

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW dla dzieci

I. Wskazania:

- w cukrzycy,
- w zaburzeniach metabolizmu glukozy (insulinooporność).

II. Zasady diety:

1. Głównym celem diety jest unormowanie stężenia glukozy we krwi oraz ochrona przed powstawaniem powikłań cukrzycy.
2. Powyższą dietę stosuje się także, aby poprawić profil lipidowy
3. Główną modyfikacją jest ograniczenie podaży glukozy, fruktozy i sacharozy. Zalecane są produkty i potrawy o niskim indeksie i ładunku glikemicznym.
4. Dieta jest oparta na zasadach zdrowego żywienia i zakłada maksymalne ograniczenie cukrów dodanych oraz oczyszczonych zbóż, znaczący udział warzyw niskrobiowych oraz zwiększenie udziału żywności minimalnie przetworzonej.
5. W diecie należy zadbać o regularność spożywanych posiłków, aby zapobiec wahaniom stężenia glukozy we krwi.
6. Zaleca się produkty zawierające węglowodany złożone: produkty zbożowe pełnoziarniste – zwłaszcza te o niskim indeksie glikemicznym
7. Z diety należy wykluczyć produkty słodzone, miód, dżem, nutellę, itp.
8. Zalecane techniki kulinarne: gotowanie, gotowanie na parze, pieczenie.
9. U Pacjentów stosujących terapię insuliną skład diety powinien być ściśle dostosowany do tej formy leczenia.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo: pełnoziarniste, mieszane, żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, bez dodatku substancji słodzących pieczywo o obniżonym IG kasze: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur płatki naturalne: owsiane, gryczane, żytnie, orkiszowe, muesli bez cukru, makaron: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum, wysokobiałkowe z nasion roślin strączkowych – gotowane al dente ryż: brązowy, czerwony, dziki mąka pszenna z wysokiego przemiału, gryczana, owsiana, orkiszowa	białe pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, drobne kasze: manna, kukurydziana ryż biały płatki błyskawiczne, ryżowe, kukurydziane, słodkie płatki śniadaniowe mąka pszenna, kukurydziana, ryżowa

	w ograniczonych ilościach: kasza jaglana	
Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste, napoje mleczne naturalne fermentowane, bez cukru (kefir, maślanka, jogurt), serek wiejski, serek homogenizowany naturalny, serek wiejski w ograniczonej ilości: sery podpuszczkowe	tłuste sery dojrzewające, sery twarogowe tłuste, mleko skondensowane, jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, tłusta śmietana
Mięso, wędliny, ryby, jaja	chude mięso, bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chuda wieprzowina: polędwica, schab, szynka chude wędliny ryby: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy w ograniczonej ilości: ryby wędzone i konserwowe jaja: gotowane, sadzone, jajecznica, omlety, kotlety jajeczne	mięso z dużą zawartością tłuszczu: kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa peklowane i smażone w dużej ilości tłuszczu tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne jaja: przyrządzone z dużą ilością tłuszczu
Tłuszcze	masło, margaryna miękka, oleje roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy w ograniczonych ilościach: masło	smalec wieprzowy, tój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, frytura
Owoce	wszystkie świeże, mrożone, gotowane, pieczone, musy owocowe bez cukru, owoce mniej dojrzałe	owoce suszone owoce w syropach cukrowych, kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone
Warzywa	wszystkie świeże, mrożone, gotowane, pieczone	warzywa przyrządzone z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki, bataty	gotowane, pieczone	smażone (frytki, talarki), ziemniaki puree, puree w proszku
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli
Napoje	woda mineralna niegazowana, herbata: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa kawa zbożowa, bawarka, kakao naturalne soki warzywne, kompoty bez cukru napoje roślinne (sojowy, migdałowy, owsiany) bez cukru w ograniczonych ilościach: soki owocowe	napoje wysokosłodzone,, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów	kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i

		dressingi, przyprawy wzmacniające smak
Inne	nasiona, pestki, orzechy niesolone, masło orzechowe bez dodatku cukru i soli, czekolada z dużą zawartością kakao (>70%)	orzeszki solone, w karmelu, cięcie, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodczye zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka

Bibliografia:

1. Załącznik do rozporządzenia MZ w sprawie standardu organizacyjnego żywienia zbiorowego w podmiocie leczniczym wykonującym działalność leczniczą w rodzaju świadczenia szpitalne z dnia 12.12.2025: *Diety dla osób dla dzieci i młodzieży: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla dzieci i młodzieży. 2025r.*
2. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. *Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą – 2025.*