

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Cel diety:

Dieta stosowana jest w cukrzycy, cukrzycy ciężarnych, insulinooporności. Celem diety jest zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu.

Zalecenia:

1. Zalecane metody obróbki termicznej to gotowanie, gotowanie na parze, duszenie, pieczenie
2. Poleca się spożywać 4-5 posiłków dziennie, w niewielkich objętościach, o stałych porach
3. Ostatni posiłek należy zjeść najpóźniej 2h przed snem
4. W diecie ogranicza się lub wyklucza glukozę, fruktozę, sacharozę (słodycze), a zwiększa podaż węglowodanów złożonych
5. Dieta powinna być dobrana indywidualnie, z uwzględnieniem wieku, wzrostu, masy ciała (rzeczywistej i należnej), płci stanu fizjologicznego, aktywności fizycznej, chorób współistniejących
6. Białko powinno stanowić ok 15-20% dobowego zapotrzebowania energetycznego, węglowodany 45 - 50%, a tłuszcze 30-35 % dobowego zapotrzebowania energetycznego.
7. Zapotrzebowanie energetyczne dla osób leżących to 20-25 kcal/kg należnej masy ciała na dobę, dla osób chodzących i pracujących umysłowo 25-30 kcal, dla osób o umiarkowanej aktywności fizycznej 30-35 kcal, dla osób wykonujących ciężką pracę fizyczną 35-40 kcal/kg należnej masy ciała na dobę.

Produkty zalecane i przeciwwskazane w diecie łatwo strawnej:

1. Produkty zbożowe

Zalecane: chleb razowy graham, pełnoziarnisty, chrupki, pełnoziarniste makarony, grube, ciemne kasze

W umiarkowanych ilościach: pieczywo pszenno-żytnie, pumpernikiel, bułki, jasne kasze

Przeciwwskazane: słodkie wypieki z dodatkiem cukru lub miodu, pieczywo barwione karmelem, wyroby cukiernicze

2. Mięso i przetwory mięsne

Zalecane: chuda cielęcina, młoda wołowina, królik, kurczak, indyk, jagnięcina, chude ryby (dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, morszczuk, sandacz, flądra, mintaj, okoń), potrawy gotowane, pieczone w folii, duszone bez tłuszczu

W umiarkowanych ilościach: mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa

Przeciwwskazane: tłuste gatunki jak wieprzowina, baranina, gęś, kaczka, podroby; ryby: węgorz, łosoś, sum, potrawy smażone, marynowane, wędzone, salceson, konserwy, tłuste wędliny; potrawy smażone, smażone w panierce

3. Owoce

Zalecane: grejpfruty zielone

W umiarkowanych ilościach: 200-300 g dziennie, jabłko, cytrusy, owoce jagodowe

4. **Warzywa**

Zalecane: rzodkiewka, sałata, cykoria, rabarbar, szczypiorek, szpinak, szparagi, kalafior, kabaczek, pomidory, ogórek zielony, cebula, papryka; gotowane z wody, surówki z dodatkiem oleju/oliwy

W umiarkowanych ilościach: buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, marchew, pietruszka korzeń, por, rzepa, seler, włoszczyzna, bób, ziemniaki gotowane w całości

Przeciwwskazane: stare, surówki z majonezem

5. **Nabiał i jaja**

Zalecane: jaja bez żółtek, chudy ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, jogurt naturalny, kefir

W umiarkowanych ilościach: jaja gotowane lub jajecznica (2-3x w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste,

Przeciwwskazane: tłuste sery dojrzewające, ser typu feta, serki topione, serki typu fromage, sery twarogowe tłuste

6. **Tłuszcze**

Zalecane: -

W umiarkowanych ilościach: olej słonecznikowy, sojowy, rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, miękkie margaryny

Przeciwwskazane: smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde

7. **Zupy, sosy i potrawy**

Zalecane: zupy: z zalecanych warzyw, czyste: pomidorowa, barszcz, grzybowa, koperkowa, kalafiorowa, żurek, rosół jarski, zupy z ryżem pełnoziarnistym, kaszami, makaronem nitki, lanym ciastem na białku; sosy na wywarach z jarzyn; budynie z mięsa i warzyw, warzywa faszerowane mięsem

W umiarkowanych ilościach: zupy podprawiane zawiesinami, chudy rosół, zupy z lanym ciastem, makaronem, ryżem białym; zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem

Przeciwwskazane: tłuste, zawiesiste zupy, na tłustych wywarach mięsnych, esencjonalne, z zasmażkami i dużą ilością śmietany; potrawy z dodatkiem cukru, np. naleśniki, knedle; potrawy smażone

8. **Napoje**

Zalecane: woda, niesłodzona herbata, kawa zbożowa, soki warzywne, napoje z kwaśnego mleka bez cukru

W umiarkowanych ilościach: mleko 2% tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem, koktajle mleczno-owocowe bez cukru, rozcieńczone soki

Przeciwwskazane: słodkie napoje gazowane, kakao, mocna kawa, słodzone koktajle, lemoniada, tłuste mleko, alkohol

9. **Desery**

Zalecane: bez cukru lub słodzone słodzikiem (kompoty, kisiele, galaretki, jabłka pieczone, sernik na zimno)

W umiarkowanych ilościach: sałatki owocowe

Przeciwwskazane: tłuste ciasta, torty, desery słodzone cukrem, orzechami i kakao, chałwa, batony, pączki, wyroby cukiernicze