

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (cukrzycowa)

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest odmianą diety łatwo strawnej, w której modyfikacja polega na znacznym ograniczeniu, a nawet wykluczeniu węglowodanów łatwo – przyswajalnych.

Ogólne zasady diety

Celem diety jest utrzymanie jak najbardziej prawidłowego poziomu glukozy we krwi, przy możliwie najmniejszych wahaniach w ciągu doby, oraz zapobieganie powstawania śpiączki i kwasicy, a przede wszystkim zapewnienie pożądanego stanu zdrowia, dobrego samopoczucia i normalnej aktywności. W diecie należy ograniczyć spożycie łatwo przyswajalnych węglowodanów, czyli słodyczy oraz produktów zawierających znaczny dodatek cukru. Należy ograniczyć także tłuste mięsa, wędliny oraz tłuste przetwory mleczne.

Bardzo ważne jest rozłożenie posiłków w czasie całego dnia. Nie należy spożywać zbyt dużych porcji pożywienia, ani przebywać zbyt długo na czczo. Posiłki należy spożywać najlepiej o stałych porach, 5 – 6 w ciągu doby.

Wymiennik Węglowodanowy

1 wymiennik węglowodanowy (WW) jest to porcja produktu (w gramach), która zawiera 10 g węglowodanów przyswajalnych.

Jeżeli np. ustalona ilość wymienników węglowodanowych wynosi 20WW(tj. 200 g węglowodanów), to ich rozkład na poszczególne posiłki może być następujący

I śniadanie	4 WW
II śniadanie	2 WW
obiad	5 WW
podwieczorek	2 WW
kolacja	5 WW
posiłek przed snem	2 WW

W ramach ustalonej liczby WW można spożywać zamiennie różne produkty.

Wykaz produktów dozwolonych i przeciwwskazanych w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	pieczywo najlepiej razowe typu Graham, chrupkie, kasze dozwolone wszystkie, ale preferowane grube: gryczana, jęczmienna; ryż – preferowany nieoczyszczony; płatki: owsiane, jęczmienne, pszenne; musli bez dodatku cukru, owoców suszonych lub orzechów, makarony bez żółtek jaj	pieczywo pszenne, bułki słodkie, rogaliki francuskie, musli z dodatkiem cukru
Mleko i produkty mleczne	chude mleko, jogurt naturalny, (owocowy jogurt słodzony aspartamem), kefir 0% lub 0,5%, biały ser chudy, serek homogenizowany chudy, ser żółty półtłusty;	mleko, jogurt, kefir – tłuste; śmietana, śmietanka, mleko skondensowane, zabielać do kawy, jogurt owocowy, serek homogenizowany - słodzone cukrem, ser biały tłuste sery żółte pełnotłuste i topione, Feta, serki typu „Fromage”

Opracowano na podstawie zaleceń
Instytutu Żywności i Żywienia

Jaja	białko, całe jaja 2-3 szt. na tydzień	częściej niż 2-3 w tygodniu
Mięso, wędliny, ryby	mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki – bez skóry (najlepiej mięso z piersi), chuda wieprzowina, ryby wszystkie – preferowane tłuste ryby morskie; wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowa i drobiowe), chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	mięsa tłuste : baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki ; wędliny tłuste; kiełbasa cienka, metka, salami, serdelki, pasztety, wędliny podrobowe; wątroba – ograniczona do 2razy w miesiącu; podroby: mózg, nerki
Tłuszcze	margaryny miękkie, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, sojowy, słonecznikowy, kukurydziany, majonez o obniżonej zawartości tłuszczu	śmietana, śmietanka, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, tłuszcz spod pieczeni, majonez tradycyjny
Ziemniaki	gotowane, pieczone,	frytki, ziemniaki smażone na innym tłuszczu niż rzepakowy lub oliwkowy, chipsy
Warzywa	wszystkie warzywa świeże i mrożone: na surowo lub gotowane, bez dodatku zasmażki, majonezu (można go zastąpić jogurtem 0%)	warzywa z zasmażkami, smażone, duszone na innym tłuszczu niż rzepakowy lub oliwkowy
Owoce	świeże i mrożone (bez dodatku cukru lub bitej śmietany) – w kontrolowanej ilości, winogrona i banany w niewielkiej ilości, owoce konserwowe- niesłodzone	owoce konserwowe słodzone, owoce suszone, kandyzowane, owoce z cukrem lub bitą śmietaną
Suche strączkowe	żadne	wszystkie: groch, fasola, bób, soczewica, soja
Cukier i słodycze	zamiast cukru słodzik (tylko przy objawach niedocukrzenia można spożyć np. słodki sok)	wszystkie słodycze, kakao
Przyprawy	wszystkie przyprawy, sól – w ograniczonej ilości	przyprawy zawierające sól
Zupy	zupy mleczne (na mleku 0% lub 0,5% tłuszczu) zupy jarzynowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa) zupa ziemniaczana, zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych, zabielenie mlekiem odtłuszczonym – bez zasmażek, zupy owocowe – bez cukru	zupy zaprawiane zasmażkami, ze śmietaną, zupy tłuste, rosoly, zupy w proszku, zupy owocowe słodzone cukrem
Potrawy mięsne i rybne	gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy z mąki i kasz	kasze gotowane na sypko, kasze z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców (bez dodatku cukru), leniwe pierogi z chudego białego sera, naleśniki smażone bez dodatku tłuszczu	potrawy z dodatkiem cukru lub smażone na innym tłuszczu niż zalecany
Sosy	sosy sałatkowe niskotłuszczowe np., na bazie mleka lub jogurtu	na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych lub z kości, na śmietanie, tłustym mleku, sosy i kremy sałatkowe, sosy do mięsa i ryb zawierające tłuszcz, słone sosy gotowe (z torebki lub z kostki) majonez, sosy słodkie
Desery	kompoty, kisiele, musy, galaretki- ze słodzikiem, budyń z mleka chudego – ze słodzikiem ; sałatki owocowe bez dodatku cukru; orzechy, migdały (nie solone) – w umiarkowanej ilości	wszystkie słodycze jak najbardziej ograniczyć, orzechy i wiórki kokosowe, orzechy solone
Napoje	herbata czarna i zielona, kawa parzona w ekspresie lub instant, kawa ziarnista pozbawiona składników podnoszących poziom cholesterolu, mleko chude, kawa zbożowa na chudym mleku, soki owocowe słodzone słodzikiem – w umiarkowanej ilości, soki warzywne, napoje bezkaloryczne, herbatki owocowe,	mleko tłuste, płynna czekolada, soki i inne napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe, kawa ze śmietanką, kawa parzona w szklance