

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

I. Wskazania:

- w cukrzycy,
- w insulinooporności,
- w zaburzonej tolerancji glukozy,
- w chorobach układu sercowo-naczyniowego, w tym z miażdżycą,
- w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.

II. Zasady diety:

1. Celem diety jest zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu.
2. Dieta polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia węglowodanów szybko wchłanialnych: glukozy, fruktozy, sacharozy, a zwiększeniu podawania węglowodanów złożonych: skrobi opornej i błonnika pokarmowego.
3. W diecie należy zadbać o regularność spożywanych posiłków, aby zapobiec wahaniom stężenia glukozy we krwi.

III. Sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu w folii, rękawie, pergaminie, naczyniach żaroodpornych,
- niezalecane jest smażenie.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren, pieczywo o niskim IG, ryż: brązowy, dziki, czerwony, kasze: gryczana, bulgur, orkiszowa, jęczmienna pęczak, makarony np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowany al. dente), mąki pełnoziarniste, otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pszenne, naturalne płatki gotowane al dente np.	pieczywo pszenne, wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, bułki maślane, biszkopt z cukrem, ciasto kruche, białe pieczywo pszenne, kasza: manna, kukurydziana, ryż biały, mąki pszenne płatki błyskawiczne, wafle ryżowe, płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe

	płatki owsiane, gryczane, żytnie, jęczmienne,	
Mleko i produkty mleczne	sery twarogowe chude lub półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski, sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach),	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, sery twarogowe pełnotłuste, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, tłuste sery żółte, tłusta śmietana ≤18%, jogurty i serki z dodatkiem cukru, tłuste sery podpuszczkowe,
Mięso, wędliny, ryby, jaja	z małą zawartością tłuszczu np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny: polędwica, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, pieczone pasztety z chudego mięsa, wszystkie ryby morskie i słodkowodne ryby wędzone i konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach), jaja: gotowane na miękko, gotowane na twardo, omlety, kotlety jajeczne, jaja sadzone, jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu,	z dużą zawartością tłuszczu np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, mięsa w panierce, mięsa surowe, mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli, tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne, tłuste pasztety, ryby surowe, ryby w panierce, ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, jaja smażone na dużej ilości tłuszczu/na tłustej wędlinie/słoninie
Tłuszcze	oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany, margaryna miękka kubkowa,	smalec, słonina, margaryna twarda, oleje palmowy i kokosowy, masło klarowane, frytura smaźalnicza,
Owoce	jako element posiłku: wszystkie owoce świeże, najlepiej jedzone ze skórką, mrożone owoce, w ograniczonych ilościach: dżemy	wszystkie w syropach zalewach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, owoce suszone,

	owocowe niskosłodzone, owoce pieczone, musy owocowe bez dodatku cukru,	
Warzywa	wszystkie warzywa w formie surowej i ugotowane al dente, mrożone, pieczone, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu,	warzywa solone, smażone i podsmażane, rozgotowane,
Ziemniaki i bataty (w ograniczonych ilościach)	gotowane,	smażone (frytki, talarki), puree,
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych i produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli: tofu, hummus, niesłodzone napoje roślinne,	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,
Nasiona, Pestki, Orzechy	wszystkie nasiona i pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, nerkowce, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemę lniane, masło orzechowe bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach),	orzechy solone, w karmelu, czekoladzie, lukrze, masło orzechowe solone,
Napoje	wody mineralne niegazowane, napoje bez cukru, w tym: herbata, kawa, kompot bez cukru (do posiłku), soki warzywne,	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje alkoholowe,
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, w ograniczonych ilościach: sól, musztarda, ketchup, chrzan, 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,
Desery (w ograniczonej ilości po pełnowartościowym posiłku)	wszystkie produkty bez dodatku cukru: budyń, galaretka, kisiel, sałatki owocowe z owoców o niskim IG, ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	słodczyce 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, 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: Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość odżywcza i energetyczna stosowanych diet szpitalnych dla osób dorosłych 2025r.
2. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą 2025 – Polskie Towarzystwo Diabetologiczne