

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH

**Cukrzyca** to przewlekła choroba powstała w wyniku zaburzeń gospodarki węglowodanowej w organizmie. Zaburzeniom metabolizmu węglowodanów towarzyszą także inne zaburzenia przemiany materii związane m.in. z przemianą białek i tłuszczów. Charakterystyczną jej cechą jest przewlekła hiperglikemia, czyli za wysoki poziom glukozy we krwi, co spowodowane jest nieprawidłowym wydzielaniem lub działaniem insuliny.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ma na celu zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawę metabolizmu. Dieta ma zastosowanie w cukrzycy w przypadku upośledzonej tolerancji glukozy. Żywność w diecie ubogowęglowodanowej ogranicza się ilością węglowodanów łatwo przyswajalnych jak cukier, słodczyce czy słodkie napoje, natomiast zwiększa się ich ilość węglowodanów złożonych, ponieważ długość ich trawienia w układzie pokarmowym zapobiega szybkiemu wzrostowi poziomu glukozy we krwi. Ilość dostarczanych organizmowi węglowodanów i innych składników pokarmowych, powinna być podobna każdego dnia i podobnie zaplanowana w ciągu dnia. Taka prawidłowość spożywania posiłków i stosowania adekwatnie do nich odpowiednich leków doustnych lub insuliny pomaga uzyskać, a następnie utrzymać i kontrolować prawidłowy poziom glukozy we krwi. Proporcja głównych składników pokarmowych – węglowodanów, białek i tłuszczów w diecie osoby z cukrzycą kształtuje się następująco: 45–50% energii z węglowodanów, 15–20% z białek, 30–35% z tłuszczów.

### Zalecenia dietetyczne dla osób przyjmujących insulinę:

- regularność odżywiania, – stałe pory spożywania posiłków;
- właściwe rozłożenie w ciągu dnia wartości wymienników węglowodanowych, spożywanie produktów o podobnych wartościach wymiennikowych w różnych dniach, jako warunek kontroli metabolicznej i regulacji stężenia glukozy we krwi;
- uwzględnienie przekąsek między posiłkami i przed snem;
- przyjmowanie posiłków o określonych porach, jako decydujący czynnik w przypadku leczenia insulinami długo działającymi;
- uwzględnianie wysiłku fizycznego w ustalaniu diety, zwiększanie ilości węglowodanów przed wysiłkiem fizycznym i 1,5 – 2 godzin po zakończeniu wysiłku fizycznego;
- uwzględnianie w każdym posiłku wszystkich składników pokarmowych, jak węglowodany, białka, tłuszcze i błonnik pokarmowy, ponieważ białka, tłuszcze i błonnik spowalniają wchłanianie glukozy;
- wyłączenie z diety alkoholu,
- posługiwanie się wagą i miarami gospodarczymi podczas przygotowywania potraw.

### Zalecenia dietetyczne dla osób chorych na cukrzycę typu 2, niestosujących insuliny:

- unikanie cukrów prostych;
- uwzględnianie istoty chorób dodatkowych typu nadciśnienie, zbyt duża ilość lipidów we krwi oraz niewydolność nerek w planowaniu diety;
- ograniczenie spożywania przekąsek między posiłkami oraz przed snem;
- regulacja masy ciała poprzez stosowanie diety ubogoenergetycznej, diety z ograniczoną ilością tłuszczów oraz węglowodanów łatwo przyswajalnych;
- ustalenie stałych pór i częstotliwości posiłków;
- włączenie wysiłku fizycznego w codzienny plan w zależności od stanu zdrowia – wysiłku umiarkowanego lub bardziej intensywnego, pamiętając o odpowiednim zabezpieczeniu swojego organizmu na wypadek wystąpienia niedocukrzenia (konieczny ekwiwalent 20 g glukozy na każdą godzinę umiarkowanego wysiłku);
- ewentualne suplementowanie diety preparatami zawierającymi chrom, który bierze udział w metabolizmie glukozy, zmniejszając jej poziom we krwi oraz wpływając pomocniczo na redukcję tkanki tłuszczowej.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWSKAZANE
NAPOJE	<ul style="list-style-type: none"> <li>– woda przegotowana, wody mineralne niegazowane,</li> <li>– herbata bez cukru,</li> <li>– kawa zbożowa,</li> <li>– zioła, soki z warzyw ubogo węglowodanowych, napoje z warzyw bez dodatku cukru,</li> <li>– napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z warzyw i maślanek bez cukru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– mleko 2 % tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru,</li> <li>– koktajl mleczno – owocowy bez cukru,</li> <li>– napoje z owoców, soki z owoców bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wszystkie napoje słodzone cukrem,</li> <li>– kakao naturalne, mocna kawa,</li> <li>– napój z owoców i śmietanki,</li> <li>– tłuste mleko,</li> <li>– napoje alkoholowe,</li> <li>– soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi, wody mineralne gazowane.</li> </ul>
PIECZYWO	<ul style="list-style-type: none"> <li>– chleb razowy, graham, pełnoziarnisty, chrupki.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– chleb pszenny, pszenno – żytni, bułki, pumpernikiel.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wypieki z dodatkiem cukru,</li> <li>– chleb na miodzie, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu,</li> <li>– bułki maślane, biszkopt z cukrem, babki drożdżowe, ciasta kruche, ucierane</li> </ul>
DODATKI DO PIECZYWA	<ul style="list-style-type: none"> <li>– chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty mięsno – warzywne,</li> <li>– ryby morskie chude i średnio tłuste, gotowane, wędzone,</li> <li>– jaja faszerowane, bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, margaryny niskotłuszczowe w kubkach (miękkie).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– jaja na miękko lub jajecznica (2 – 3 w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe, śledzie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– tłuste wędliny, kaszanka, tłuste parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson,</li> <li>– miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione</li> </ul>
ZUPY I SOSY	<ul style="list-style-type: none"> <li>– jarzynowa z warzyw ubogowęglowodanowych,</li> <li>– czyste: pomidorowa, pieczarkowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślaną, serwatką, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski,</li> <li>– zupy podprawiane jogurtem, kefirem.</li> <li>– sosy na wywarach z warzyw np.: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, pieczarkowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– zupy esencjonalne np.: na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, ze śmietaną, owocowe z cukrem. Sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie</li> </ul>
DODATKI DO ZUP	<ul style="list-style-type: none"> <li>– ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makaron nitki, lane ciasto na białku.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki,</li> <li>– fasola - zgodnie z wyliczoną ilością wymienników węglowodanowych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkopty na jajach.</li> </ul>

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWSKAZANE
POTRAWY MIĘSNE 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, kaczkę, – tłuste ryby: węgorz, łosoś. – potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób.
TŁUSZCZE		– oleje: rzepakowy, 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 białka	– o zawartości węglowodanów od 5 do 45%: brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka – korzeń, pory, seler, bób, chrzan, ziemniaki. – warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej. – ziemniaki gotowane, pieczone w całości	– stare- zdrewniałe, warzywa gotowane i surówki z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru. – ziemniaki 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- surówki 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, bazyli.	– gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g dziennie, papryka słodka, pieprz ziółowy, ocet jabłkowy, curry, słodziki.	– ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili.

Opracowała: Agnieszka Kucharska

Źródło: : Helena Ciborowska, Artur Ciborowski, DIETETYKA Żywność zdrowego i chorego człowieka PZWL Warszawa 2021 Wydanie V, [www.izz.pl](http://www.izz.pl)  
Piramida Zdrowego Żywności i aktywności fizycznej dla osób dorosłych – Narodowe Centrum Edukacji Żywności