



Szpital Specjalistyczny w Pile  
im. Stanisława Staszica

## **Zalecenia żywieniowe w dziecie cukrzycowej z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów**

### **ZASTOSOWANIE DIETY:**

Dieta polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia glukozy, fruktozy, sacharozy (a zatem słodczy), a zwiększeniu podawania węglowodanów złożonych (skrobi i błonnika pokarmowego).

### **UWAGI TECHNOLOGICZNE:**

Ograniczamy tłuszcz (ze względu na zawartość cholesterolu). Potrawy gotujemy, pieczemy i dusimy. Nie smażymy! Uważamy aby nie rozgotowywać produktów zbożowych i jarzyn.

### **Wymiennik węglowodanowy (WW)**

To porcja produktu wyrażona w gramach dostarczająca 10g węglowodanów 1 WW = 10g węglowodanów

### **Wymienniki białkowo-tłuszczowe (WBT)**

100 kcal z (białka +tłuszcze) = 1 WBT

### **Indeks Glikemiczny (IG)**

Klasyfikuje produkty żywnościowe na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy we krwi i czas pojawienia się zmian.

Produkty żywnościowe podzielono w zależności od Indeksu Glikemicznego na:

- produkty o niskim IG - poniżej 55
- produkty o średnim IG - 55-70
- produkty o wysokim IG - powyżej 70

Rozkład energii na posiłki

<b>4 posiłki na dobę</b>		<b>5 posiłków na dobę</b>		<b>6 posiłków na dobę</b>	
I Śniadanie	30%	I Śniadanie	25%	I Śniadanie	20-25%
II Śniadanie	15%	II Śniadanie	10%	II Śniadanie	10%
Obiad	30%	Obiad	25-30%	Obiad	30-25%
Kolacja	25%	Podwieczorek	15-10%	Podwieczorek	10%
		Kolacja	25%	Kolacja	20%
				Posiłek przed snem	10%

## **PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE INDEKSU GLIKEMICZNEGO**

### **OWOCE**

- najlepiej spożywać owoce o niskim indeksie glikemicznym tzn, o wartościach IG 35 oraz poniżej, ewentualnie IG 45 do 40. zaleca się unikanie owoców o IG 50 i powyżej ze względu na szybki wzrost poziomu cukru we krwi po ich spożyciu;
- najkorzystniej spożywać owoce mało dojrzałe (jak np., w przypadku banana), ale także pozostałych owoców;

- spożywać 3 porcje owoców w ciągu dnia w zalecanych ilościach (g) przypadających na jedną porcję;
- owoce można spożywać rano na czczo 20-30 minut przed śniadaniem, można również po południu, pomiędzy posiłkami, uwzględniając 2-3 godzinne przerwy pomiędzy jednym posiłkiem a drugim.
- Jedzenie owoców według tych zasad sprzyja większemu komfortowi trawienia. Spożywanie owoców po posiłku, może powodować problemy z trawieniem z powodu zalegania ich w żołądku, przez który powinny szybko przejść. Zablokowane w żołądku owoce pod wpływem ciepła i otaczającej wilgotności zaczynają fermentować, przez co może ucierpieć trawienie (wzdęcia). Owoce mające małą zawartość cukru np., truskawki, maliny, jeżyny, jagody i porzeczki, można w bez obaw jeść po posiłku, lub jak w przypadku cytryny pic lub dodawać jej sok do potraw. To samo dotyczy się owoców gotowanych, ponieważ w takiej postaci nie mogą już ulec fermentacji.

Jeżeli to tylko możliwe należy jeść owoce ze skórka ze względu na zawartość w niej błonnika pokarmowego.

## WARZYWA

- ze względu na dość duży IG w niektórych warzywach zalecane jest spożycie ich w ilościach nie więcej niż 100g na porcję;
- gotowane buraczki i marchewkę najlepiej skrapiać sokiem cytryny, oraz łączyć w posiłku z surówką z kiszzonej kapusty lub kiszonym ogórkiem (jeśli nie ma ku temu przeciwwskazań dietetycznych);
- pozostałe warzywa można spożywać bez większych ograniczeń;

## Produkty i potrawy zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane

Produkty i potrawy	Zalecane	Zalecane w umiarkowanych ilościach	Przeciwwskazane
<b>Napoje</b>	woda przegotowana, wody mineralne niegazowane, herbata bez cukru kawa zbożowa, zioła „Diabetosan”, soki z warzyw ubogowęglowodanowych, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru	mleko z zawartością 2% tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno owocowy bez cukru, napoje z owoców, soki owocowe bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone	wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napoje alkoholowe, płynna czekolada, mleko tłuste, napój z owoców i śmietanki, jogurt pełnotłusty, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsi, wody mineralne gazowane
<b>Pieczywo</b>	chleb razowy Graham, chleb pełnoziarnisty, pieczywo chrupkie, chleb żytni razowy, chleb żytni na zakwasie	chleb pszenny, chleb pszenno-żytni, bułeczki, pumpernikiel	wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu, bułki maślane, biszkopt z cukrem, babki drożdżowe, ciasta kruche, ucierane
<b>Produkty Zbożowe</b>	kasze: jęczmienna gruba, pęczak, gryczana, jaglana; ryż: basmati, brązowy, paraboliczny, płatki	kasze: jęczmienna drobna, kuskus; ryż biały zwykły	płatki kukurydziane, kasza manna, kukurydziana

	pełnoziarniste, otręby		
<b>Dodatki do Pieczywa</b>	chude serki naturalne do smarowania do 4g lub 4% tłuszczu, chudy twaróg, chudy serek homogenizowany naturalny, margaryny niskotłuszczowe w kubkach, chude wędliny, szynka, polędwica, polędwica z drobiu, pasty z mięsa i warzy, ryby morskie chude i średnio tłuste, gotowane, wędzone, jaja faszerowane bez żółtek	jaja na miękko lub jajecznica (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełnotłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe, śledzie	tłuste wędliny, konserwy mięsne, salceson, kiszonka, parówki, pasztetowa, smalec, miód, dżemy, marmolady, konfitury, jaja – żółtka, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione
<b>Zupy i sosy gorące</b>	jarzynowa z warzyw ubogowęglowodanowych, czyste: pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, jarski rosół, 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; sosy zawiesziste, tłuste, esencjonalne, słodkie
<b>Dodatki do zup</b>	Regulowane ilości: ryż pełnoziarnisty, ryż basmati, grzanki z pieczywa pełnoziarnistego, kasze, makaron gruby, makaron Durum, lane ciasto na białku	lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki,	duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkopty na jajach
<b>Mięso, drób, ryby</b>	chuda cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak bez skóry, indyk; chude ryby: dorsz, pstrąg strumieniowy, sola, mintaj, płóć, halibut biały, morszczuk, sandacz, flądra, szczupak, płastuga, okoń, lin; potrawy gotowane, pulpety, budynie, potrawki, pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu	mięsa krwiste: wołowina, dziczyzna, chuda wieprzowina (schab, polędwica), konina, polędwica, wieprzowina, kury; potrawy duszone tradycyjnie	tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, podroby; tłuste ryby: węgorz, tłusty karp, łosoś; potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone w tradycyjny sposób
<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	potrawy z dodatkiem cukru np. knedle, naleśniki, pierogi z cukrem; potrawy smażone
<b>Tłuszcze</b>		oleje sojowy, słonecznikowy, rzepakowy niskoerukowy, oliwa	smalec, słonina, boczek, lój, margaryny twarde,

		z oliwek, masło, śmietanka margaryny miękkie z wymienionych olejów	
<b>Warzywa</b>	ubogowęglowodanowe, o zawartości węglowodanów od 0-5%: rzodkiewka, sałata, endywia, cykoria, ogórki, pomidory, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, grzyby, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, ogórki kiszona, kapusta kiszona, marchew surowa, szczaw, papryka, w postaci gotowanej „z wody”, sałatek, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach	o zawartości węglowodanów od 5- 45%: brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasolka, groszek, jarmuż, kapusta biała i czerwona, włoska, marchew gotowana, pietruszka – korzeń, pory, rzepa, włoszczyzna, seler, bób, chrzan, ziemniaki: warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej	stare surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
<b>Ziemniaki</b>		gotowane, pieczone w całości	smażone z tłuszczem: frytki, krążki, chipsy, puree z tłuszczem
<b>Owoce</b>	grejpfruty – gatunek zielony (wpływają na zmniejszenie stężenia glukozy we krwi), w ramach zaleconych wymienników węglowodanowych	od 200-300g, spożywać zgodnie z wyznaczoną liczbą wymienników w odpowiedniej dziennej porcji: granat, jabłka, morele, nektarynki, pomarańcze, mandarynki, agrest, truskawki, borówki, jagody, porzeczki, maliny, jeżyny, cytryny, żurawina suszona, wiśnie, orzechy, pestki dyni, słonecznika, sezamu, migdały,	owoce w syropach, kandyzowane, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzynki,
<b>Desery</b>	kompoty, kisiele, galaretki, leguminy z serka homogenizowanego (bez dodatku cukru) owoce z serkiem naturalnym bez cukru, jabłka pieczone z pianą z białek,	owoce – surówki owocowe, desery mleczne, sernik na zimno bez dodatku cukru	wszystkie desery z cukrem, miodem, np. galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady; wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np. pączki, ciasta, faworki, torty, orzechy, chałwa, czekolada

Źródło:

„Dietetyka, Żywność zdrowego i chorego człowieka „H. Ciborowska, A. Rudnicka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL  
„Praktyczny podręcznik dietetyki” red. prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Instytut Żywności i Żywienia

Opracowała : Elżbieta Iwachów – Kierownik Działu Żywności

## **Przykład jadłospisu**

<b>I Śniadanie</b>	pieczywo graham masło/ser twarogowy ze szczypiorkiem surówka z pora, jabłka i papryki czerwonej herbata bez cukru
<b>II Śniadanie</b>	pieczywo chrupkie puree z groszku zielonego i awokado
<b>Obiad</b>	zupa grzybowa z kaszą gryczaną ziemniaki (nie tłuczone) ryba duszona w jarzynach sałata zielona z jogurtem naturalnym grejpfrut
<b>Podwieczorek</b>	maliny (3/4 szklanki) z jogurtem naturalnym
<b>Kolacja</b>	risotto z warzywami strączkowymi sałatka z pomidorów kefir lub herbata owocowa bez cukru

### **Źródło:**

„Dietetyka, Żywność zdrowego i chorego człowieka”, H. Ciborowska, A. Rudnicka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL  
„Praktyczny podręcznik dietetyki” red. prof. dr hab. n. med. M. Jarosz, Instytut Żywności i Żywienia

Opracowała : Elżbieta Iwachów – Kierownik Działu Żywienia

