DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Zastosowanie i cel diety

Dieta ma zastosowanie w cukrzycy w przypadku upośledzonej tolerancji glukozy. Celem diety jest zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu.

Charakterystyka diety

Dieta polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia glukozy, fruktozy, sacharozy (a zatem słodyczy)a zwiększeniu podawania węglowodanów złożonych (skrobi i błonnika pokarmowego). Dietę opracowuje się indywidualnie dla danego pacjenta. Podczas planowania diety należy brać pod uwagę: wiek, płeć, wzrost, masę ciała rzeczywistą, masę ciała należną, aktywność fizyczną (wykonywana praca) oraz stan fizjologiczny (ciąża, karmienie) i choroby współistniejące.

Zapotrzebowanie energetyczne

Osoby leżące
20 – 25 kcal (84 – 105 kJ) na kg należnej masy ciała na dobę
Osoby chodzące – praca umysłowa
25 – 30 kcal (105 – 126 kJ) na kg należnej masy ciała na dobę
Osoby lekko pracujące – codziennie wykonujące ćwiczenia fizyczne
30 – 35 kcal (126 – 147 kJ) na kg należnej masy ciała na dobę
Osoby wykonujące ciężką pracę fizyczną
35 – 40 kcal (147 – 167 kJ) na kg należnej masy ciała na dobę

Rozkład energii i węglowodanów na posiłki

6 posiłków na dobę

I śniadanie	20% lub 25%
II śniadanie	10%
obiad	30% lub 25%
podwieczorek	10%
kolacja	20%
pos. przed snem	10%

5 posiłków na dobę

I śniadanie	25%
II śniadanie	10%
obiad	25% lub30 %
podwieczorek	15% lub 10%
kolacja	25 %

4 posiłki na dobę

I śniadanie	30%
II śniadanie	15%
obiad	30%
kolacja	25%

Każdy posiłek w kolejnych dniach powinien być równoważny pod względem energii i składników odżywczych. Stosowanie wymienników pokarmowych zapewnia urozmaicenie jadłospisów.

Przyrządzanie potraw – ograniczenie tłuszczu
gotowanie – nie rozgotowywać produktów zbożowych i jarzyn
pieczenie
duszenie

Miary gospodarcze – stosowane w ustalaniu wielkości porcji wymienników
Łyżka stołowa = 15ml = ok. 15 g
Łyżeczka do herbaty = 5ml = ok. 5 g
Szklanka mniejsza = 200ml
Szklanka większa = 250ml

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	woda przegotowana, wody mineralne nie gazowane, herbata bez cukru, kawa zbożowa, zioła ”diabetosan”, soki z warzyw ubogowęglowodanowych, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru	mleko 2 % tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno – owocowy bez cukru, napoje 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, chleb pełnoziarnisty, chrupki	chleb pszenny, pszenno – żytni, bułeczki, 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 drobiowa, pasty z mięsa i warzyw, ryby morskie chude i średniotłuste, gotowane, wędzone, jaja faszerowane bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, margaryny niskotłuszczowe w kubkach	jaja na miękko lub jajecznica (2 – 3 razy w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe, niepełnotłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe, śledzie	tłuste wędliny, kiszka, parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, jaja – żółtka, sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione
Zupy i sosy gorące	jarzynowe z warzyw ubogowęglowodanowych, czyste: pomidorowa,	zupy podprawiane zawiesinami, jarzynowa, ziemniaczana,	zupy esencjonalne, np.: na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, z dużą

	grzybowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, barszcz czerwony zabielany, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski, zupy podprawiane jogurtem, kefirem; sosy na wywarach z warzyw, np.: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny	owocowa bez cukru, chudy rosół	ilością śmietany, owocowe z cukrem sosy: zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
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, biszkoptowe na jajach
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 tradycyjne	tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś, potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne 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
Tłuszcze		oleje: rzepakowy, niskoerukowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, margaryny miękkie z ww. olejów	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	o zawartości węglowodanów od 0 do 5%; rzodkiewka, sałata, edywia, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, grzyby, boćwina, brokuły, cebula,	o zawartości węglowodanów od 5 do 45 %; brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasolka, groszek jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka –	stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru

	kabaczek, kalafior, pomidory, szczaw, papryka, w postaci gotowanej „z wody”, sałatek, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach	korzeń, pory, rzepa, włoszczyzna, seler, bób, chrzan, ziemniaki; warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej	
Ziemniaki		gotowane, pieczone w całości	puree ziemniaczane z tłuszczem, frytki
Owoce	grejpfruty – gatunek zielony (wpływają na zmniejszenie stężenia glukozy we krwi), w ramach zaleconych wymienników owocowych	od 200 do 300 g. spożywać zgodnie z wyznaczona liczbą wymienników.	owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzynki
Desery	kompoty, kisiele, galaretki, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianą z białek, sernik na zimno	owoce – surówki owocowe, desery mleczne	wszystkie desery z cukrem, miodem, np.: galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady, wszystkie produkty z dużą wartością tłuszczu i cukru, np.: ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
Przyprawy	łagodne: jak sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula czerwona, jarzynka, vegeta, kminek, majeranek, tymianek, bazylia	gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g dziennie, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry, słodziki	bardzo ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili

<u>Wymienniki pokarmowe</u>

Wymienniki pokarmowe są obliczone według składu i wartości odżywczej produktu jadalnego.
Produkt jadalny jest to środek spożywczy po usunięciu odpadków, np.:
100 g mięsa bez kości,
100 g marchwi oczyszczonej i obranej,
100 g obranych ziemniaków ,
100 g pomarańczy bez skórki.

Produkt rynkowy jest to produkt zakupiony u sprzedawcy; w 100 g zawiera części jadalne i odpadki.
Wymiennik węglowodanowy (WW) jest to porcja produktu wyrażona w gramach dostarczająca 10

g węglowodanów przyswajalnych (węglowodany przyswajalne = węglowodany ogółem – błonnik pokarmowy).

Indeks glikemiczny (IG) klasyfikuje produkty żywnościowe na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy we krwi i czas pojawienia się zmian. Wszystkie produkty węglowodanowe są porównywane z produktem referencyjnym, którym jest czysta glukoza.

Produkty spożywcze są podzielone w zależności od Indeksu Glikemicznego na:

- produkty o niskim indeksie glikemicznym – poniżej 55,
- produkty o średnim indeksie glikemicznym – 55 – 70,
- produkty o wysokim stężeniu glikemicznym – powyżej 70.

Indeks Glikemiczny ma duże znaczenie podczas planowania posiłków dla chorych na cukrzycę. Należy stosować produkty o niskim Indeksie Glikemicznym, ponieważ w małym stopniu wpływają na zwiększenie stężenia glukozy we krwi oraz nie wywołują dużych wahań.

Tabela wymienników węglowodanowych .Jedna porcja produktu (w gramach) dostarcza 10g węglowodanów przyswajalnych. Wartości Indeksu Glikemicznego w niektórych przypadkach podano w dwóch pozycjach z dwóch różnych źródeł

Nazwa produktu	Ilość w g równoważna 1 WW	kcal	IG	Wielkość porcji w przybliżeniu
Pieczywo :				
Bułka pszenna zwykła	20	54	61,95	1/3 bułki o wadze 60g
Bułka wrocławska	20	59		1/3 bułki o wadze 60g
Bagietka francuska	20	57	72,95	kawałek o wym. 5x4,5x6 cm
Kajzerka	20	59		½ bułki o wadze 40g
Bułka grahamka	20	50		1/5 bułki o wadze 100g
Chleb pszenny	20	51	70	kromka o wym. 8x11x0,5 cm
Chleb graham	25	55	69	kromka o wym. 9,5x10x1
Pieczywo tostowe	20	61		cm
Pieczywo tostowe graham	20	55		kromka o wym. 8x9x1 cm
Chleb żytni jasny	20	48	68	kromka o wym. 9x6,5x1 cm
Chleb żytni razowy	25	53	40,65	kromka o wym. 10x7x1 cm
Chleb chrupki	15	53		kromka o wym. 9,5x7x1 cm
Chleb Pumpernikiel	20	48	41	1i ½ kromki
Sucharki bezcukrowe	15	56		½ kromki
				1i ½ sucharka o
Maca	12	48		wym.8,5x6,5x1 cm
Paluszki	15	58		1 kromka o wym. 10x10
Bułka tarta	15	52		10 szt. o długości 12 cm
				1 i ½ łyżki stołowej
Produkty zbożowe:				
Kasze:	15			1 płaska łyżka
Jęczmienna		49		
Gryczana		50	50	
Manna		52	60,68	
Ryż biały		52	57,87	
Ryż pełnoziarnisty				
Brązowy		48	50,76	
Ryż, kasza gryczana 15g				
suchy Produkt po ugotowaniu	40-50	51	57,54	2-3 łyżki stołowe

Mąka pszenna	15	51	52	1 i ½ płaskiej łyżki stołowej
Mąka ziemniaczana	12	41		1 łyżka stołowa
Makaron dwujajeczny	15	56	32,41	2 łyżki stołowe lub ½ szklanki (muszelki)
Makaron 15g suchy po ugotowaniu	40-50	56	45,55	2 łyżki stołowe z czubkiem
Płatki :			55	
Owsiane	15	54		1 i ½ łyżki stołowej
Jęczmienne	15	54		1 i ½ płaskiej łyżki stołowej
Pszenne	15	54		1 i ½ płaskiej łyżki stołowej
Kukurydziane	15	54	84	3 łyżki stołowe
Chrupki kukurydziane bez cukru	15	53	72	20 szt.
Musli z suszonymi owocami	15	49	43,56	Ok. 2 łyżki
Musli z rodzynkami i orzechami	20	75		2 i ½ łyżki
Inka – rozpuszczalna kawa zbożowa	12	45		4 łyżki z czubkiem
Warzywa: Warzywa zawierające w 100g produktu 10-45% węglowodanów przyswajalnych. Należy obliczyć w diecie dla chorych na cukrzycę.				
Chrzan	100	67		
Fasola biała, nasiona suche	20	58	30	8-12 szt.
Groch nasiona suche	20	58	22,48	1 łyżka z czubkiem
Groszek zielony	100	75	48	½ szklanki –250ml
Groszek zielony konserwowy bez zalewy	100	63		½ szklanki –250ml
Kukurydza kolby	50	55		½ kolby
Kukurydza konserwowa bez zalewy	50	51	55	3 i ½ łyżki
Soczewica czerwona nasiona suche	20	65	30	1 i ½ łyżki
Soja nasiona suche	60	229	15	4 łyżki
Ziemniaki	60	46	62,95	1 sztuka mała
Sos keczup	50	47		ok. 2 łyżki
Warzywa zawierające w100g produktu 5-10% węglowodanów przyswajalnych. Obliczanie w diecie należy uzgodnić z lekarzem i dietetykiem.				
Bób	120	79	79	1 szklanka –250ml
Buraki	140	53	64	1 sztuka średnia
Cebula	200	60		2 sztuki średnie
Kapusta włoska	200	76		
Marchew	200	54	30,49	2 szt. o wym.18x2cm
Marchew gotowana			85	
Marchew z groszkiem mrożona	170	66		
Pietruszka korzeń	200	76		1i ½ szklanki –200ml
Kapusta biała	200	58		

Kapusta czerwona	250	67		1/5 główki o wadze 1 kg
Papryka czerwona	200	56		¼ główki o wadze 1 kg
Rzepa	200	52		1 sztuka duża
Warzywa zawierające w 100g produktu 3-5% węglowodanów przyswajalnych. Można spożywać w dowolnej ilości po uzgodnieniu z dietetykiem.				
Bakłażany	250	52		
Cykoria	300	63		
Fasolka szparagowa	250	67		
Kalarepa	250	72		
Warzywa zawierające w 100g produktu do 3% węglowodanów przyswajalnych, można spożywać w dowolnych ilościach: boćwina, brokuły, brukselka, cukinia, dynia, kalafior, kapusta pekińska, ogórek, papryka zielona, pomidory, pory, rzodkiewka, sałata, seler korzeń, seler naciowy, szparagi, szpinak, kapusta kwaszona, ogórek kwaszony. Indeks Glikemiczny dla warzyw zawierających do 3% i 3-5% węglowodanów przyswajalnych jest niski ,poniżej 15-30.				
Owoce:				
Agrest	120	49		1i ½ szklanki –200ml
Ananas bez skórki	80	43	66	2 plastry
Arbuz bez skórki	120	43	72	mały plaster
Banan bez skórki	50	48	55	½ małego
Banan ze skórką	70	42		½ średniego
Brzoskwinie	100	46	42	1 sztuka średnia
Cytryny	140	50		
Czarne jagody	100	45		2/3 szklanki –250ml
Czereśnie	80	49	22	½ szklanki-250ml ,ok. 18
Grejpfrut bez skórki	130	47		sztuk
Grejpfrut ze skórką	200	46	25	½ sztuki średniego
Gruszka bez skórki	80	43		1 sztuka mała
Gruszka ze skórką	110	45	38	1 sztuka mała
Jabłko bez skórki	100	48		1 sztuka mała
Jabłko ze skórką	140	48	38	1 sztuka mała
Jabłko suszone	20	48		1 sztuka średnia
Kiwi	90	50	52	6 plastrów o średnicy 5cm
Maliny	200	58		1 sztuka średnia
Mandarynki bez skórki	110	46		1i ½ szklanki –250ml
Mandarynki ze skórką	140	45		1 sztuka średnia
Melon bez skórki i bez pestek				2 sztuki małe
Melon ze skórką	140	50		plaster o średnicy 10cm i
	280	53	65	grubości 2,5 cm
Morele				1plaster o średnicy 12cm i
Morele suszone	100	47	15,57	grubości 3,5 cm
Pomarańcza bez skórki	15	43	31	2 sztuki średnie
Pomarańcza ze skórką	110	48		3 sztuki średnie
Porzeczki	160	51	44	1 sztuka mała
Poziomki	160	50		1 sztuka średnia
Rodzynki suszone	170	56		1 szklanka –250ml

Śliwki	15	42	64	1 szklanka –250ml
Śliwki z pestką suszone	100	45	39	1 łyżka stołowa
Truskawki świeże lub mrożone	20	53		5 sztuk (1 szt.- 20g)
Winogrona				4 sztuki
wiśnie	200	56		
	60	41	46	20 sztuk średnich
	100	47		10 sztuk średnich owoców
				25 sztuk
Soki owocowe:				
Grejpfrutowy	100	40		½ szklanki-200ml
Grejpfrutowy słodzony aspartamem	100	39	48	½ szklanki-200ml
Jabłkowy	100	42	40	½ szklanki-200ml
Pomarańczowy	100	43	46	½ szklanki-200ml
Pomarańczowo-grejpfrutowy	100	43		½ szklanki-200ml
Grejpfrutowo-pomarańczowy Słodzony aspartamem	100	40		½ szklanki-200ml
Soki warzywne:				
Marchwiowy	100	43	43	½ szklanki-200ml
Marchwiowo- jabłkowy	100	44		½ szklanki-200ml
Pomidorowy	400	56	38	2 szklanki-200ml
Wielowarzywny	200	50		1 szklanka-200ml
Buraczany „Barszczyk czerwony”	150	51		¾ szklanki-200ml
Coca-cola, pepsi	100	42	63,70	½ szklanki-200ml
Mleko i napoje mleczne:				
Mleko 2% tłuszczu	200	102	27	1 szklanka-200ml
Mleko 1,5% tłuszczu	200	94	33	1 szklanka-200ml
Mleko 0,5% tłuszczu	200	78	32	1 szklanka-200ml
Jogurt naturalny 2% tłuszczu	170	102	36	2/3 szklanki-250ml
Jogurt truskawkowy	130	78	33	½ szklanki-250ml
Kefir 2% tłuszczu	200	102		1 szklanka-200ml
Maślanka 0,5% tłuszczu	200	74		1 szklanka-200ml
Serwatka	200	50		1 szklanka-200ml
Mleko w proszku odtłuszczone	20	72		3 łyżeczki
Herbatniki i ciasta :				
Ciasto drożdżowe	20	58		Kawałek o
Placek z kruszonką	20	75		wym.8,5x5x1,5cm
Sernik	25	82		Kawałek o wym.4x5x2,5cm
Piernik z bakaliami	20	75		Kawałek o wym.5x4,5x1cm
Herbatniki	15	66		Kawałek o wym.5x4,5x1cm
Herbatniki „Digestive”	15	70	62	1 paczka „BeBe”-16g
Bułeczki drożdżowe z jabłkami i kruszonką	25	67	44	1i ½ sztuki ¼ bułeczki – 100g
Zaleca się spożywanie w ograniczonych ilościach , po uzgodnieniu z lekarzem i dietetykiem.				

Słodycze:				
Cukier/ sacharoza	10	40	65,70	2 płaskie łyżeczki
Miód naturalny	15	48	58,85	1 łyżeczka
Czekolada twarda gorzka	20	111	22,49	1/5 tabliczki o wadze 100g
Karmelki twarde	10	40		2 sztuki – 5g
Krówki	15	63		1 sztuka
Należy spożywać w ograniczonych ilościach, po uzgodnieniu z dietetykiem.				