

ZALECENIA ŻYWIENIOWE

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

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: płeć, wiek, wzrost, masę ciała rzeczywistą, masę ciała należną, aktywność fizyczną (wykonywana praca) oraz stan fizjologiczny (ciąża, karmienie) i choroby współistniejące.

NAJWAŻNIEJSZE ZASADY ŻYWIENIOWE:

- W ciągu dnia spożywaj 4-5 małych posiłków, co 3-4 godziny, nie podjadaj między posiłkami.
- Zwróć uwagę na sposób przygotowywania potraw: zrezygnuj z tłustych potraw smażonych – zastąp je: gotowaniem w wodzie, gotowaniem na parze, pieczeniem w rękawie lub folii bez dodatku tłuszczu, duszeniem.
- Ogranicz spożywanie soli – w celu poprawienia potraw używaj naturalnych ziół np. tymianek, majeranek, zioła prowansalskie, koperek.
- Zrezygnuj ze spożywania cukru, miodu, dżemów, przetworów owocowych, kompotów słodzonych cukrem, które przyczyniają się do podwyższenia poziomu cukru we krwi.
- Pamiętaj o regularnym nawodnieniu – w ciągu dnia staraj się wypić ok. 2-2,5l wody najlepiej mineralnej. Wyeliminuj słodkie napoje gazowane, soki i napoje owocowe z dodatkiem cukru.
- Pamiętaj o regularnej aktywności fizycznej dostosowanej do Twojego stanu zdrowia – regularne spacerowanie, jazda na rowerze, nordic walking, basen, codzienna gimnastyka, która poprawi stężenie poziomu cukru we krwi.
- Jogurty z dodatkiem cukru, maślanki owoce z cukrem, serki i gotowe desery mleczne zastąp jogurtem naturalnym z dodatkiem świeżych owoców, kefirem, maślanką naturalną – produkty mleczne wpłyną na stan Twoich kości oraz poprawią florę jelitową co usprawni pracę przewodu pokarmowego.
- Staraj się, aby w każdym posiłku znajdował się owoc lub warzywo.

Indeks glikemiczny (IG) – klasyfikuje produkty żywnościowe na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy we krwi i czas pojawienia się zmian. Ma on bardzo 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.

Produkty żywnościowe 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 indeksie glikemicznym – powyżej 70

PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE :

PRODUKTY I POTRAWY	✓ ZALECANE	X PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Chleb żytni, chleb chrupki, nierozgotowane płatki owsiane, żytnie, jęczmienne, pszenne, ryż brązowy, kasza gryczana, jęczmienna, pęczak, makaron al dente. Dozwolone w ograniczonych ilościach: Ryż biały, płatki kukurydziane, kasza jaglana	Ciasto francuskie, pieczywo białe, paluszki słone, krakersy, ciasta z kremem, ciasta drożdżowe
Mleko i jego przetwory	Mleko niskotłuszczowe, jogurt naturalny, kefir, maślanka, serwatka, ser biały chudy, dozwolone w umiarkowanych ilościach: mleko pełnotłuste, ser mozzarella	Tłuste mleko, śmietana, mleko skondensowane, zabielaacz do kawy, jogurt pełnotłusty kremowy, sery pełnotłuste, serki topione, serki i jogurty z dodatkiem cukru
Mięso, drób, wędliny, ryby	Mięso chude: wołowina, chudy schab, cielęcina, królik, indyk, kurczak wędlina chuda: szynka, polędwica, kiełbasa szynkowa ryby: dorsz, szczupak, pstrąg, leszcz, flądra, sola, sandacz	Mięso tłuste: baranina, wieprzowina, kaczki, gęsi, dzik wędliny tłuste: parówki ryby tłuste: węgorz, makrela, łosoś, śledź, sardynka, halibut ryby wędzone: makrela peklowana konserwy rybne i mięsne
Tłuszcze	Olej rzepakowy, sojowy, lniany, oliwa z oliwek, margaryny o zmniejszonej zawartości tłuszczu	Masło, smalec, słonina, tój, margaryny twarde, olej palmowy, olej kokosowy
Ziemniaki	W ograniczonych ilościach: gotowane na parze, gotowane w wodzie.	Frytki, chipsy, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane
Warzywa	Rzodkiewka, sałata, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, grzyby, boćwina, cebula, brokuł, kalafior, pomidor, szczaw, papryka. Warzywa w postaci gotowanej, sałatek, surówek z dodatkiem oliwy z oliwek W ograniczonych ilościach: Brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała i czerwona, marchew, korzeń pietruszki, rzepa, seler, bób, chrzan.	Warzywa konserwowe, smażone na tłuszczu, surówki z dodatkiem majonezu
Owoce	Owoce świeże i mrożone dozwolone w ograniczonej ilości owoce suszone, świeże soki owocowe (staraj się wybierać owoce mniej dojrzałe, które w porównaniu z owocami przezrzałymi zawierają mniej cukrów prostych)	Owoce kandyzowane i w syropie, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzynki.

<i>Cukier i słodycze</i>	Cukier i słodycze – wykluczyć całkowicie Słodziki: stewia,	Cukier biały, cukier brązowy, miód, dżemy, marmolady, konfitury
<i>Przyprawy</i>	Zioła: np. majeranek, tymianek, zioła prowansalskie, bazylia, koperek	Sól – ograniczyć do 5g/dzień (1 łyżeczka) Mieszanki przypraw z dodatkiem cukru, przyprawa typu „vegeta”
<i>Zupy i sosy</i>	Zupy warzywne, chude wywary mięsne sosy sałatkowe, sosy na bazie jogurtu	Zupy na kościach zaprawiane śmietaną, mąką sosy zaprawiane mąką i śmietaną
<i>Potrawy z mąk i kasz</i>	Kasza na sypko, budynie z kasz, jaglanki	Zacierka, kluski kładzione, francuskie, kotlety smażone
<i>Desery</i>	Orzechy migdały, sałatki owocowe, galaretki, kisiele, budynie bez cukru,	Słodycze – cukierki, czekolada, batoniki, kremy i sosy śmietanowe, kremy na bazie masła, orzeszki słone, pączki, biszkopty, ciasto drożdżowe
<i>Napoje</i>	Herbata, kawa, herbatki owocowe, woda mineralna, kawa zbożowa, świeże soki	Czekolada, kawa ze śmietanką, napoje słodzone, gazowane

Opracowane zalecenia stanowią informację ogólną, nie zastępują one indywidualnej porady dietetycznej.