

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dietę stosuje się:

- u chorych na cukrzycę,
- chorzy z upośledzoną tolerancją glukozy lub w innych przypadkach według wskazań lekarza,
- u osób chorych na cukrzycę z niedowagą ilość kalorii zwiększamy do 2400 kcal, natomiast w przypadku nadwagi zmniejszamy do 1200 kcal.

Celem diety jest zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu.

2. Charakterystyka diety cukrzycowej:

- dieta ta powinna być zbliżona do żywienia człowieka zdrowego, a jej modyfikacje polegają na dużym ograniczeniu lub wykluczeniu glukozy, fruktozy, sacharozy,
- ogranicza się tłuszcze celem zapobiegania powikłaniom naczyniowym,
- zwiększamy ilość spożywanego białka – jeśli nie występują przeciwwskazania w postaci chorób współistniejących,
- dieta zawiera potrawy i produkty łatwostrawne i łatwowchłaniające się,
- w diecie ważne jest równomierne rozłożenie ilości spożywanych pokarmów na poszczególne posiłki np.4-5,
- ważne jest, aby posiłki były spożywane o stałych porach,
- unikamy potraw wzdymających, ostro przyprawionych, używek i marynat.

3. Uwagi technologiczne dotyczące diety cukrzycowej:

- stosujemy produkty i potrawy świeże,
- posiłki przygotowujemy za pomocą gotowania w wodzie lub na parze, pieczenia w folii lub pergaminie bez dodatku tłuszczu. Dozwolone jest również duszenie bez dodatku tłuszczu,
- wyklucza się smażenie na tłuszczu w tradycyjny sposób,
- tłuszcz można dodać do gotowych potraw,
- do zaprawiania zup i sosów wykluczamy stosowanie zasmażek,
- do zagęszczania używamy tylko zawiesinę z mąki i mleka
- nie rozdrabniamy nadmiernie owoców i warzyw
- owoce i warzywa wybieramy twarde, mniej dojrzałe
-

Produkty i potrawy zalecane i przeciwwskazane w diecie cukrzycowej

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
Napoje	woda przegotowana, wody mineralne niegazowane, herbata bez cukru, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru	mleko 2% tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, kawa zbożowa, koktajl mleczno – owocowy bez	wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napój z owoców i śmietanki,

		cukru, napoje z owoców, soki owocowe bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone	tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca – cola, pepsi, wody mineralne gazowane
Pieczycwo	chleb razowy, graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki	chleb pszenny, pszenno – żytni, pupernikiel, bułeczki	wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu, bułki maślane, biszkopt z cukrem, babki drożdżowe, ciasta kruche, ucierane
Tłuszcze		oleje: rzepakowy bezerukowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, margaryny miękkie z wymienionych olejów, nasiona chia, siemię lniane, orzechy: włoskie, laskowe, brazylijskie, pekan;	smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde
Warzywa	o zawartości węglowodanów od 0 – 5%: rzodkiewka, sałata, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, grzyby, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidor, szczaw, papryka, w postaci gotowanej „z wody”, sałatek, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach	o zawartości węglowodanów od 5 do 45%: brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, korzeń pietruszki, pory, rzepa, włoszczyzna, seler, bób, chrzan, ziemniaki; warzywa należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej	stare, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru, gotowane zbyt długo np. marchew, dynia, buraki
Ziemniaki		gotowane, pieczone w całości	purée smażone z tłuszczem, frytki, krążki, chipsy
Owoce	jabłka, gruszki, grapefruity – gatunek zielony (zmniejszają stężenia glukozy we krwi), jagodowe: truskawki, maliny, jagody: niedojrzałe i twarde, zielone banany, arbuz, wiśnie	winogrona, banany średnio dojrzałe, śliwki, czereśnie, morele, brzoskwinie	owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzynki, dojrzałe banany dojrzałe, mango, ananas
Desery	kisiele, kompoty, galaretki, owoce z serkiem, jabłka pieczone	owoce – surówki owocowe, desery	wszystkie desery z cukrem, miodem, np.:

	z pianą z białek, sernik na zimno	mleczne	galaretki, kremy, kompoty z cukrem, marmolady; wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np.: ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałwa, czekolada
Przyprawy	łagodne: sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek, pietruszka, czosnek, cebula czerwona, jarzynka bio, kminek, majeranek, tymianek, bazylia, ksylitol, erytrytol, stevia	gałka muskatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5g/dzień, papryka słodka, pieprz ziółowy, ocet jabłkowy, curry, vegeta, papryka wędzona	bardzo ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chilli,
Dodatki do pieczywa	chudy wędliny, szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, ryby morskie chude i średnio tłuste, gotowane, wędzone, jaja faszerowane bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany,	jajka na miękko lub jajecznicą (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, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione
Zupy i sosy gorące	jarzynowe, z warzyw ubogowęglowodanowych, czyste: pomidorowa, grzybowa, 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, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny	zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół	zupy esencjonalne, np.: na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem zawiesiste, tłuste, esencjonalne, słodkie
Dodatki do zup	ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, lane ciasto na białku, kasze: gryczana prażona lub biała niepalona, bulgur, pęczak, komosa ryżowa czarna, ryż brązowy pełnoziarnisty,	lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki, fasola	duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe na jajkach, makaron nitki
Mięso, drób, ryby	mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby, potrawy gotowane, pieczone w folii,	mięsa krwawe: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kury; potrawy duszone	tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz,

	pergaminie, duszone bez tłuszczu	tradycyjnie	łosoś, potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy półmięsne i beźmięsne	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

Przykład diety

I Śniadanie Pieczywo razowe 70g (2 kromki)

Twaróg z rzodkiewką i szczypiorkiem 150g (1/2 kostki i 2 rzodkiewki, łyżka
szczypiorku, 1 łyżka jogurtu naturalnego)

Pomidor 100g (1 mała sztuka)

Herbata bez cukru 250ml (1szklanka)

II Śniadanie Jabłko 150g (1 średnia sztuka)

Jogurt naturalny 150g (1szt.)

Obiad Zupa brokułowa (300 ml)

Pierś z kurczaka gotowana w sosie potrawkowym (150g)

Ziemniaki gotowane w mundurkach (150g)

Marchewka tarta z olejem (150g)

Podwieczorek Kisiel bez cukru z malinami 250ml (1 szklanka)

Kolacja Pieczywo razowe 35g (1 kromka)

Wędlina drobiowa 50g (2 plastry)

Ogórek świeży 100g (1/2 sztuki)

Herbata rumiankowa 250ml (1szklanka)