



Zespół Opieki Zdrowotnej w Oleśnie ul. Klonowa 1, 46 – 300 Olesno

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Cukrzyca to przewlekła i nieuleczalna choroba metaboliczna, charakteryzująca się podwyższonym stężeniem glukozy we krwi. Nieleczona prowadzi do nieprawidłowości wielu narządów, np.: oczu, serca, nerek. Modyfikacja stylu życia (w tym diety) odgrywa kluczową rolę w leczeniu cukrzycy typu 2.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ma na celu zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawę metabolizmu. Polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia produktów będących źródłem łatwo przyswajalnych węglowodanów (glukozy, fruktozy, sacharozy), czyli: cukru, słodczy, słodkich napojów. W jadłospisie zwiększa się natomiast ilość węglowodanów złożonych (bogatych w błonnik pokarmowy), takich jak: pełnoziarniste pieczywo, makarony, gruboziarniste kasze, ciemny ryż, czy świeże warzywa.

Najważniejsze zasady diety:

- Regularne spożywanie posiłków, co 3-4 h. Ostatni posiłek należy spożyć do 2-3 h przed snem;
- Wypijanie minimum 1,5-2 l płynów dziennie. Nie należy spożywać słodkich napojów;
- Unikanie podjadania między posiłkami, w tym również płynów wnoszących energię, czyli: kawy z mlekiem i/lub cukrem, słodzonych herbat i napojów;
- Zamiana jasnego pieczywa na pełnoziarniste, jasnych makaronów na ciemne, białego ryżu na brązowy, a także włączenie do diety gruboziarnistych kasz;
- Dodawanie do każdego posiłku **warzyw i owoców** (w mniejszych ilościach). Powinny one stanowić 1/2 talerza. Łączna ich dzienna podaż powinna wynosić minimum 400g;
- **Owoce** zawierają duże ilości cukrów prostych, dlatego powinny być spożywane w mniejszych ilościach. Szczególnie polecane są: owoce jagodowe (maliny, truskawki, jagody). Nie należy spożywać owoców przejrzałych, bardzo miękkich, ponieważ bardzo szybko podnoszą stężenie glukozy we krwi. Warto łączyć je z produktami dostarczającymi białko/tłuszcze, czyli z jogurtem naturalnym, czy też orzechami;
- W diecie należy uwzględnić produkty bogate w **tłuszcze roślinne**, czyli: oliwę z oliwek, olej rzepakowy, orzechy, nasiona, pestki, czy awokado. Zmniejszyć natomiast należy tłuszcze pochodzenia zwierzęcego, czyli tłuste mięso, tłusty nabiał itp.
- Zamiana tłustego mięsa na chude drobiowe, a także ograniczenie spożycia przetworów mięsnych (wędlin, kiełbas, pasztetów, wyrobów podrobowych itd.);
- Ograniczenie spożycia soli (do 1 łyżeczki dziennie). Zaleca się zastąpić ją naturalnymi ziołami;
- Ograniczenie spożycia słodczy, ciast i produktów zawierających w składzie cukier. Produkty takie jak dżemy, budynie można zamienić na te z obniżoną zawartością cukru. Substancje słodzące (słodziki), takie jak erytrytol, ksylitol, stewia są dozwolone w ilościach preferowanych przez producenta;
- Warzyw i produktów zbożowych nie należy rozgotowywać. Im bardziej rozgotowany, np. makaron, tym szybciej podnosi stężenie glukozy we krwi.
- Produkty będące źródłem węglowodanów złożonych, takie jak: kasza, ryż, makaron, ziemniaki należy przed spożyciem schłodzić. Gorące bardzo szybko podnoszą stężenie glukozy we krwi;
- Warto włączyć do diety produkty fermentowane, czy kiszzone. Korzystnie wpływają na tempo wzrostu glikemii po posiłkowej;
- Zaleca się rezygnację ze spożywania napojów alkoholowych. Wypijanie alkoholu do posiłku podwyższa po posiłkowej stężenie glukozy i tym samym zwiększa stężenie insuliny;
- Należy dbać o regularną aktywność fizyczną, która zwiększa wrażliwość tkanek na insulinę;
- W przypadku występowania nadmiernej masy ciała zaleca się jej redukcję.

Dieta powinna opierać się na produktach z niskim oraz średnim indeksem glikemicznym (IG).

Indeks glikemiczny (IG) klasyfikuje produkty żywnościowe na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy we krwi. **W zależności od indeksu glikemicznego produkty żywnościowe dzielimy na:**

- produkty o **niskim indeksie glikemicznym** – **poniżej 50** (warzywa na surowo, kefir, maślanka, serwatka, owoce; grejpfrut, truskawka, agrest, porzeczki, wiśnie, maliny, jagody czarne, soja, soczewica, fasolka)
- produkty o **średnim indeksie glikemicznym** – **55 – 70** (chleb żytni razowy, orkiszowy, graham, banan, winogrona, mleko, mango, melon, kaki, groch suchy, płatki owsiane, kukurydziane, czekolada gorzka,)
- produkty o **wysokim indeksie glikemicznym** – **powyżej 70** (pieczywo pszenne, ziemniaki, buraki, marchew gotowana, bób, skrobia ziemniaczana, owoce z w syropie i suszone, cukier, miód, dżemy, słodczyce).

Sposób przygotowania potraw:

- gotowanie w wodzie, na parze;
- pieczenie w pergaminie, rękawie, naczyniu żaroodpornym;
- smażenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez tłuszczu i uprzedniego obsmażania.

Tłuszcze, takie jak: olej rzepakowy, oliwa z oliwek, olej słonecznikowy zaleca się dodawać do gotowych potraw na surowo. Śmietanę najlepiej zastąpić kefirem, jogurtem. Zupy i sosy sporządzać na wywarach warzywnych, z niewielką ilością mąki, ale najkorzystniej byłoby zrezygnować z sosów, zasmażek i zawiesin do zup.

Przykładowe produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Produkty i potrawy	Zalecane	Przeciwwskazane
Napoje	Woda, napoje bez cukru (herbata, kawa zbożowa, napary ziołowe i owocowe, kompot, kakao); soki warzywne i owocowe w ograniczonych ilościach jako element posiłku; domowa niesłodzona lemoniada. . W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH: mleko 2% tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, soki owocowo – warzywne tylko rozcieńczone bez cukru w umiarkowanych ilościach	Wszystkie napoje słodzone cukrem, napoje energetyzujące, czekolada do picia, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi, nektary i syropy owocowe wysoko słodzone
Produkty zbożowe	Chleb razowy, żytni graham, chleb pełnoziarnisty, orkiszowy, pieczywo chrupkie żytnie; płatki zbożowe: owsiane, jęczmienne, orkiszowe, żytnie; otręby pszenne, żytnie, owsiane; kasze: gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur, komosa ryżowa; ryż: brązowy, dziki czerwony; makaron pełnoziarnisty	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, z dodatkiem karmelu; pieczywo tostowe, kajzerki, bułki maślane; drobne kasze: manna, kukurydziana, kuskus; biały ryż; jasne makarony: pszenne, ryżowe
Mleko i produkty mleczne	Mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%); produkty mleczne: naturalne bez dodatku cukru, fermentowane, o zawartości tłuszczu do 3%: jogurty, kefiry, maślanki, skyr, serki ziarniste, zsiadłe mleko; chude i półtłuste sery twarogowe; mozzarella light; serki kanapkowe w umiarkowanych ilościach	Pełnotłuste mleko; mleko skondensowane; śmietana, śmietanka do kawy; jogurt owocowe z dodatkiem cukru, desery mleczne; sery: pełnotłuste białe i żółte, topione, typu feta, pleśniowe, pełnotłusta mozzarella, mascarpone
Zupy i sosy gorące	Zupy na wywarach warzywnych lub chudych mięsach; zupy krem; zabelane mlekiem do 2% tłuszczu, jogurtem: jarzynowe, kalafiorowa, ogórkowa z ryżem, lub ziemniakami, porowa, szpinakowa, czyste: pomidorowa, czerwony barszcz, koperkowa, żurek, kapuśniak z białej i kiszonej kapusty, ryżowa, krupniki; domowe sosy sałatkowe na bazie niewielkiej ilości oleju lub jogurtu	Zupy na tłustych wywarach mięsnych, z zasmażką, zabelane śmietaną, zupy typu instant, owocowe z cukrem, zawiesiste, z dużą ilością ziemniaków, sosy pieczeniowe, na zasmażkach i tłustych śmietanach; gotowe sosy
Mięso i przetwory mięsne	Mięso chude bez skóry: schab, kurczak, indyk, cielęcina, królik, chuda wołowina i wieprzowina w umiarkowanych ilościach; chude wędliny: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab, pieczona pierś indyka/kurczaka	Tłuste mięsa: wieprzowina, wołowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki; tłuste wędliny (np. baleron, salami, salceson, boczek, mielonki); konserwy mięsne, wędliny podrobowe, pasztety, parówki, kabanosy, kiełbasy
Potrawy półmięsne i bezmięsne	Risotto, potrawka, gołąbki, gulasz, warzywa faszerowane, W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH: makarony, zapiekanki, pierogi leniwe, kluski z mięsem, łazanki, pierogi z mięsem,	Potrawy z dodatkiem cukru, np.: knedle, naleśniki, pierogi z cukrem; potrawy smażone
Ryby i przetwory rybne	chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne (np. dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makreła, łosoś, halibut, karp); śledzie i inne ryby w olejach roślinnych, ryby wędzone w umiarkowanych ilościach	konserwy rybne
Jaja	Gotowane na miękko, na twardo, w koszulce; jajecznica i omlet smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	Jaja smażone na dużej ilości tłuszczu; jajka z majonezem

Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, lniany; margaryny miękkie	Masło i masło klarowane; smalec, słonina, łój, margaryny twarde (w kostce); olej palmowy, kokosowy; majonez
Warzywa	Wszystkie świeże i mrożone; gotowe dania na patelnię z warzywami; szczególnie o małej zawartości węglowodanów: rzodkiewka, sałata, por, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, boćwina, brokuły, cebula, kalafior, pomidory, szczaw, papryka, kapusta biała, czerwona, marchew na surowo, fasolka szparagowa, brukselka, w postaci, sałatek, surówek z dodatkiem oleju, lub jogurtu, warzywa w/w można podać w postaci gotowanej „z wody”. W UMIATKOWANYCH ILOŚCIACH: burak, groszek zielony, marchew gotowana, pietruszka-korzeń, włoszczyzna, seler, bób, groch, fasola	Stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie, np. soja, ciecierzycza, groch, soczewica, fasola, bób; pasty z nasion roślin strączkowych; mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru, przetwory sojowe: tofu, tempeh; makarony z nasion roślin strączkowych (np. z fasoli, grochu)	niskiej jakości gotowe przetwory strączkowe (np. parówki sojowe, kotlety sojowe w panierce, pasztety sojowe, burgery wegetariańskie)
Orzechy, pestki	orzechy (np. włoskie, laskowe) oraz migdały; pestki i nasiona (np. dyni, słonecznika)	orzechy i pestki: solone, w czekoladzie, w karmelu, miodzie, posypkach, panierkach
Ziemniaki	W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH: gotowane, pieczone	Purée smażone z tłuszczem, frytki, chipsy, placki ziemniaczane smażone na tłuszczu
Owoce	Owoce świeże i mrożone; grejpfruty-gatunek zielony (wpływają na zmniejszenie stężenia glukozy we krwi), truskawki, porzeczki, poziomki, agrest, cytryna, jabłka, czarne jagody, kiwi, melon; W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH: od 200 do 300 g banany, winogrona, śliwki	Owoce kandyzowane; owoce w syropach; owoce przejrzale
Desery	Kompoty bez cukru, kisiele i galaretki bez cukru, jabłka pieczone z pianą z białek, kisiele i galaretki, bez cukru, desery mleczne bez cukru, sernik na zimno; gorzka czekolada min. 70% kakao; jogurt naturalny ze świeżymi owocami; słodziki naturalne (erytrytol, ksylitol, stewia); przeciery owocowe, musy, sorbety; dżemy nisko słodzone; domowe wypieki bez cukru	Wszystkie desery z cukrem, miodem, np.: galaretki, kremy, kompoty, marmolady; wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np.: ciasta, ciastka, torty, pączki, faworki; chałwa, czekolada mleczna i biała, batony; słone przekąski
Przyprawy	sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, cebula, jarzynka, vegeta, kminek, majeranek, tymianek, bazylia; mieszanki przypraw bez dodatku soli; W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH: liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g dziennie, papryka słodka, pieprz ziółowy, ocet jabłkowy, curry	Sól (kuchenna, himalajska, morska) w nadmiarze; mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli; kostki rosołowe; płynne przyprawy wzmacniające smak (typu maggi); pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili