

## DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

### ZASTOSOWANIE DIETY:

Zadaniem diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest:

- uzyskanie jak najbardziej prawidłowego poziomu glukozy we krwi przy możliwie najmniejszych wahaniach w ciągu doby,
- zapobieganie powstawaniu kwasicy i śpiączki,
- zapewnienie pożądanego stanu zdrowia, dobrego samopoczucia.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów powinna być jak najbardziej zbliżona do prawidłowego żywienia człowieka zdrowego.

Zasadnicza modyfikacja polega na ograniczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów, a więc cukrów, w związku z tym także słodyczy i przetworów zawierających znaczny dodatek cukru. Ze względu na profilaktykę powikłań naczyniowych również ogranicza się tłuszcze, szczególnie zwierzęce. Biorąc pod uwagę fakt, że chorym z cukrzycą typu 2 zazwyczaj towarzyszy otyłość, potrzebne są warianty diety o zróżnicowanej wartości energetycznej. Odchudzanie pacjenta z cukrzycą typu 2 jest jednym z podstawowych warunków skutecznej terapii. U chorych leczonych insuliną często zachodzi potrzeba indywidualizacji diety. Bardzo ważna jest kontrola ilości i jakości spożywanych posiłków i potraw oraz ich rozłożenie w czasie na posiłki w ciągu całego dnia. Chorzy na cukrzycę nie mogą jednorazowo spożywać zbyt dużych ilości pożywienia, ani zbyt długo przebywać na czczo. Każdego dnia spożycie powinno być wyrównane, czyli zgodne z całodzienną racją pokarmową.

Ilość posiłków w ciągu dnia powinna być jednakowa, a także powinny one być spożywane o stałych godzinach.

Ilość białka w dietach z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów waha się w granicach 70 - 100 g na dzień.

Połowę ogólnej ilości białka powinno stanowić pełnowartościowe białko pochodzenia zwierzęcego, którego źródłem są: mleko i jego przetwory, a szczególnie biały ser twarogowy, chude mięsa i jego przetwory, chude ryby.

Wskazane jest, aby w każdym posiłku spożywane były produkty węglowodanowe razem z produktami zawierającymi białko, gdyż powoduje to zmniejszenie glikemii.

Tłuszcze w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów powinny pokrywać ok. 30 % zapotrzebowania energetycznego.

W cukrzycy dąży się do ograniczenia tłuszczów zwierzęcych takich jak: masło, smalec, słonina, boczek. Ogranicza się również produkty bogate w cholesterol takie jak: żółtka jaj, podroby, tłuste gatunki mięs i ryb.

Główne źródło węglowodanów w diecie stanowi skrobia zawarta w produktach zbożowych, ziemniakach, niektórych warzywach, oraz zawarty w owocach cukier: fruktoza.

W leczeniu chorych na cukrzycę bardzo ważnym elementem jest kontrola ilości spożywanych węglowodanów jak i wartości energetycznej diety.

Zapotrzebowanie na składniki mineralne i witaminy nie różni się od zapotrzebowania człowieka zdrowego.

Należy spożywać różnorodne warzywa i owoce.

## **PRODUKTY I POTRAWY DOZWOLONE I PRZECIWSKAZANE W DIECIE Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

<b>PRODUKTY</b>	<b>DOZWOLONE</b>	<b>PRZECIWSKAZANE</b>
<b>Produkty zbożowe</b>	Chleb razowy, pieczywo chrupkie, grube kasze	
<b>Pieczywo</b>	Chleb razowy, graham, pełnoziarnisty, chrupki.	Chleb pszenny, pszenno - żytni, bułki, pumpernikiel.
<b>Dodatki do pieczywa</b>	Chude wędliny: szynka, polędwica, drobiowe, pasty mięsno - warzywne, ryby morskie chude i średnio-tłuste, gotowane, wędzone, jaja faszerowane, bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, margaryny niskotłuszczowe w kubkach (miękkie).	Jaja na miękko lub jajecznica (2 - 3 w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe, śledzie.
<b>Zupy i sosy gorące</b>	Jarzynowa z warzyw ubogowęglowodanowych, czyście: pomidorowa, pieczarkowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatka, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski, zupy podprawiane jogurtem, kefirem. Sosy na wywarach z warzyw np.: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, pieczarkowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny.	Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół.

PRODUKTY	DOZWOLONE	PRZECIWWSKAZANE
<b>Dodatki do zup</b>	Ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makaron nitki, lane ciasto na białku.	Lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki, fasola - zgodnie z wyliczoną ilością wymienników węglowodanowych.
<b>Mięso, drób, ryby</b>	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 tradycyjnie.
<b>Potrawy półmięsne i bezmięsne</b>	Budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem.	Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem.
<b>Tłuszcze</b>		Oleje: rzepakowy niskoerukowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, margaryny miękkie z w/w olejów.
<b>Warzywa</b>	0 zawartości węglowodanów od 0 - 5 % : rzodkiewka, sałata, endywia, cykorii, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, pieczarki, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidory, szczaw, papryka. Warzywa w postaci gotowanej „ z wody „, sałatek, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach.	0 zawartości węglowodanów od 5 do 45 % : brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka - korzeń, pory, seler, bób, chrzan, ziemniaki. Warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej.
<b>Ziemniaki</b>		Gotowane, pieczone w całości.
<b>Owoce</b>	Grejpfruty - gatunek zielony (wpływają na zmniejszenie stężenia glukozy we krwi), w ramach zalecanych wymienników owocowych.	Od 200 do 300 g, spożywać zgodnie z wyznaczoną liczbą wymienników węglowodanowych. 1WW = 100 g jabłka, jabłko można wymienić na inne owoce wg tabeli np.: winogrona, banany, śliwki w zależności od indywidualnej tolerancji.
<b>Desery bez cukru lub słodzone słodzikiem</b>	Kompoty, kisiele, galaretki, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone, sernik na zimno.	Owoce- surówki owocowe, desery mleczne.
<b>Przyprawy</b>	Łagodne: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek, zielona pietruszka, czosnek, cebula czerwona, jarzynka, vegeta, kminek, majeranek, tymianek, bazyli.	Gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g dziennie, papryka słodka, pieprz ziółowy, ocet jabłkowy, curry, słodziki.