



DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH

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. Żywnienie w diecie ubogowęglowodanowej ogranicza się ilość 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	– woda przegotowana, wody mineralne niegazowane, – herbata bez cukru, – kawa zbożowa, – zioła, soki z warzyw ubogo węglowodanowych, napoje z warzyw bez dodatku cukru, – napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z warzyw i maślanek bez cukru.	– mleko 2 % tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, – koktajl mleczno – owocowy bez cukru, – napoje z owoców, soki z owoców bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone.	– wszystkie napoje słodzone cukrem, – kakao naturalne, mocna kawa, – napój z owoców i śmietanki, – tłuste mleko, – napoje alkoholowe, – soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi, wody mineralne gazowane.
PIECZYWO	– chleb razowy, graham, pełnoziarnisty, chrupki.	– chleb pszenny, pszenno – żytni, bułki, 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 mięsno – warzywne, – ryby morskie chude i średnio tłuste, gotowane, wędzone, – jaja faszerowane, bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, margaryny niskotłuszczowe w kubkach (miękkie).	– jaja na miękko lub jajecznicą (2 – 3 w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe, śledzie	– tłuste wędliny, kaszanka, tłuste parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, – miód, dżemy, marmolady, konfitury, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione
ZUPY I SOSY	– jarzynowa z warzyw ubogowęglowodanowych, – czyste: pomidorowa, pieczarkowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślaną, serwatka, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski, – zupy podprawiane jogurtem, kefirem. – sosy na wywarach z warzyw np.: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy,	– zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół	– zupy esencjonalne np.: na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczane zasmażkami, ze śmietaną, owocowe z cukrem. Sosy zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie

	pieczarkowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny.		
DODATKI DO ZUP	– ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makaron nitki, lane ciasto na białku.	– lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki, – fasola - zgodnie z wyliczoną ilością wymienników węglowodanowych.	– duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkopty na jajach.
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, kaczki, – 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, cykoria, 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, bazylia.	– 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 Żywnienie zdrowego i chorego człowieka* PZWL Warszawa 2021 Wydanie V, www.izz.pl
Piramida Zdrowego Żywienia i aktywności fizycznej dla osób dorosłych – Narodowe Centrum Edukacji Żywności