



DZIAŁ ŻYWIENIA I DIETETYKI SP ZOZ W SANOKU

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów stanowi modyfikację diety podstawowej. Stosowana jest u pacjentów z cukrzycą, stanem przedcukrzycowym, insulinoopornością oraz innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej. Jej celem jest utrzymanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi poprzez ograniczenie cukrów prostych i odpowiedni dobór produktów węglowodanowych.

Dieta opiera się na zasadach racjonalnego żywienia zgodnych z wytycznymi żywienia dla zdrowia oraz przepisami dotyczącymi żywienia zbiorowego w podmiotach leczniczych określonych w Rozporządzeniu Ministra Zdrowia. Zaleca się regularne spożywanie 4–5 posiłków dziennie, o stałych porach, z równomiernym rozkładem węglowodanów. Preferowane są produkty o niskim i średnim indeksie glikemicznym.

Charakterystyka diety

Dieta cukrzycowa polega na odpowiednim doborze ilości i jakości węglowodanów, kontroli spożycia tłuszczów oraz dostosowaniu wartości energetycznej do potrzeb pacjenta. Jej celem jest utrzymanie prawidłowych stężeń glukozy we krwi oraz zapobieganie powikłaniom cukrzycy.

Dla kogo stosowana (wskazania)

Dieta zalecana jest:

- u pacjentów z cukrzycą typu 1,
- u pacjentów z cukrzycą typu 2,
- w cukrzycy ciążowej,
- w stanie przedcukrzycowym,
- u osób z insulinoopornością.

Cel stosowania diety

- utrzymanie prawidłowego poziomu glikemii,
- zapobieganie hipo i hiperglikemii,
- redukcja masy ciała (jeśli wskazana),
- poprawa profilu lipidowego,
- zmniejszenie ryzyka powikłań sercowo-naczyniowych.

Główne założenia diety

- Regularne spożywanie 4–5 posiłków dziennie.
- Równomierne rozłożenie węglowodanów w ciągu dnia.
- Wybór węglowodanów złożonych.
- Ograniczenie cukrów prostych.
- Zwiększenie podaży błonnika.

- Ograniczenie tłuszczów nasyconych.
- Kontrola masy ciała.

Indeks glikemiczny (IG) – opis

Indeks glikemiczny (IG) określa, jak szybko po spożyciu danego produktu wzrasta stężenie glukozy we krwi w porównaniu do glukozy (IG = 100).

Podział produktów według IG:

- Niski IG (≤ 55) – powodują powolny wzrost glikemii (zalecane).
- Średni IG (56–69) – spożywać umiarkowanie.
- Wysoki IG (≥ 70) – powodują szybki wzrost glikemii (ograniczać).

Na wartość IG wpływa m.in. stopień rozdrobnienia produktu, obróbka kulinarna, zawartość błonnika oraz obecność tłuszczu i białka w posiłku.

Uwagi praktyczne

- Nie pomijać posiłków.
- Ograniczyć słodkie i napoje słodzone.
- Czytać etykiety produktów.
- Kontrolować wielkość porcji.
- Aktywność fizyczna wspiera kontrolę glikemii.

Uwagi technologiczne

- Preferowane techniki: gotowanie w wodzie, na parze, duszenie, pieczenie.
- Unikać smażenia w głębokim tłuszczu.
- Nie rozgotowywać produktów skrobiowych (zwiększa IG).
- Warzywa spożywać w formie surowej lub krótko gotowanej.
- Ograniczać zasmażki i ciężkie sosy.
- Łączyć węglowodany z białkiem i tłuszczem w posiłku (obniżenie IG).
- Organizacja posiłków w szpitalu

Posiłki podawane są w 4–5 porcjach dziennie:

1. Śniadanie
2. II śniadanie
3. Obiad
4. Kolacja
5. II Kolacja

Jadłospisy układane są przez dietetyka szpitalnego zgodnie z aktualnymi normami żywienia. W razie alergii pokarmowych lub nietolerancji składników dieta jest modyfikowana indywidualnie.

- Produkty wskazane i przeciwwskazane

Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty przeciwwskazane / ograniczane
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe, graham, kasze gruboziarniste, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty	Pieczywo białe, bułki pszenne, drobne kasze, biały ryż

Mleko i przetwory mleczne	Mleko, jogurty naturalne, kefir, maślanka, twaróg	Jogurty owocowe dosładzane, serki homogenizowane słodzone
Mięso i wędliny	Mięso chude: drób, wołowina, cielęcina; wędliny drobiowe	Wędliny z dodatkiem cukru, tłuste kiełbasy
Ryby	Ryby chude i średniotłuste pieczone, gotowane	Ryby w panierce, smażone w głębokim tłuszczu
Jaja	Jaja gotowane, w potrawach	Jaja smażone z dodatkiem cukru (np. słodkie omlety)
Tłuszcze	Oleje roślinne, oliwa, masło w umiarkowanej ilości	Nadmierne ilości tłuszczów zwierzęcych
Warzywa	Warzywa świeże i gotowane, szczególnie o niskim IG: brokuł, cukinia, sałata	Warzywa z dodatkiem cukru, konserwy warzywne słodzone
Owoce	Owoce o niskim IG: jabłka, grejpfruty, jagody – w kontrolowanych ilościach	Banany bardzo dojrzałe, winogrona, owoce suszone, owoce w syropie
Słodycze	Produkty bez dodatku cukru, słodziki dozwolone	Cukier, miód, słodycze, czekolada, ciasta, batony
Napoje	Woda, herbata, kawa bez cukru, napary ziołowe	Napoje słodzone, soki dosładzane, cola, energetyki
Grupa produktów	Produkty wskazane	Produkty przeciwwskazane / ograniczane
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe, graham, kasze gruboziarniste, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty	Pieczywo białe, bułki pszenne, drobne kasze, biały ryż
Mleko i przetwory mleczne	Mleko, jogurty naturalne, kefir, maślanka, twaróg	Jogurty owocowe dosładzane, serki homogenizowane słodzone

Bibliografia

1. Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Red. M. Jarosz i wsp., Warszawa, wydanie aktualizowane.
2. Instytut Żywności i Żywienia / NIZP PZH – PIB *Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalach*. Wytyczne dla żywienia zbiorowego zamkniętego.
3. Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.
4. Rozporządzenie Ministra Zdrowia w sprawie świadczeń gwarantowanych z zakresu leczenia szpitalnego – żywienie pacjentów.