



DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów przewidziana jest dla chorych na cukrzycę, a także może mieć zastosowanie w różnych przypadkach chorobowych, zależnie od wskazań lekarza.

Zasada diety:

- uzyskanie jak najbardziej prawidłowego poziomu cukru we krwi przy możliwie najmniejszych wahaniami w ciągu doby
- zapobieganie powstawaniu śpiączki
- zapewnienie pożądanego stanu zdrowia, dobrego samopoczucia i normalnej aktywności
- ważnym zadaniem diety jest także przeciwdziałanie powikłaniom cukrzycy

Dieta powinna być jak najbardziej zbliżona do żywienia człowieka zdrowego. Zasadnicza modyfikacja polega na ograniczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów, a więc cukrów, w związku z tym także słodczy i przetworów zawierających znaczny dodatek cukru. Ogranicza się również tłuszcze, a natomiast zwiększa nieco ilość białka w porównaniu do żywienia człowieka zdrowego. Dieta powinna być ustalona indywidualnie dla każdego pacjenta, istnieją jednak pewne ogólne wytyczne do planowania żywienia.

Żywienie dietetyczne w leczeniu cukrzycy odgrywa rolę zasadniczą.

U chorych nie stosujących insuliny, dieta może być jednym i wystarczającym środkiem leczniczym.

U chorych, którzy otrzymują insulinę, dieta odgrywa rolę równorzędną z lekiem.

W żywieniu chorych bardzo ważna jest kontrola ilości i jakości spożywanych posiłków i potraw oraz ich 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. Ilość posiłków w ciągu dnia powinna być jednakowa, a także powinny one być spożywane o stałych godzinach.

Produkty dozwolone:

Produkty zbożowe: każde pieczywo, część w postaci pieczywa razowego

Mięso, drób, ryby: mięso, drób, ryby – tylko chude

Jaja: białko jaja, żółtko w ramach indywidualnej tolerancji, w ograniczonych ilościach

Mleko i produkty mleczne: mleko normalizowane (2% tłuszczu), mleko w proszku odtłuszczone, ser biały (twarogowy) chudy

Wędliny: wędliny tylko chude: kiełbasa szynkowa, wołowa lub wieprzowa, szynka, polędwica

Masło: masło w ograniczonej ilości (wg racji pokarmowej)

Warzywa: wszystkie w ramach indywidualnej tolerancji, gotowane lub surowe, rozdrobnione

Owoce: wszystkie w ograniczonej ilości

Inne tłuszcze: oleje roślinne, np. słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło roślinne, margaryny wysokogatunkowe

Cukier i słodczyce: cukier w bardzo ograniczonej ilości lub całkowicie wyeliminowany

Produkty przeciwwskazane:

Produkty zbożowe: makaron z żółtkami jaj

Mięso, drób, ryby: tłuste, podroby (wątroba, mózg, nerki)

Jaja: żółtko jaja w większych ilościach

Mleko i produkty mleczne: mleko pełne, mleko w proszku pełne, ser biały (twarogowy tłusty), sery żółte i topione

Wędliny: wędliny wieprzowe tłuste, pasztety

Masło: masło w przeciętnych lub dużych ilościach, śmietana

Inne tłuszcze: smalec, słonina, łój wołowy i barani, margaryny (poza wymienionymi jako dozwolone)

Cukier i słodczyce: cukier, wszystkie wyroby i przetwory z cukrem, miód

Chory powinien spożywać każdego dnia ilości produktów przewidziane w ustalonej dla niego całodiennej racji pokarmowej. W celu urozmaicenia jadłospisów produkty podstawowe mogą być zastępowane innymi o podobnym składzie. W tym celu przykładowych całodziennych racjach pokarmowych stosuje się produkty zastępcze „zamienniki”.

Uwagi technologiczne:

- gotowanie w wodzie lub na parze
- duszenie bez obsmażania
- pieczenie w folii aluminiowej, na patelni teflonowej bez dodatku tłuszczu

Przewidziane w diecie oleje powinny być używane na surowo lub dodawane do potraw (jako dodatek do warzyw surowych lub gotowanych, do kasz gotowanych na sypko, do potraw mięsnych i rybnych). Ze względu na ograniczenie w diecie tłuszczów zwierzęcych i wykluczenie śmietany, do zaprawiania zup i sosów można stosować odtłuszczone mleko w proszku.

ZAMIENNIKI POKARMOWE

ZAMIENNIKI OWOCOWE

Kilojoule (kcal)	Węglowodany	Nazwa produktu podstawowego	Ilość w gramach	Produkty zamienne	Miary kuchenne
209	12 g	jabłko	100		1 średnia
(50)			80	agrest	$\frac{3}{4}$ szklanki
			150	ananas	$\frac{1}{2}$ sztuki
			70	banany	$\frac{1}{2}$ sztuki
			100	brzoskwinia	1 sztuka
			170	cytryna	1 duża
			100	czereśnia	$\frac{3}{4}$ szklanki
			15	jabłka suszone	
			15	gruszki suszone	
			80	maliny	$\frac{3}{4}$ szklanki
			300	melony	duży kawałek
			100	morela	3 sztuki
			130	pomarańcza	1 średnia
			80	porzeczki	$\frac{1}{2}$ szklanki
			120	poziomki	$\frac{3}{4}$ szklanki
			80	śliwki	3 średnie
			15	śliwki suszone	3 sztuki
			150	truskawki	1 szklanka
			60	winogrona	$\frac{1}{2}$ szklanki
			90	wiśnie	$\frac{3}{4}$ szklanki
			170	grapefruit	$\frac{1}{2}$ dużego
			100	gruszki	1 mała

ZAMIENNIKI MLECZNE

Kilojoule (kcal)		tłuszcz	Węglowodany	Nazwa produktu podstawowego	Ilość w gramach	Produkty zamienne	Miary kuchenne
209	4	2	4	mleko normalizowane	100		$\frac{1}{2}$ szklanki
(50)					10	mleko w proszku	3 łyżeczki
					100	mleko kwaśne	$\frac{1}{2}$ szklanki
					100	kefir	$\frac{1}{2}$ szklanki
					150	maślanka	$\frac{3}{4}$ szklanki
					20	ser twarogowy	$\frac{1}{2}$ łyżeczki
					20	ser trapistów półtłusty	1 plater

ZAMIENNIKI WARZYWNE

Kilojoule (kcal)		Węglowodany	Nazwa produktu podstawowego	Ilość w gramach	Produkty zamienne	Miary kuchenne
209	2	10	marchew	100		2 średnie
(50)				50	bób	½ szklanki
				100	brukiew	1 średnia
				100	brukselka	
				100	buraki	1 duży
				40	chrzan	
				100	dynia	
				100	fasola (strączki)	½ szklanki
				15	fasola sucha	
				50	grostek zielony	½ szklanki
				100	grostek konserwowy	
				15	groch suchy	
				100	jarmuż	
				100	kapusta biała	
				100	kapusta czerwona	
				100	kapusta włoska	
				100	pietruszkę korzeń	
				100	pietruszkę nać	
				100	pory	
				120	rzepa	
				50	sa;setia	
				70	seler	
				50	wężymord skorzonera	
				100	włoszczyzna z kapustą	
				50	ziemianki	

ZAMIENNIKI TŁUSZCZOWE

Kilojoule (kcal)	Tłuszcz	Nazwa produktu podstawowego	Ilość w gramach	Produkty zamienne	Miary kuchenne
151			5		1 łyżeczka płaska
(36)	4	masło	5	masło roślinne	1 łyżeczka płaska
			5	masło roślinne „Vita”	1 łyżeczka płaska
			10	masło roślinne „Nova”	2 łyżeczki płaskie
			5	margaryna deserowa	1 łyżeczka płaska
			7	majonez	
			4	olej	1 łyżeczka
			7	bekon surowy	
			10	boczek wędzony	
			4	smalec	
			20	śmietana	1 łyżka

ZAMIENNIKI MĄCZNE

Kilojoule (kcal)	Białko	Węglowodany	Nazwa produktu podstawowego	Ilość w gramach	Produkty zamienne	Miary kuchenne
486	4	25	chleb pszenno-żytni	50		1 kromka
(116)				50	bułka	1 mała kromka
				50	chleb razowy	1 kromka
				30	chleb chrupki	
				30	suchary	
				30	herbatniki	
				30	mąka	3 łyżeczki
				30	kasza	3 łyżeczki płaskie
				30	makaron	2/3 szklanki
				150	ziemniaki	2 sztuki

ZAMIENNIKI MIĘSNO-NABIAŁOWE

Kilojoule (kcal)	Białko	Tłuszcz	Nazwa produktu podstawowego	Ilość w gramach	Produkty zamienne	Miary kuchenne
561	20	6	cielęcina chuda bez kości	100		kawałek: dł.10 szer.8 cm grub.1 cm
(134)				100	wołowina chuda bez kości	kawałek: dł.10 szer.8 cm grub.1 cm
				100	konina bez kości	kawałek: dł.10 szer.8 cm grub.1 cm
				100	królik bez kości	
				100	królik z kością	
				100	wątroba cielęca	
				100	wątroba wieprzowa	
				100	wątroba wołowa	
				150	flaki	
				100	kiełbasa szynkowa	6 plastrów odjąć 5g masła
				100	szynka mielona	odjąć 5g masła
				100	parówki	2szt. odjąć 10g masła
				120	dorsz (filety bez skóry)	dodać 4g oleju
				100	karmazyn (filety bez skóry)	
				120	karp oczyszczony	
				100	śledź oczyszczony	odjąć 5g masła
				100	dorsz wędzony oczyszczony	dodać 4g oleju
				100	makreła wędzona oczyszczona	odjąć 10g masła
				100	ser twarogowy chudy	4 łyżki

				100	jaja w skorupie	dodać 5g oleju 2 sztuki
--	--	--	--	-----	-----------------	----------------------------

WARTOŚĆ KALORYCZNA NIEKTÓRYCH PRODUKTÓW

Produkt	Wartość w KCAL	Odpowiednik
mleko 2%	100	1 szklanka
białko jaja	16	1 sztuka
jajko	60	1 sztuka
groszek zielony	20	50g
indyk	58	100g
kalafior	16	100g
kapusta (z wody)	32	100g
ogórek	4	50g
pomidor	16	1 sztuka mała
szpinak	8	50g
ziemniaki	30	50g
marchew	12	50g
sałata	1-5	Kilka liści
kiszony ogórek	6	50g (6*1,5)
szczypiorek	4	10g
truskawki	16	10 sztuk 50g
ryba	48	100g
wołowina	75	60g
bułka	120	1 mała 50g
chleb	110	1 kromka 50g
masło, margaryna	74	2 łyżeczki 10g
ryż	70	1 łyżka 20g
kasza	70	4 łyżki 40g
makaron	70	½ szklanki 20g
brzoskwinia	53	100g
ser twaróg chudy	50	50g
grapefruit	24	100g
polędwica	116	1 plaster
jabłko	36	1 sztuka

Źródło: *Dietetyka Żywność zdrowego i chorego człowieka*, H. Ciborowska A. Rudnicka
Tabele składu i wartości odżywczej żywności, H. Kunachowicz, I. Nadolna

Opracowała Marzena Gazda Koordynator Ds. Dietetyki