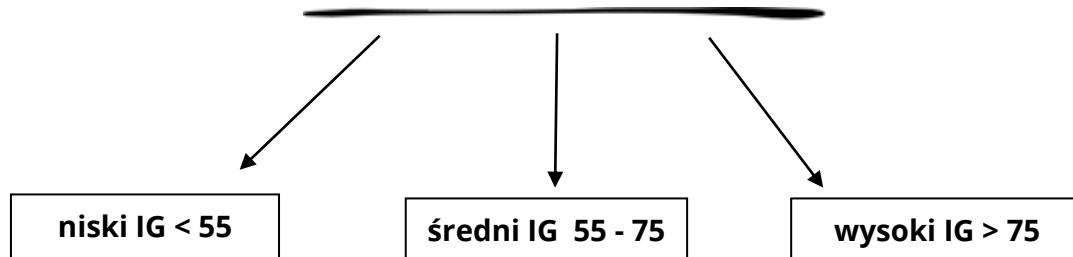
Indeks glikemiczny:

Indeks glikemiczny (IG) określa jak szybko po spożyciu danych produktów rośnie we krwi stężenie cukru (glukozy).

Im wyższa wartość IG danego produktu, tym wyższy poziom cukru we krwi po spożyciu tego produktu. Produkty o wysokim indeksie glikemicznym powodują nagły wzrost poziomu glukozy we krwi. Powolne przyswajanie i stopniowy wzrost oraz spadek poziomu cukru we krwi po spożyciu produktów o niskim indeksie glikemicznym, ułatwia kontrolę glikemii u osób chorych na cukrzycę.

Najkorzystniejsze do spożycia są produkty, których indeks glikemiczny nie przekracza wartości 55.

Wyróżnia się trzy progi wartości IG:



Indeks glikemiczny produktów wzrasta podczas obróbki mechanicznej (obieranie owoców/warzyw ze skórki, rozdrabnianie, wyciskanie soku, ścieranie na tarce, miksowanie) i termicznej (gotowanie, pieczenie, smażenie), dlatego zalecane jest spożywanie produktów jak najmniej przetworzonych. Również oczyszczanie ziaren zbóż, mielenie, prażenie czy ekspandowanie przyczynia się do podwyższania IG.



Produkty zalecane i przeciwwskazane

Poniższa tabela została stworzona na podstawie ogólnych zaleceń żywieniowych w cukrzycy oraz poprzez uwzględnienie indeksu glikemicznego danych produktów

Grupa produktów	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none">• Pieczywo: pełnoziarniste, razowe, żytnie, gryczane (bez karmelu, miodu, słodu itp.), chrupkie żytnie, (bez dodatku cukru),• Płatki owsiane górskie, orkiszowe, jęczmienne, żytnie,• Otręby owsiane, żytnie, orkiszowe,• Ryż brązowy, basmati, komosa ryżowa (quinoa), amarantus (ziarno),• Kasze: bulgur, jęczmienna, orkiszowa, gryczana, pęczak,• Makarony: pełnoziarniste (ugotowane al dente), z nasion roślin strączkowych, konjac.	<ul style="list-style-type: none">• Pieczywo białe, tostowe, cukiernicze, rogaliki francuskie,• Gotowe płatki śniadaniowe,• Ciasta, ciasteczka,• Wyroby z mąki pszennej, ziemniaczanej, kukurydzianej,• Słone paluszki, krakersy,• Ryż biały,• Makaron: pszenny, ryżowy, kukurydziany,• Kasze: manna, kuskus, jaglana (dozwolona sporadycznie, w niewielkich ilościach, nierozgotowana),• Płatki kukurydziane, wafle ryżowe.
Warzywa i przetwory warzywne <i>(najlepiej surowe, jak najmniej poddane obróbce termicznej czy</i>	<ul style="list-style-type: none">• Większość warzyw, soki warzywne bez cukru, bez ograniczeń można jeść: sałatę, cykorię, kapustę, brokoły, kalafior, ogórki, rzodkiewkę, szczypiorek, cebulę, cukinię, seler	<ul style="list-style-type: none">• Kukurydza, bób (dozwolone okazjonalnie w niewielkiej ilości),• Gotowane ziemniaki i bataty (gotowane w całości, najlepiej schłodzone, dozwolone



<i>mechanicznej)</i>	naciowy, szparagi, szpinak, <ul style="list-style-type: none">• Kiszonki,• Nasiona roślin strączkowych.	w niewielkiej ilości), <ul style="list-style-type: none">• Warzywa konserwowe (cukier w zalewie),• Gotowane i pieczone: buraki, marchew, seler i dynia.
Owoce i przetwory owocowe <i>(najlepiej spożywać w formie nierozdrobnionej, jeśli to możliwe ze skórką)</i>	<ul style="list-style-type: none">• Czarna i czerwona porzeczka, śliwki, borówki amerykańskie, kiwi, morele, wiśnie, agrest, brzoskwinie, nektarynki, grejpfruty, jabłka, truskawki, cytrusy, poziomki, jagody.	<ul style="list-style-type: none">• Dojrzałe banany, winogrona, ananas,• Owoce suszone,• Owoce kandyzowane,• Owoce w syropie.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none">• Gotowane, pieczone, duszone bez obsmażania,• Indyk, kurczak (bez skóry), cielęcina, królik, chuda wołowina, schab wieprzowy, polędwica wieprzowa,• Chude wędliny.	<ul style="list-style-type: none">• Tłuste mięso, kaczki, gęsi,• Kiełbasy, salami, pasztety, parówki,• Wątróbka smażona,• Mięso smażone w panierce.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none">• Dorsz, miruna, flądra, łosoś (w ograniczonych ilościach ze względu na wysoką zawartość tłuszczu), śledź, makrela atlantycka, szprot, szczupak, halibut, morszczuk, mintaj.	<ul style="list-style-type: none">• Ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,• Ryby w panierce• Konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none">• Gotowane na miękko,• Gotowane na twardo,	<ul style="list-style-type: none">• Jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne



	<ul style="list-style-type: none">• Jaja sadzone i jajecznica na parze,	smażone na tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne <i>(ze względu na cukier mleczny, laktozę, nie zaleca się spożywania mleka jako samodzielnego posiłku)</i>	<ul style="list-style-type: none">• Mleko,• Jogurt naturalny, kefir, maślanka naturalna, serwatka,• Ser biały chudy lub półtłusty,• Napój migdałowy, sojowy, kokosowy.	<ul style="list-style-type: none">• Produkty mleczne tłuste,• Mleko skondensowane,• Śmietana, śmietanka do kawy,• Sery topione i pleśniowe,• Ser żółty (okazjonalnie w ograniczonych ilościach)• Jogurty smakowe,• Napój owsiany,• Produkty typu light,• Produkty bez laktozy.
Napoje	<ul style="list-style-type: none">• Woda mineralna,• Herbaty owocowe aromatyzowane, herbata czarna, czerwona, zielona morwa biała.• Lekkie napary ziołowe np.: pokrzywa, mięta, rumianek, koperek.	<ul style="list-style-type: none">• Napoje słodzone, czekolada, gotowe syropy do rozcieńczania,• Napoje alkoholowe,• Wody smakowe, soki owocowe kartonowe,• Kawa zbożowa.
Desery	<ul style="list-style-type: none">• Galaretki, kisiel, budyń bez cukru,• Sałatki z dozwolonych owoców,• Orzechy + pestki dyni + pestki słonecznika – garść takiej mieszanki na dzień.	<ul style="list-style-type: none">• Cukier,• Miód,• Dżem,• Czekolada, słodycze, ciasta, lody,• Bita śmietana.
Sosy	<ul style="list-style-type: none">• Domowe sosy na bazie oliwy z oliwek, jogurtu, ziół, cytryny.	<ul style="list-style-type: none">• Majonez, ketchup,• Na bazie śmietany,• Serowe,• Gotowe sosy.



Szpital Kliniczny im. ks. Anny Mazowieckiej

Mgr Monika Krzemińska - Dietetyk Kliniczny

Mgr Magdalena Zdrojewska - Dietetyk Kliniczny

Bibliografia:

- Lange E., Włodarek D. (red.), *Współczesna dietoterapia*, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2023.
- Jeznach-Steinhagen A. (red.), *Żywność osób z cukrzycą i chorobami towarzyszącymi*, PZWL, Warszawa 2020.
- Jarosz M. (red.), *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*, Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2011.
- <https://ncez.pzh.gov.pl/zalecenia-zywieniowe/>
- <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>