



ZALECENIA ŻYWIENIOWE – DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów, jest modyfikacją diety podstawowej. **Główna modyfikacja polega na ograniczeniu podaży łatwo przyswajalnych węglowodanów, zalecane są także potrawy i produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG).** Zalecana jest dla osób z cukrzycą, insulinoopornością, z zaburzoną tolerancją glukozy czy z hipertriglicydemią. Zastosowanie takiego sposobu żywienia ma pomagać w stabilizacji poziomu glukozy we krwi, obniżać poziom trójglicerydów, zmniejszając tym samym ryzyko powikłań metabolicznych i sercowo-naczyniowych. Dzięki temu ma się poprawić kontrola glikemii i zmniejszyć ryzyko dalszych powikłań zdrowotnych.

PODSTAWOWE ZALECENIA

- Zadbaj o **różnorodność** – jest ona podstawą diety! Spożywaj produkty ze wszystkich grup, a także zadbaj o różnorodność w obrębie jednej grupy. Zwiększy to szanse na dostarczenie do organizmu wszystkich niezbędnych składników pokarmowych. potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu.
- Posiłki spożywaj w sposób **regularny**, dzięki temu organizm w porę zostanie zaopatrzonej w energię i nie dojdzie do wystąpienia bardzo dużego głodu, czy wahań stężenia glukozy we krwi. Zbyt długie przerwy między posiłkami mogą obniżyć kontrolę zachowań żywieniowych i prowadzić do objadania się. **Zaleca się spożywanie 4-5 posiłków dziennie z 3-4 godzinnymi przerwami.**
- Pamiętaj o **śniadaniu** i **nie przejadaj się na noc!** Śniadanie spożyj w ciągu 1-2 godzin po wstaniu, a ostatni posiłek na 2-3 godziny przed snem. Zadbaj o to, by nie spożywać w godzinach wieczornych większych porcji jedzenia niż w ciągu dnia.
- Stosuj się do zasad **PIRAMIDY ŻYWIENIA** lub **TALERZA ZDROWIA** – obie formy, to graficzny sposób wyrażający zasady prawidłowego żywienia. Możesz je znaleźć na stronie internetowej NCEZ. (<https://ncez.pzh.gov.pl>) wraz z przepisami i innymi informacjami na temat żywienia.
- Dodatkowo **zwracaj uwagę na produkty zawierające duże ilości węglowodanów przyswajalnych**, takich jak: cukier, miód, fruktoza, syrop glukozowo-fruktozowy, słodycze, ciasta, białe pieczywo, produkty z białej mąki, suszone owoce, słodkie napoje, soki owocowe, słodzone przetwory mleczne (jogurty owocowe, smakowe maślanki i kefiry, desery mleczne) – **te produkty należy ograniczyć, najlepiej do minimum.**
- Wskaźnikiem którym warto się również kierować przy wyborze produktów, jest **indeks glikemiczny (IG)** oraz **ładunek glikemiczny (ŁG)** – patrz strona **INDEKS (IG) I ŁADUNEK (ŁG) GLIKEMICZNY**
- Nie zapomnij o regularnej **aktywności fizycznej** dostosowanej do swoich możliwości!
- **Nawadniaj się!** – zaleca się, aby przyjmować co najmniej 35 ml/kg masy ciała płynów na dzień.

JAK ZMNIJSZYĆ WZROST POZIOMU CUKRU WE KRWI?

Każdorazowo po zjedzeniu przekąski lub posiłku zawierającego węglowodany, wzrasta poziom cukru we krwi. Oto kilka wskazówek, jak zminimalizować ten wzrost:

- **Posiłek rozpocznij od sałatki z dressingiem na bazie oliwy lub oleju rzepakowego.** Błonnik w sałatce i dodatek tłuszczu spowalnia trawienie i wchłanianie składników.
- **Włącz do posiłku chude produkty zawierające białko.** Spożywanie zdrowego źródła białka takiego jak strączki (np. fasola), orzechy, ryby lub kurczak bez skóry wraz z węglowodanami może pomóc obniżyć wzrost poziomu cukru we krwi po posiłku.
- **Włącz do diety pokarmy zawierające rozpuszczalny błonnik** np.: płatki owsiane lub owsiankę jako część śniadania, kaszę jęczmienną lub nasiona roślin strączkowych w zupach lub sałatkach podczas obiadu bądź kolacji.
- **W miarę możliwości spożywaj produkty surowe** (np. warzywa), **nierozdrobnione, mniej dojrzałe** (np. w przypadku owoców), **a także ugotowane na pół twardo** (np. makaron, marchew) – mają wtedy niższy IG co oznacza, że cukier uwalnia się z nich wolniej.
- **Produkty skrobiowe (kasze, makarony, ziemniaki) gotuj dzień wcześniej i schładzaj w lodówce** – w ten sposób powstanie skrobia oporna, która spowolni wyrzut cukru we krwi.
- **Wyjdź na spacer po posiłku.** Taka aktywność po zjedzeniu posiłku lub przekąski pomaga mięśniom wykorzystać cukier z krwi, dzięki czemu zmniejsza się jego poziom w krwiobiegu.



ZALECENIA SZCZEGÓŁOWE

- **Postaw na pełnowartościowe posiłki w ciągu dnia i unikaj przekąsek.**
- Pomiedzy posiłkami **pij tylko napoje, które nie zawierają cukru i kcal** np.: czarna kawa, niesłodzona herbata, woda, napary ziołowe.
- **Główne źródło energii powinny stanowić produkty zbożowe.** Warto postawić na produkty z pełnego przemiału (ciemne pieczywo, grube kasze, płatki owsiane) ponieważ odznaczają się wyższą zawartością: witamin, składników mineralnych oraz błonnika pokarmowego. Dodatkowo są dłużej trawione, co pozytywnie wpływa na regulację glikemii w ciągu dnia.
- Warto zadbać aby **produkty nabiałowe** stały się codziennym elementem diety, są one głównym źródłem wapnia. Wybieraj te naturalne, bez dodatku cukru np. jogurt / kefir / maślanka naturalna.
- Oprócz **mięsa** wzbogać swój jadłospis w **ryby** (1-2 porcje w tygodniu) oraz **nasiona roślin strączkowych**, które też są cennym źródłem białka, a przy okazji błonnika pokarmowego. Stosunek białka zwierzęcego do białka roślinnego powinien wynosić 50:50.
- **Staraj się do każdego posiłku dodać produkty będące źródłem białka:** nabiał, chude mięsa, ryby, jajka, nasiona roślin strączkowych.
- **Codziennie spożywaj warzywa i owoce!** – zaleca się spożycie minimum 5 porcji warzyw i owoców = 400 g/dzień w proporcji $\frac{3}{4}$ warzyw i $\frac{1}{4}$ owoców. Aby to osiągnąć:
 - zjedz całą sztukę warzywa do śniadania zamiast małych plasterków
 - do obiadu zamiast małej ilości surówki, wypełnij nią połowę talerza
 - dodaj cały posiłek na bazie warzyw
- **Zaleca się jeść całe, świeże owoce – najlepiej ze skórką** (jeśli to możliwe) i **w towarzystwie produktów bogatych w białko** (jogurty, serki naturalne, twarogi) **oraz będących źródłem dobrej jakości tłuszczów** (pestki, orzechy, nasiona). Dodatek tych produktów spowoduje niższy wzrost glikemii niż samodzielne spożycie owocu.
- Nie wykluczaj **źródła tłuszczów** z diety, **spożywaj je z umiarem.** Ważne aby podstawą diety były tłuszcze, które korzystnie wpływają na zdrowie organizmu – np. oliwa z oliwek, awokado, orzechy, tłuste ryby morskie czy tran. **Ograniczeniu podlega spożycie tłuszczów nasyconych** występujących w: tłustych rodzajach mięs, śmietanie, smalcu, maśle, tłustych serach. Spożycie mięsa czerwonego i jego przetworów (kiełbas, wędlin, parówek itp.) zaleca się ograniczyć max. do 350–500 g tygodniowo, a im mniej tym lepiej.
- **Przyrządzaj potrawy w odpowiedni sposób:**
 - zalecane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie, pieczenie bez użycia tłuszczu lub z bardzo małą ilością, grillowanie.
 - nie zalecane techniki kulinarne: smażenie na dużej ilości oleju.
 - pamiętaj aby **nie rozgotowywać** warzyw, kasz, ryżu czy makaronów, ponieważ ma to negatywny wpływ na wahania cukru w ciągu dnia.
- **Spożywaj sól z umiarem** – nie zaleca się większego spożycia niż 5g/dzień (1 płaska łyżeczka). Pamiętaj, że sól występuje też w wielu produktach spożywczych.
- Brązowy cukier i miód – to też cukier tylko w innej postaci! W ich miejsce można stosować: **erytrytol, ksylitol, stewię.**
- Nie spożywaj **alkoholu** – jego spożycie wiąże się z ryzykiem niedocukrzenia i może być przyczyną wzrostu ilości tkanki tłuszczowej.

PRZYDATNE LINKI

- <https://diety.nfz.gov.pl/>
Serwis Narodowego Funduszu Zdrowie, na którym można znaleźć darmowe plany żywieniowe, porady i różne inne materiały
- <https://ncez.pzh.gov.pl>
Strona Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej, na której można znaleźć informacje na temat żywienia, przepisy, materiały do pobrania, a także umówić się na darmową konsultację z dietetykiem, psychodietetykiem i specjalistą ds. aktywności fizycznej.
- <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2022/11/E-book-Zywienie-w-cukrzycy-typu-2-i-insulinoopornosci.pdf>
darmowy ebook o żywieniu w cukrzycy typu 2 i insulinooporności. Zawiera informacje na temat żywienia w tych chorobach oraz dwa przykładowe jadłospisy.

UWAGI INDYWIDUALNE

PAMIĘTAJ O NAWODNIENIU W CIĄGU DNIA

Wypijaj minimum 1,5-2 litrów płynów dziennie (oprócz wody zawartej w potrawach i produktach) = **6-8 szklanek**



INDEKS (IG) i ŁADUNEK (ŁG) GLIKEMICZNY

W praktyce wszystkie węglowodanowe składniki pokarmów powodują wzrost poziomu glukozy we krwi z tą różnicą, że jedne będą podnosić poziom cukru bardziej, a inne mniej. Wolniej stężenie glukozy we krwi podnoszą posiłki mieszane zawierające węglowodany złożone, błonnik pokarmowy, białka i tłuszcze. **Aby dowiedzieć się jak mocno poszczególne produkty podnoszą poziom glikemii warto zapoznać się z terminem INDEKSU (IG) i ŁADUNKU (ŁG) GLIKEMICZNEGO.**

INDEKS GLIKEMICZNY (IG)

Indeks glikemiczny klasyfikuje produkty żywnościowe na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy we krwi i czas pojawienia się zmian. Wszystkie produkty są porównywane z produktem referencyjnym, którym jest czysta glukoza (**IG glukozy = 100**).

Produkty żywnościowe są podzielone w zależności od indeksu glikemicznego na:

- **Produkty o niskim IG <55** (powodują łagodny wzrost poziomu cukru we krwi, są wolno wchłaniane i trawione, ich spożycie wiąże się z większą i dłuższą sytością)
- **Produkty o średnim IG 55-70**
- **Produkty o wysokim IG > 70** (powodują gwałtowny wzrost poziomu cukru we krwi, są bardzo szybko wchłaniane i trawione, ich spożycie może prowadzić do zwiększonego apetytu)

Indeks glikemiczny nie uwzględnia jednak ilości spożytych węglowodanów.

W teorii oznacza to, niezależnie od ilości spożytego produktu zawsze będzie on w ten sam sposób wpływał na glikemię – **nie jest to prawdą! Glikemia jest zależna też od ilości spożytego produktu.**

ŁADUNEK GLIKEMICZNY (ŁG)

Ładunek glikemiczny podobnie jak IG, odzwierciedla wpływ spożytych produktów na odpowiedź glikemiczną (zmiany w stężeniu glukozy we krwi). W przeciwieństwie do IG **uwzględnia ilość spożytych węglowodanów w posiłku** i dzieli produkty żywnościowe na:

- **Produkty o niskim ŁG 0-10**
- **Produkty o średnim ŁG 11-19**
- **Produkty o wysokim ŁG > 20**

PRZYKŁAD

Indeks glikemiczny (IG) **borówek jest średni i przyjmuje wartość równą 55**. Oznacza, że **niezależnie od porcji** (garść borówek vs wiaderko borówek) wzrost poziomu cukru we krwi po spożyciu borówek będzie średni – **nie jest to prawdą!**

Należy więc uwzględnić porcję produktu i tak dla:

- 150 g borówek (1 szklanki) **ŁG będzie niski**
- 250 g borówek **ŁG będzie średni**
- > 300 g borówek **ŁG będzie wysoki**

Dieta oparta o produkty mające niski IG jest bardzo korzystna dla zdrowia!

WAŻNE !!!

IG i ŁG W PRAKTYCE

Aby nie zaprzętać sobie głowy na co dzień obliczeniami, **warto w uproszczeniu przyjąć, że produkty o niskim IG powinny stanowić podstawę diety** ponieważ w małym stopniu wpływają na zwiększenie stężenia glukozy we krwi oraz nie wywołują dużych wahań. **Natomiast produkty o średnim IG i wysokim IG warto jeść w umiarkowanych ilościach, w mniejszej ilości na porcję, do posiłku i/lub w okolicach aktywności fizycznej np. spaceru, treningu.**

	WARTOŚĆ IG	PRZYKŁADOWE PRODUKTY
WARZYWA	WYSOKI	bób gotowany, kalarepa, rzepa, ziemniaki gotowane i pieczone bez tłuszczu
	ŚREDNI	bataty, kukurydza konserwowa, groszek zielony konserwowy, burak gotowany
	NISKI	sałata, cebula, cukinia, cykorja, kalafior, brokuł, kapusta (czerwona, pekińska, włoska), ogórek, papryka, pomidor, por, rzodkiewka, seler naciowy, szpinak, brukselka, kwaszona kapusta, szparagi, bakłażan, zielony groszek, soczewica zielona i czerwona, marchew, czosnek, biała fasola, seler korzeniowy, ciecierzycza gotowana, sok pomidorowy, sok z marchwi
OWOCE	WYSOKI	suszone owoce (np. daktyle, banany), arbuz, dynia, owoce w syropie,
	ŚREDNI	borówki, papaja, dojrzały banan, rodzynki suszone, melon, ananas z puszki
	NISKI	awokado, rabarbar, agrest, czarna porzeczka, wiśnie, czereśnie, grejpfrut, maliny, jagody, truskawki, czerwona porzeczka, jeżyny, śliwki, brzoskwinie, mandarynki, marakuja, świeże morele, świeże figi, morele suszone, nektarynki, granat, jabłka suszone, gruszki, jabłka, śliwki suszone, pomarańcze, ananas świeży, niedojrzały banan (zielony), winogrona, figi suszone, kaki, mango, kiwi
WĘGLOWODANY	WYSOKI	bajgle, bagietka, płatki kukurydziane, kasza jagłana, makaron kukurydziany, ziemniaki, bataty, tapioka, mąka: pszenna, ziemniaczana, ryżowa
	ŚREDNI	chleb żytni pełnoziarnisty, bułki i rogalce maślane, wafle ryżowe, kajzerka, mąka kukurydziana, makaron zwykły i ryżowy, ryż (basmati, brązowy, biały), kasza (kuskus, manna, kukurydziana)
	NISKI	pieczywo chrupkie, pumpernikiel pełnoziarnisty, chleb gryczany, chleb owsiany otrębowy, chleb żytni razowy, płatki owsiane, otręby pszenne, mąka (żytnia, owsiana, gryczana, pełnoziarnista), kasza (pęczak, owsiana, gryczana), ryż paraboiled, komosa ryżowa, amarantus



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

GRUPA PRODUKTÓW	O DUŻEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ i/lub ŁAGODNIE PODNOSZĄCE GLIKEMIEJ dlatego ZALECANE	O NISKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ i/lub MOCNO PODNOSZĄCE GLIKEMIEJ dlatego NIEZALECANE
PRODUKTY ZBOŻOWE, ZIEMNIAKI I BATATY	wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; pieczywo żytnie i mieszane; pieczywo o obniżonym IG; kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach); płatki naturalne gotowane al dente, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np.: razowe, gryczane, orkiszowe, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane „al dente”); ryż brązowy, ryż czerwony; potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe; ziemniaki i bataty (w ograniczonych ilościach)	białe pieczywo pszenne; pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu; kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana); płatki błyskawiczne, wafle ryżowe; ryż biały; potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; ziemniaki smażone (frytki, talarki), ziemniaki puree, puree w proszku, pieczone bataty
WARZYWA I PRZETWORY WARZYWNE	warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; gotowana marchew, gotowane buraki; dynia, kukurydza
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	wszystkie nasiona roślin strączkowych; produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli; bób, w tym gotowany
OWOCE	owoce mniej dojrzałe; owoce o niskim IG; owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; musy owocowe bez dodatku cukru; przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach)	owoce o średnim i wysokim IG; owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka); sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach)	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; słodzone napoje mleczne; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; tłusta śmietana.
MIĘSO I RYBY	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone pasztety z chudego mięsa; chude gatunki kiełbas; galaretki drobiowe; wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne i ryby wędzone (w ograniczonych ilościach);	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; mięsa panierowane; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; tłuste pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby panierowane i w cieście; ryby surowe



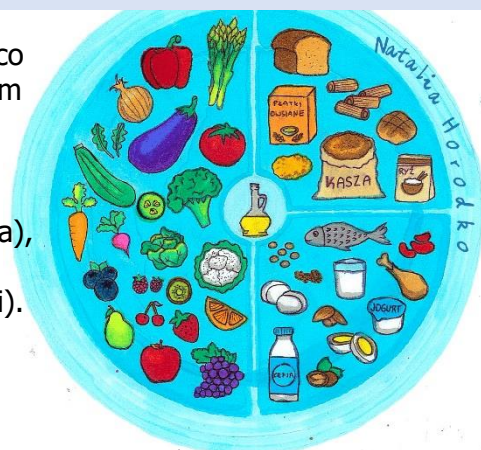
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Szczecinie

GRUPA PRODUKTÓW	O DUŻEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ i/lub ŁAGODNIE PODNOSZĄCE GLIKEMIEJ dlatego ZALECANE	O NISKIEJ WARTOŚCI ODŻYWCZEJ i/lub MOCNO PODNOSZĄCE GLIKEMIEJ dlatego NIEZALECANE
JAJA I POTRAWY Z JAJ	Gotowane; jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
TŁUSZCZE	oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy; masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); majonez typu light (w ograniczonych ilościach, sporadycznie, jako dodatek); awokado	tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnica
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemię lniane; „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; „masło orzechowe” solone
DESERY (w ograniczonych ilościach)	budyń / galaretki / kisiel (bez dodatku cukru); sałatki owocowe (bez dodatku cukru); ciasta drożdżowe niskosłodzone; ciasta biszkoptowe niskosłodzone; ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału; czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao	słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie i półfrancuskie; wyroby czekoladopodobne.
NAPOJE	woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; napary ziołowe – słabe napary; kawa naturalna, kawa zbożowa; bawarka; kakao naturalne (bez dodatku cukru); soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru)	napoje wysokosłodzone; nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące; napoje alkoholowe
PRZYPRAWY	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne; sól (w ograniczonych ilościach); musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); sos sojowy.	gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli; kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

KOMPONOWANIE POSIŁKU

ZAPAMIĘTAJ! - inne makroskładniki pokarmowe wpływają modulująco na wahania cukru we krwi. Podaż błonnika, tłuszczów i białek w jednym posiłku wraz z węglowodanami powoduje mniejszy wzrost glikemii niż gdy węglowodany są spożywane samodzielnie. W każdym posiłku powinny więc znaleźć się **warzywa bądź owoc** (z przewagą warzyw w ciągu dnia), a także źródła: **białka** (chude mięsa i ryby, nabiał, jajka), **węglowodanów** (pieczywo, kasze, płatki, makarony, ryż, ziemniaki) oraz **tłuszczów** (masło, oleje, oliwa z oliwek, orzechy, nasiona, pestki).

Pomocne w komponowaniu jadłospisu może być stosowanie się do zasad „**Talerza zdrowego żywienia**” – symbolizuje on zalecane proporcje między grupami produktów w całodziennej diecie.





PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS JAKOŚCIOWY

ŚNIADANIE

Sałatka z serem mozzarella

- Mix sałat / rukola / roszponka / itp.
- Pomidor
- Oliwki
- Oliwa z oliwek
- Ser mozzarella light
- Chleb żytni razowy

II ŚNIADANIE

Humus z pieczywem i warzywami + jabłko

- Chleb żytni razowy
- Humus
- Papryka czerwona
- Ogórek zielony
- Jabłko

OBIAD

Łosoś pieczony z kaszą i surówką

- Łosoś
- Kasza gryczana
- Przyprawy: papryka suszona, czosnek granulowany, zioła prowansalskie, pieprz czarny
- Marchew
- Oliwa z oliwek
- Sok z cytryny

Serek homogenizowany waniliowy

Składniki: mleko, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych

Wartość odżywcza produktu	w 100g	w 1 porcji (150g)
Wartość energetyczna produktu	138 kcal	207 kcal
Tłuszcz	6,3 g	9,5 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	4,4 g	6,6 g
Węglowodany	13 g	19,5 g
w tym cukry	13 g	19,5 g
Białko	7,2 g	10,8 g
Sól	0,10 g	0,15 g

**1 łyżeczka cukru = 5 g,
19,5 g cukru = prawie 4 łyżeczki cukru**

PODWIECZOREK

Jogurt z owocami leśnymi

- Skry lub jogurt naturalny
- Jagody / maliny / mrożone owoce leśne
- Płatki migdałów / orzechy
- Otręby owsiane

KOLACJA

Makaron z kurczakiem i warzywami

- Filet z kurczaka
- Makaron pełnoziarnisty
- Oliwa z oliwek
- Warzywa: cukinia, bakłażan, czerwona papryka, pomidorki koktajlowe
- Mix sałat / rukola / roszponka / itp.

Aby dowiedzieć się ile cukru zawiera dany produkt **CZYTAJ ETYKIETY!**

Wartość odżywcza produktu możesz również sprawdzić na stronie <http://www.ilewazy.pl/>

W **TABELI WARTOŚCI ODŻYWCZEJ** znajdują się informacje, o tym ile energii i składników odżywczych dostarcza produkt. Każda tabela powinna zawierać informacje o:

- **wartości energetycznej** - ilość energii (kcal) jaką dostarcza produkt
- **TŁUSZCZACH** – ilość wszystkich tłuszczów w produkcie
- **KWASACH TŁUSZCZOWYCH NASYCONYCH** – są to tłuszcze, które w dużej ilości niekorzystnie wpływają na zdrowie i lepiej ich unikać
- **węglowodanach** – wszystkie cukry, które są w produkcie. Zarówno te proste jak i złożone. Są one źródłem energii i odżywiają mózg.
- **cukrach** – są to wszystkie cukry proste, które:
 - występują naturalnie w produkcie jak fruktoza z owoców
 - są dodane przez producenta jak sacharoza, syrop glukozowy, glukozowo-fruktozowy itp.
- **białkach** – ilość białka w produkcie, które jest potrzebne do prawidłowego procesu rekonwalescencji
- **sol**