



Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych (Dieta V)

Zastosowanie diety

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych przeznaczona jest dla osób z cukrzycą oraz innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej, w celu uzyskania prawidłowego stężenia glukozy we krwi. Ze względu na częste współistnienie powikłań sercowo-naczyniowych, ww. dieta powinna charakteryzować się także właściwym stosunkiem kwasów tłuszczowych oraz ograniczeniem tłuszczów zwierzęcych. Z uwagi na występujące m.in. różnice w farmakoterapii, zapotrzebowanie chorego na energię i składniki pokarmowe (zależne m.in. od płci, wieku, stanu fizjologicznego, aktywności fizycznej i schorzeń współistniejących), powinno być ustalane indywidualnie dla każdego pacjenta. Dla chorych z cukrzycą skojarzoną z otyłością, zaleca się dodatkowo dietę redukcyjną o podaży energii 1200-1800/kcal/dobę, w zależności od indywidualnych wskazań. Planując ww. dietę należy także uwzględnić pacjentów, którzy ze względu na rodzaj leczenia (np. intensywne insulinoterapia) wymagają dodatkowego posiłku przed snem (dostarczającego 1-2 WW - wg indywidualnych wskazań). Dotyczy to głównie pacjentów z cukrzycą typu I oraz tych, u których występuje częsta hipoglikemia.

Zasady diety

Żywienie osób z cukrzycą opiera się na zasadach prozdrowotnego żywienia osób zdrowych i ma charakter indywidualny, zależny od rodzaju cukrzycy, współistnienia innych chorób i celów leczenia.

Cele leczenia dietetycznego

- dostarczenie odpowiedniej ilości energii oraz składników pokarmowych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu



- osiągnięcie należytej masy ciała i utrzymanie jej na prawidłowym poziomie
- normalizacja wskaźników metabolicznych (m.in. glikemii, HbA1c, stężenia lipidów)
- zapobieganie wczesnym i późnym powikłaniom cukrzycowym.

Zalecenia dietetyczne ogólne

- kaloryczność diety ustalana jest indywidualnie
- składniki odżywcze powinny pokrywać zapotrzebowanie energetyczne w następujących proporcjach: węglowodany 45-50% energii, tłuszcze 30-35% energii, białka 15-20% energii
- należy stosować produkty spożywcze nieprzetworzone, bogate w błonnik: chleb z mąki z grubego przemiału, z dodatkiem otrąb i nasion, grube kasze, makarony z mąki razowej, ryż niełuskany, gruboziarniste kasze
- produktów skrobiowych i warzyw nie należy rozgotowywać, mają wówczas wysoki indeks glikemiczny (tj. szybko podwyższają poziom cukru we krwi)
- w celu uzyskania niskiego indeksu glikemicznego, posiłek powinien zawierać węglowodany złożone, białko i tłuszcz
- należy ograniczyć produkty będące źródłem cukrów łatwo przyswajalnych: owoce, soki owocowe, mleko oraz produkty zawierające sacharozę: cukier, miód, dżemy słodyczne, słodzone napoje, ciasta, słodkie desery
- należy ograniczyć produkty bogate w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego na korzyść tłuszczów roślinnych
- należy ograniczyć spożycie soli kuchennej
- posiłki należy spożywać w małej objętości, regularnie 4-5 razy dziennie
- dobór produktów uzależnia się od indywidualnej tolerancji, potrzeb i możliwości pacjenta

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW

- gotowanie w wodzie i na parze
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym
- duszenie














Założenia diety

Kcal	2000-2200/dobę,
Białko	82 - 90 g/dobę,
Tłuszcze	61 - 75 g/dobę,
Węglowodany	275 -305 g/dobę.



Produkty i potrawy zalecane i niewskazane

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	DOZWOLONE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	NIEMSKAZANE
Warzywa (ok. 500g/dobę) Ziemniaki Owoce (200-300g/dobę)   	pomidory, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia, cykorja, fasolka szparagowa, kalafior, kapusty, kapusta pekińska, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, kabaczek, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy, grzyby owoce jagodowe, owoce cytrusowe, kiwi, jabłka, truskawki, wiśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki	buraki, marchew, seler, pietruszka (korzeń) groch, fasola, soczewica, bób ziemniaki krótko gotowane na parze lub w wodzie, podawane w całości śliwki, gruszki	warzywa rozgotowane buraki zasmażane, marchew oprószana (wysoki indeks glikemiczny), warzywa z puszki (zawierają dużo soli) frytki, ziemniaki puree (rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej) banany, winogrona owoce z puszki i owoce bardzo dojrzałe, owoce suszone
Mleko i produkty mleczne  	sery twarogowe: chude, ziarniste o obniżonej zawartości tłuszczu	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu i mleczne napoje fermentowane: jogurty naturalne, kefir, maślanka – 1 szklanka dziennie, sery twarogowe półtłuste, odtłuszczone serki homogenizowane, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu	mleko tłuste, skondensowane, zabielać do kawy, śmietana sery: tłuste, do smarowania typu „fromage”, śmietankowe, dojrzewające, podpuszczkowe, sery topione, słodzone desery mleczne



<p>Mięso, wędliny, ryby i owoce morza, jaja</p>    	<p>mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, konina, wołowina, królik, dziczyzna</p> <p>wędliny chude: szynka wołowa, drobiowa, polędwica drobiowa</p> <p>ryby świeże: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak</p> <p>białko jaja</p>	<p>chudy schab, polędwica</p> <p>polędwica wołowa, kabanos drobiowy</p> <p>konserwy rybne, ryby ze skórą, w oleju, łosoś, śledź, makrela, węgorz, halibut, ryby wędzone</p> <p>żółtko jaja (2x w tygodniu) całe jajo do potraw</p>	<p>tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki, wszystkie podroby</p> <p>tłuste, drobno mielone, salami, pasztety, pasztetowa, parówki, boczek, kiełbasy tłuste</p> <p>ryby smażone na maśle, panierowane, krewetki, kawior, kalmary, małże</p> <p>jajecznica na maśle, boczek, słoninie, smalcu</p>
<p>Tłuszcze</p> 	<p>roślinne, oliwa z oliwek, olej rzepakowy (można spożywać na surowo i poddawać obróbce termicznej)</p>	<p>oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek wino- gron (zaleca się spożywać na surowo), margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu</p>	<p>masło, słonina, smalec, margaryny twarde</p>
<p>Cukier i słodycze</p> 		<p>dżemy i konfitury bez cukru, przeciery owocowe, kompoty, galaretki, kisiele bez cukru, gorzka czekolada</p>	<p>miód, słodycze zawierające tłuszcz: ciasta z masami, cze- kolada mleczna lub owoco- wa, batony, wafelki z nadzie- niem, chałwa i desery tłuste</p>
<p>Przyprawy</p> 	<p>łagodne: sok z cytryny, koperek, zielona pietruszka, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, oregano, bazylija, przyprawy korzenne</p>	<p>sól, przyprawy ostre np. chili</p>	<p>majonez, kostki rosółowe, gotowe sosy (zawierają dużo soli), ocet</p>
<p>Zupy</p> 	<p>zupy czyste, jarzynowe, na wywarach warzywnych</p>	<p>zupy na chudych wywarach mięsnych, podprawiane jogurtem lub odtłuszczonym mlekiem</p>	<p>zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną, na wywarach z kości</p>
<p>Potrawy mięsne i rybne</p>  	<p>gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie</p>	<p>mięso (soute) smażone w niewielkiej ilości tłuszczu</p>	<p>mięsa panierowane, smażone w głębokim tłuszczu</p>
<p>Potrawy z mąki i kaszy</p> 	<p>kasze grube gotowane na sypko</p>	<p>zacierki i kluski kładzione, pierogi z mąki razowej</p>	<p>smażone, kluski francuskie, rozgotowane potrawy z mąki</p>



Sosy 	sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu i ziół	tzw. „sosy własne” o smaku łagodnym nie podprawiane mąką	ostre, na zasmażkach, zaprawiane śmietaną, masłem, żółtkiem, na tłustych wywarach mięsnych
Desery 	sałatki owocowe, musy i galaretki owocowe bez dodatku cukru	kisiele, budynie bez dodatku cukru, orzechy włoskie, laskowe, migdały, pestki słonecznika, pestki dyni (do 30g dziennie), biszkopty z białek, ciasta drożdżowe bez dodatku cukru	faworki, ciasta francuskie, torty, ciasta smażone piaskowe, kruche, serniki
Napoje 	woda mineralna, słaba herbata, kawa filtrowana lub rozpuszczalna, soki warzywne	mleko odtłuszczone, kawa zbożowa, świeże soki owocowe bez dodatku cukru	napoje alkoholowe, soki owocowe z dodatkiem cukru, napoje gazowane

Przykładowy jadłospis (ok. 1600kcal/dobę)

- **I ŚNIADANIE ok. 320 kcal:**
chleb żytni razowy 75g (3 małe kromki), masło 6g (1 łyżeczka), ryba morska 60g (ok. 2 łyżki), warzywa świeże - bez ograniczeń: sałata, szczypiorek, ogórek, pomidor, rzodkiewka, papryka żółta
- **II ŚNIADANIE ok. 160 kcal:**
chleb chrupki żytni 20g (2 kromki), serek śniadaniowy 4g (2/3 łyżeczki), szynka 20g (2 cienkie plastry), owoce jagodowe 150-200g (ok. 1 szklanka)
- **OBIAD ok. 590 kcal:**
barszcz czerwony czysty 200ml (1 szklanka) z ziemniakami 120g (2 średnie), filet z kurczaka gotowany 100g, kasza gryczana 150g (1 szklanka po ugotowaniu), surówka z tartej marchwii z natką i sokiem z cytryny 150g, warzywa bez ograniczeń: brokuły gotowane na parze skropione oliwą (1 łyżeczka), surówka z cykorii z jogurtem (1 łyżka) i świeżymi ziołami
- **PODWIECZOREK ok. 160 kcal:**
chleb chrupki pełnoziarnisty 20g (2 kromki), masło 4g (2/3 łyżeczki), jajko ½ szt., jabłko lub pomarańcza 100g
- **KOLACJA ok. 370 kcal:**
chleb graham 75g (3 małe kromki), masło 6g (1 łyżeczka), serek homogenizowany naturalny 70g (4 łyżki), otręby 3g (1 łyżeczka), pestki



słonecznika (1 łyżeczka), warzywa świeże bez ograniczeń: sałata, szczypiorek, ogórek, pomidor, rzodkiewka, papryka żółta

Opracowanie:
Katarzyna Koszałka-Król