

	DIETA		DIETA NR 6
	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOSTRAWNYCH WĘGLOWODANÓW		WYDANIE III
			03.03.2025

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)
Zastosowanie	<p>Dla osób:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ z cukrzycą, ✓ z insulinoopornością, ✓ z zaburzoną tolerancją glukozy, ✓ z hipertriglicerydemią.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja ta polega na ograniczonej podaży glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są potrawy o niskim indeksie glikemicznym, ➤ wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, ➤ dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, ➤ posiłki powinny być podawane o tej samej porze. Liczba posiłków powinna być każdego dnia jednakowa - 4-6 dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić niż 3-4h, ➤ należy eliminować pojadanie między posiłkami, ➤ dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, ➤ należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów w całej diecie i w poszczególnych posiłkach, ➤ należy ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane, ➤ głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, należy podawać przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału, ➤ należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG<55), ➤ produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i tłuszczowe, ➤ należy zaplanować dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie - do gramatury nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, dopuszcza się wykorzystanie produktów mrożonych. Zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru, ➤ mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia, ➤ każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego, ➤ nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,

	DIETA		DIETA NR 6
	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOSTRAWNYCH WĘGLOWODANÓW		WYDANIE III
			03.03.2025

	<ul style="list-style-type: none">➤ ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,➤ tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego➤ przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,➤ wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających,➤ należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności)w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru,➤ poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale.	
	Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:	
	<ul style="list-style-type: none">❖ jakość,❖ termin przydatności do spożycia,❖ sezonowość.	
	Stosowane techniki kulinarne:	
	<ul style="list-style-type: none">❖ gotowanie tradycyjne lub na parze,❖ duszenie,❖ pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,❖ grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,❖ potrawy smażone na niewielkiej ilości oleju i bez panierki należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym.	
	Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:	
	<ul style="list-style-type: none">❖ temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka,❖ zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,❖ ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,❖ nie dodawać do potraw zasmażek,❖ makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować „al dente” - rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom cukru,❖ dopuszczalne jest stosowanie substancji słodzących (zgodnych z obowiązującymi przepisami) do przygotowywanych potraw i napojów,❖ należy unikać dodatku cukru do napojów i potraw,❖ do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
		25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En

	DIETA		DIETA NR 6
	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOSTRAWNYCH WĘGLOWODANÓW		WYDANIE III
			03.03.2025


		22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En < 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- disacharydy)	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż <10% En < 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie mąki pełnoziarniste, ➤ pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, ➤ pieczywo żytnie i mieszane, ➤ pieczywo o obniżonym IG, ➤ kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jagłana (w umiarkowanych ilościach), ➤ płatki naturalne gotowane al dente, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, ➤ makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenne z mąki durum (gotowane „al dente”), ➤ ryż brązowy, ryż czerwony, ➤ potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), ➤ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ białe pieczywo pszenne, ➤ pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, ➤ kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana), ➤ płatki błyskawiczne, wafle ryżowe, ➤ ryż biały, ➤ potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, ➤ produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, ➤ płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

	DIETA		DIETA NR 6
	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOSTRAWNYCH WĘGLOWODANÓW		WYDANIE III
			03.03.2025

Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu ➤ gotowana marchew, gotowane buraki, ➤ dynia, kukurydza.
Ziemniaki, Bataty (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ziemniaki, bataty. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ziemniaki smażone (frytki, talarki), ➤ ziemniaki puree, ➤ puree w proszku, ➤ pieczone bataty.
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> ➤ owoce mniej dojrzałe, ➤ owoce o $IG \leq 55$, ➤ owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; ➤ musy owocowe bez dodatku cukru, ➤ przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ owoce o $IG > 55$, ➤ owoce w syropach cukrowych, ➤ owoce kandyzowane, ➤ przetwory owocowe wysokosłodzone, ➤ owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie nasiona roślin strączkowych, ➤ produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, ➤ niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli ➤ bób, w tym gotowany.
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemę lniane, ➤ „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, ➤ „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, ➤ chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, ➤ pieczone pasztety z chudego mięsa, ➤ chude gatunki kielbas, ➤ galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, ➤ mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, ➤ mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, ➤ mięsa panierowane, ➤ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, ➤ tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele, ➤ tłuste pasztety,

	DIETA		DIETA NR 6
	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOSTRAWNYCH WĘGLOWODANÓW		WYDANIE III
			03.03.2025

		<ul style="list-style-type: none"> ➤ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), ➤ mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie ryby morskie i słodkowodne, ➤ konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ➤ ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ➤ ryby panierowane i w cieście, ➤ ryby surowe.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> ➤ gotowane, ➤ jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu, ➤ omlety, kotlety jajeczne <ul style="list-style-type: none"> ○ smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, ➤ jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, ➤ napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka), ➤ sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach). <ul style="list-style-type: none"> ○ ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ mleko i sery twarogowe tłuste, ➤ mleko skondensowane, ➤ słodzone napoje mleczne, ➤ jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, ➤ tłuste sery podpuszczkowe, ➤ tłusta śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> ➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy, , ➤ masło (w ograniczonych ilościach), ➤ miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), ➤ majonez typu light (w ograniczonych ilościach, <ul style="list-style-type: none"> ○ sporadycznie, jako dodatek). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, ➤ twarde margaryny, ➤ masło klarowane, ➤ tłuszcz kokosowy i palmowy, ➤ „masło kokosowe”, ➤ frytura smaźalnica.
Desery (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ budyń (bez dodatku cukru), ➤ galaretka (bez dodatku cukru), ➤ kisiel (bez dodatku cukru), ➤ sałatki owocowe (bez dodatku cukru), ➤ ciasta drożdżowe niskosłodzone, ➤ ciasta biszkoptowe niskosłodzone, ➤ ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału, ➤ czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, ➤ torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ➤ ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ➤ ciasto francuskie i półfrancuskie, ➤ wyroby czekoladopodobne.
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> ➤ woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ napoje wysokosłodzone, ➤ nektary owocowe,

	DIETA		DIETA NR 6
	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOSTRAWNYCH WĘGLOWODANÓW		WYDANIE III
			03.03.2025

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, ➤ napary ziołowe – słabe napary, ➤ kawa naturalna, kawa zbożowa, ➤ bawarka, ➤ kakao naturalne (bez dodatku cukru), ➤ soki warzywne, ➤ soki owocowe (w ograniczonych ilościach), ➤ kompoty (bez dodatku cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wody smakowe z dodatkiem cukru, ➤ napoje energetyzujące, ➤ napoje alkoholowe.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> ➤ wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, ➤ sól (w ograniczonych ilościach) ➤ musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), ➤ sos sojowy. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli, ➤ kostki rosołowe i esencje bulionowe, ➤ gotowe bazy do zup i sosów, ➤ gotowe sosy sałatkowe i dressingi, ➤ przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

	Stanowisko	Imię i Nazwisko	Data	Podpis
Opracował	Technolog Żywienia	Halina Praska	03.03.2025 r.	
Sprawdził	Przewodniczący Zespołu ds. Leczenia Żywieniowego	Maciej Nazarewicz	07.03.2025 r.	
Zatwierdził	Dyrektor Szpitala	Jolanta Królak	10.03.2025 r.	