

Zalecenia żywieniowe dla pacjenta - dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych przeznaczona jest dla osób z cukrzycą oraz innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej. Stosowana jest w celu uzyskania prawidłowego stężenia glukozy we krwi. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja ta polega przede wszystkim na ograniczeniu podaży cukrów prostych w codziennym menu i zwróceniu uwagi na indeks glikemiczny i ładunek glikemiczny zjadanych produktów i potraw.

Zalecenia:

1. Spożywaj 4-6 posiłków, w zależności od zaleceń lekarskich, najlepiej co 3-4 godziny. Staraj się jeść o regularnych porach oraz unikaj długich przerw między posiłkami. Ostatni posiłek spożyj co najmniej 2 godziny przed snem.
2. Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych. W każdym posiłku powinny znaleźć się produkty zbożowe z pełnego ziarna, źródło białka (nabiał, mięso, jaja, ryby, nasiona roślin strączkowych), warzywa/owoce oraz źródło tłuszczu (oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechy, nasiona).
3. W codziennej diecie należy zwracać uwagę nie tylko na ilość, ale również na jakość spożywanych węglowodanów. Produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG poniżej 55) powodują mniejsze skoki poziomu glukozy we krwi. Zalecane więc jest wybieranie produktów o niższym indeksie glikemicznym, takich jak: pełnoziarniste kasze (np. kaszę gryczaną, bulgur, pęczak), produkty z mąki razowej, pełnoziarnistej (np. makaron pełnoziarnisty, chleb żytni razowy), warzywa strączkowe, płatki owsiane górskie lub orkiszowe pełnoziarniste.
4. Równie ważny jest ładunek glikemiczny, który uwzględnia zarówno indeks glikemiczny produktu, jak i ilość spożytych węglowodanów. Nawet produkty o wysokim lub średnim indeksie glikemicznym mogą mieć niski ładunek, jeśli spożyje się je w małej ilości oraz z odpowiednimi dodatkami. Łącz je więc ze źródłem białka, tłuszczu i błonnikiem – to pomaga obniżyć indeks glikemiczny całego posiłku.
5. Podczas przygotowywania produktów zbożowych (ryżu brązowego, makaronu razowego, kaszy) unikaj ich rozgotowywania. Długi czas gotowania zwiększa indeks glikemiczny tych produktów, co powoduje szybszy wzrost poziomu glukozy we krwi po spożyciu. Staraj się przygotowywać je „al dente”, czyli na pół twardo.
6. W diecie warto również uwzględnić produkty zawierające skrobię oporną – jest to rodzaj skrobi, który nie ulega trawieniu w jelicie cienkim zaś wędruje do jelita grubego i staje się pożywką dla dobrych bakterii. Skrobia oporna pomaga obniżyć poposiłkowy wzrost glikemii, wspiera florę jelitową i poprawia wrażliwość tkanek na insulinę. Źródła skrobi odpornej: ugotowany i schłodzony ryż, makaron, ziemniaki, zielone banany, nasiona roślin strączkowych, płatki owsiane.
7. Spożywaj produkty bogate w błonnik pokarmowy, który spowalnia wchłanianie glukozy. Produkty, które zawierają dużo błonnika to: owoce i warzywa – najlepiej surowe (pomidor,

Szpital Praski p.w. Przemienienia Pańskiego Sp. z o.o.

adres: 03-401 Warszawa, Al. Solidarności 67; e-mail: sekretariat@szpitalpraski.pl;

Centrala tel.: (22) 818 50 61; Sekretariat Zarządu tel.: (22) 555 12 22; fax: (22) 619 69 43;

KRS: 0000468274; NIP: 1132866688; REGON: 012298823

Kapitał zakładowy: 25.682.000,00zł

- ogórek, papryka, truskawki, maliny, awokado), pełnoziarniste produkty zbożowe (pieczywo, makarony, kasze), rośliny strączkowe (groch, soja, ciecierzycyca, soczewica).
8. Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych, naturalnie w nich występujących. Wybieraj te mniej dojrzałe, mniej rozdrobnione i spożywaj je w formie surowej. Najlepszym wyborem będą owoce jagodowe (jagody, maliny, truskawki – w okresie jesienno-zimowym mogą być w formie mrożonej). Owoce staraj się łączyć z produktami białkowymi oraz produktami zawierającymi tłuszcz, np. borówki + jogurt naturalny + garstka orzechów/pestek/nasion.
 9. Jeśli masz ochotę na deser w formie samego owocu, spożyj go bezpośrednio po większym, pełnowartościowym posiłku.
 10. Tłuszcze również są ważnym elementem pełnowartościowego posiłku. Zalecane są przed wszystkim oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek – świetnie nadają się zarówno do smażenia, jak i na zimno), orzechy, nasiona, pestki dyni i słonecznika, awokado – produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe, które mają działanie przeciwzapalne.
 11. Unikaj tłuszczów nasyconych, które znajdują się w tłustym mięsie, maśle, pełnotłustym nabiale, fast foodach.
 12. Ogranicz spożycie słodczy i produktów zawierających cukier oraz substancje słodzące takie jak: syrop glukozowy, syrop fruktozowy, stód jęczmienny czy maltodekstrynę. Zwracaj uwagę na etykiety i wybieraj produkty o obniżonej zawartości cukru, lub te, które są go całkowicie pozbawione. Dobrym zamiennikiem cukru będzie ksylitol, erytrytol bądź stewia.
 13. Zadbaj o odpowiednie nawodnienie. Zaleca się pić 1,5–2 litrów płynów dziennie (najlepiej wody, herbat niesłodzonych). Do wody możesz dodać miętę, plastry cytryny, plastry pomarańczy, bazylię, ogórka, itp.
 14. W miarę możliwości, podejmuj regularną aktywność fizyczną (np. spacer, jazda na rowerze, pływanie).

Produkty zalecane	Produkty niewskazane
Pieczywo razowe, żytnie, pełnoziarniste	Pieczywo białe, wyroby cukiernicze, drożdżówki, ciasto francuskie
Kasza gryczana, pęczak, bulgur, płatki owsiane górskie, płatki orkiszowe, płatki gryczane, ryż brązowy, makaron pełnoziarnisty	Biały ryż, jasny makaron, ziemniaki w dużej ilości, płatki śniadaniowe dosładzane, np. kukurydziane, czekoladowe, z miodem
Warzywa świeże, gotowane, surowe (np. marchew, cukinia, brokuły, ogórek, zielone warzywa liściaste, rzodkiewka, kalarepa, papryka, pomidor, burak), kiełki	Warzywa konserwowe z cukrem, kiszonki z dodatkiem cukru
Owoce niskocukrowe: np. jabłka, jagody, grejpfrut, truskawki, zielony banan, maliny, wiśnie	Owoce suszone, słodzone kompoty, soki owocowe
Chude mięso (np. kurczak, indyk, królik), ryby (dorsz, mintaj, łosoś, pstrąg, tuńczyk), jaja	Wędliny wysokotłuszczowe, parówki, tłuste mięsa
Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy, pestki, nasiona	margaryny twarde, smalec, masło
Produkty mleczne: kefir, jogurt naturalny, chudy twaróg	Jogurty owocowe, słodzone, mleko pełne tłuste
Woda, herbata niesłodzona	Napoje słodzone, napoje gazowane, alkohol

IG < 55 (produkty o niskim IG)

które należy wybierać przy układaniu codziennego jadłospisu

Dania	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Jajecznica na masle	0	100 g	2 jaja	216
Schab pieczony - plaster	0	55 g		160
Kotlet schabowy bez panierki	0	45 g		121
Kotlet schabowy z panierką	0	130 g		411
Kotlet mielony smażony	0	80 g		198
Zupa pomidorowa	38	220 g	1 talerz	152
Nabiał	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Jaja	0	65 g	1 sztuka	91
Ser żółty	0	15 g	2 plastry	57
Mleko 2%	21	230 g	1 szklanka	117
Twaróg półtłusty	30	100 g	1/2 kostki	132
Jogurt naturalny	35	250 g	1 szklanka	150
Mięso i ryby	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Salami	0	20 g	1 plaster	69
Szynka wieprzowa	0	21 g	1 plaster	51
Piersz z kurczaka	0	15 g	1 plaster	18
Filet z dorsza	0	100 g		78
Łosoś wędzony	0	100 g		162
Makrela wędzona	0	100 g		221
Produkty zbożowe	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Makaron spaghetti (al dente)	40	75 g	1 szklanka	263
Chleb żytni	50	35 g	1 kromka	79
Płatki owsiane (nieugotowane)	40	100 g	1 szklanka	366
Kasza gryczana	40	50 g	1/2 woreczka	172
Tłuszcze	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Masło	0	5 g	1 łyżeczka	37
Margaryna	0	5 g	1 łyżeczka	37
Olej rzepakowy	0	10 g	1 łyżka	88
Napoje	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Kawa bez cukru	0	250 ml	1 szklanka	0
Herbata bez cukru	0	250 ml	1 szklanka	0
Sok pomidorowy	35	220 g	1 szklanka	32
Owoce	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Awokado	10	140 g	1 sztuka	237
Wiśnie	25	70 g	1 garść	34
Czereśnie	20	80 g	1 garść	50
Grejpfrut	30	260 g	1 garść	30
Maliny	25	70 g	1 szklanka	35
Jabłko średnie	35	180 g	1 sztuka	90
Gruszka kłapsa	30	130 g	1 sztuka	75
Truskawki	25	70 g	1 garść	33
Sliwka świeża	35	110 g	2 sztuki	54
Pomarańcza	35	240 g	1 sztuka	113
Brzoskwinia	35	85 g	1 sztuka	43
Banan świeży	45	120 g	1 sztuka	116
Kiwil	50	75 g	1 sztuka	45
Warzywa	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Kapusta kiszona	15	110 g	1 szklanka	18
Papryka czerwona	15	230 g	1 sztuka	74
Pomidor	15	170 g	1 sztuka	32

źródło: <http://www.llewazy.pl>

* Przed ugotowaniem

Indeksy Glikemiczne w diecie cukrzycowej

Salata	15	25 g	1 garść	15
Ogórek gruntowy	15	100 g	3 sztuki	15
Soczewica czerwona gotowana	26	100 g	1 szklanka	341
Warzywa	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Cieciora gotowana	35	170 g	1 szklanka	204
Marchew surowa	30	80 g	1 sztuka	22
Napoje	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Czekolada gorzka (kakao >80%)	20	100 g	1 tabliczka	566

IG 55 - 70 (produkty o średnim IG)

które należy wybierać od czasu do czasu

Dania	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Krupnik z kaszą jęczmienną i ziemniakami	62	280 g		148
Produkty zbożowe	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Ryz brązowy	55	100 g	1 szklanka	335
Pumpernikiel	55	40 g	1 kromka	102
Napoje	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Napój typu cola	60	240 ml	1 szklanka	104
Owoce	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Winogrona zielone	45	70 g	1 garść	50
Rodzynki	65	30 g	1 garść	86
Warzywa	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Burak	65	120g	1 duży	44
Kukurydza gotowana	65	170g	1 szklanka	185
Słodycze	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Ciastko owsiane	60	12 g	1 sztuka	56

IG > 70 (produkty o wysokim IG)

które należy wybierać rzadko

Produkty zbożowe	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Ryz biały na miękko	100	120 g	1 szklanka	144
Bagietka	95	50 g	2 kromki	133
Płatki kukurydziane	85	30 g	3 łyżki	113
Chleb razowy	70	30 g	1 kromka	68
Kasza jaglana (nieugotowana)	70	52 g	0,25 szklanki	181
Owoce	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Arbuz	75	100 g	1 plaster	36
Warzywa	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Gotowane ziemniaki	70	180 g	2 szt. śr.	128
Purée z ziemniaków	80	100 g	3 łyżki	92
Ryz biały gotowany na miękko	100	120 g	1 szklanka	144
Marchew gotowana	80	80 g	1 sztuka	28
Ziemniaki gotowane	70	85 g	1 sztuka	60
Słodycze	IG	Gramatura	Miara	Kalorie
Glukoza	100	15 g	1 łyżka	128
Lody śmietankowe	80	57 g	1 sztuka	75
Płwo	110	220 ml	1 szklanka	108

Szpital Praski p.w. Przemienienia Pańskiego Sp. z o.o.

adres: 03-401 Warszawa, Al. Solidarności 67; e-mail: sekretariat@szpitalpraski.pl;

Centrala tel.: (22) 818 50 61; Sekretariat Zarządu tel.: (22) 555 12 22; fax: (22) 619 69 43;

KRS: 0000468274; NIP: 1132866688; REGON: 01229823

Kapitał zakładowy: 25.682.000,00zł

Przykładowy jadłospis

Śniadanie: Kanapka z pastą z tuńczyka i warzywami

Składniki: chleb żytni pełnoziarnisty, tuńczyk w sosie własnym, serek śmietankowy typu almette, ogórek kiszony, czerwona cebula, sól, pieprz, koperek do smaku, kielki

Przepis: Tuńczyka odsączyć i przełożyć do miseczki. Ogórka kiszzonego i cebulę drobno posiekać, dodać do tuńczyka. Do masy dodać serek, sól, pieprz i koperek, dokładnie wymieszać. Kromki chleba posmarować pastą i posypać kielkami.

Obiad: Gulasz mięsno-warzywny z kaszą gryczaną i buraczkami

Składniki: indyk bez skóry, olej rzepakowy, bulion, koncentrat pomidorowy, papryka czerwona, cebula, czosnek, cukinia, śmietanka, kasza gryczana, buraki

Przepis: Kaszę ugotować według instrukcji na opakowaniu. Buraka ugotować, zetrzeć na tarce i doprawić. Mięso pokrój w kostkę i usmaż na patelni. Paprykę, cebulę i cukinię pokrój w kostkę. Do zarumienionego mięsa dodaj warzywa i przeciśnięty przez praskę czosnek. Dodaj bulion, koncentrat pomidorowy i duś pod przykryciem. Po 20 minutach dodaj śmietankę. Dopraw.

Kolacja: Sałatka grecka z grzankami

Składniki: sałata lodowa, ser feta, pomidory malinowe, czerwona cebula, oliwki czarne, ogórek, oliwa, oregano, pieprz, sól, pieczywo pełnoziarniste

Przepis: Wszystkie warzywa umyj i osusz. Ogórki i pomidory pokrój w kostkę, a czerwoną cebulę w paski. Sałatę lodową poszarp. Do miski dodaj sałatę, pokrojone pomidory i ogórki, czerwoną cebulę i oliwki. Wymieszaj. Na górę połóż ser feta, polej oliwą i dopraw. Chleb polej oliwą, posyp ziołami i upiecz w piekarniku lub na podpiecz na suchej patelni.

Opracowała:
mgr Andżelika Koper
Dietetyk kliniczny

Bibliografia

1. Polskie Towarzystwo Diabetologiczne. (2024). Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u chorych na cukrzycę 2024.
2. Instytut Żywności i Żywienia. (2020). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie.
3. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. (2023). Talerz Zdrowego Żywienia
4. Polska Federacja Edukacji w Diabetologii. (2022). Poradnik dla pacjenta z cukrzycą typu 2.
5. Zgliczyński W., (red.). (2023). Choroby metaboliczne: cukrzyca, otyłość, zespół metaboliczny.