

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (przy insulunooporności i cukrzycy)

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. Żywnienie opiera się na zasadach prawidłowego żywienia osób zdrowych i ma charakter indywidualny, zależny od rodzaju cukrzycy, współistnienia innych chorób i celów leczenia. Jedyną modyfikacją dotyczy znacznego ograniczenia podaży węglowodanów prostych, łatwo przyswajalnych, przy zwiększeniu udziału w diecie węglowodanów złożonych, w tym produktów bogatych w błonnik pokarmowy. Błonnik pokarmowy istotnie obniża stężenie glukozy oraz cholesterolu we krwi, a także reguluje perystaltykę jelit.

Jednak w przypadku operacji na przewodzie pokarmowym, trzustki lub wątroby, często zaleca się dietę łatwostrawną, na czas ok. 2-4 tygodni, celem nieobciążania zmienionego chorobowo narządu. Wtedy spożywanie dużej ilości błonnika: surowych warzyw i owoców, orzechów, pestek, nasion, gruboziarnistych kasz, strączków nie jest wskazane. Kluczowym aspektem zachowania stabilnej glikemii jest kompozycja posiłków oraz wykorzystywanie łatwiej przyswajalnych form owoców i warzyw oraz orzechów.

Niezwykle ważne jest jednak stosowanie odpowiednich technik kulinarnych. Zaleca się unikać smażenia. Optymalne jest:

- gotowanie
- gotowanie na parze
- duszenie bez tłuszczu
- ewentualnie pieczenie bez tłuszczu.



Nazwa produktu/potrawy	Wskazane	Niewskazane
produkty zbożowe	pieczywo jasne, graham, pszenno-żytni, płatki owsiane, jaglane, makaron pszenny, kukurydziany, ryżowy, ryż biały lub jaśminowy, drobne kasze jęczmienna drobna, kuskus, jaglana, komosa ryżowa;	pieczywo razowe, pełnoziarniste, grube kasze (np. gryczana, pęczak), rogaliki francuskie
mleko i produkty mleczne	chude mleko, kefir, maślanki, jogurty, chudy/ półtłusty ser twarogowy, serek wiejski lekki, mozzarella light, jogurty typu SKYR, ricotta	tłuste mleko, tłuste sery żółte, sery pleśniowe, topione, śmietana
jaja	jaja na miękko, jajecznica na parze,	jajecznica na boczku, jajka sadzone
mięso, wędliny, ryby	mięso z kurczaka, indyka, cielęcina, chuda wieprzowina, wołowina, wędliny drobiowe, ryby chude (dorsz, pstrąg, mintaj) oraz tłuste jak łosoś, makrela, śledź, ryby w galarecie	tłuste mięso, tłuste wędliny, mięso i ryby w panierkach, boczek, parówki, pasztetowa, konserwy mięsne, salami
tłuszcze	olej rzepakowy i słonecznikowy, oliwa z oliwek, olej lniany, olej z ostropestu, dodawane na zimno do potraw	smalec, słonina, masło
warzywa	marchew, pietruszka, dynia, cukinia, kalafior, szpinak, pomidory, ogórek zielony, ziemniaki, zielona sałata, fasolka szparagowa, pomidor, niewielka ilość kiszanej kapusty i ogórka;	warzywa kapustne, cebula, czosnek, strączki, papryka,
owoce	jabłka, morele, brzoskwinie, gotowane, bez skórki, banany, musy/przeciery z malin, porzeczki, jagód, truskawek, borówki, truskawki;	śliwki, czereśnie, suszone owoce
przyprawy i sosy	koperek, pietruszka, bazylia, majeranek, cynamon,	chilli, curry, pieprz, gotowe mieszanki przypraw
desery	musy owocowe, galaretki, budynie na chudym mleku, drożdżowe ciasto,	lody, torty, ciastka, pączki, czekolada, batony
napoje	woda mineralna, słaba herbata, kawa (w zależności od tolerancji), rozcieńczone soki owocowo-warzywne	mocna herbata, mocne kakao, alkohol, napoje gazowane i energetyzujące

Ogólne wskazówki:

1. Spożywaj posiłki regularnie, co 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem. Staraj się dokładnie i uważnie przeżuwać pokarm (to zapewnia lepsze trawienia oraz sytość).
2. Produkty skrobiowe (kasza, ryż, ziemniaki, makaron) warto gotować wcześniej i odstawić do przestygnięcia i dopiero przed posiłkiem podgrzać. W wyniku gotowania i schładzania skrobia zmienia swoje właściwości i staje się oporna na działanie enzymów trawiennych. W efekcie mniej gwałtownie podnosi poziom glukozy we krwi.
3. Dbaj o właściwą kompozycję posiłków. Prawidłowo zbilansowany posiłek to taki, który zawiera w swoim składzie: **BIAŁKO + TŁUSZCZE + WĘGLOWODANY + DODATEK WARZYWNY/OWOCOWY**; Węglowodany dostarczają energii, białko zapewnia sytość, a tłuszcz spowalnia uwalnianie węglowodanów. Dzięki temu nie następują nagłe wzrosty i spadki glukozy, tylko powoli energia jest uwalniana.
4. Unikaj słodkich napojów (soki i napoje owocowe, kompoty, lemoniady, gazowane napoje słodzone) oraz słodkich jogurtów owocowych i mieszanek płatków typu musli (należy sprawdzać składy produktów) oraz wysokoprzetworzonej żywności typu instant, fast food oraz słodczy i słonych przekąsek.
5. Słodkie produkty (baton, czekolada) wkomponowywać w posiłek: dodać jogurt+orzechy+owoce.
6. **Zakupić słodzik ksylitol lub erytrytol; można go dodawać do ciast i innych**
7. Pamiętaj o nawodnieniu, minimum 6-8 szklanek płynów (woda, herbata, napary ziołowe, herbata owocowa);

Szczególnie ważna jest kompozycja posiłków:

KOMPOZYCJA POSIŁKÓW

|

BIAŁKO	TŁUSZCZ	WĘGLOWODANY	DODATEK owocowo-warzywny
mięso (drób, indyk, wołowina)	oliwa z oliwek	pieczywo	rzodkiewka
ryby (dorsz, łosoś, pstrąg, makrela)	masło	makaron	jabłka
jaja	awokado	kasza jęczmienna	truskawki
ser mozzarella	hummus	kasza jaglana	owoce jagodowe
serek wiejski	serek do smarowania	kasza bulgur	papryka
twaróg chudy/półtłusty	olej słonecznikowy	kasza kuskus	ogórek
jogurty typu skyr	olej lniany	ryż biały	pomidor
nasiona roślin strączkowych	orzechy (włoskie, migdały)	ziemniaki	brokuły
	masło orzechowe	bataty	kalafior
	pestki dyni	płatki owsiane	fasolka
	nasiona słonecznika	płatki ryżowe	marchew
	mleko kokosowe	płatki kukurydziane	cukinia
	oliwki	komosa ryżowa	bakłażan
		musli	buraki
			kiwi
			sałaty/szpinak

Przykładowe kompozycje posiłków:

Grahamka z pastą twarogową + pomidor

(bułka grahamka/chleb graham, łyżeczka masła, 100 g twarogu chudego, 2 łyżki jogurtu naturalnego, posiekany szczypiorek, sól i pieprz; wymieszać na pastę i wyłożyć na kanapki + dodać 1 całego pomidora bez skórki);

vGrahamka z pastą z jajka i tuńczyka + ogórek

(bułka grahamka/pieczywo, 1 jajko na twardo, 1/2 puszki tuńczyka w sosie własnym, 1 łyżka jogurtu, szczypiorek, sól pieprz: rozgnieść ze sobą wszystkie składniki na pastę i wyłożyć na kanapki dodać 1/2 ogórka bez skórki)

Grahamka z szynką i mozzarellą + pomidor/papryka

(bułka grahamka/chleb graham, łyżeczka masła, 2 plastry chudej wędliny, 1/2 kulki mozzarelli light, sałata zielona; pieczywo posmarować masłem, położyć sałatę, plastry wędliny i ser; zjeść z całym pomidorem)

Jogurt naturalny + pieczone jabłko/gruszka + pestki słonecznika + gorzka czekolada

(jogurt wymieszać z pieczonym, jabłkiem/gruszką, 2 łyżkami pestek słonecznika i posiekaną kostką gorzkiej czekolady)

Ciasto drożdżowe/jogurtowe + kefir + mandarynka/kiwi

(kawałek ciasta drożdżowego, 1 szklanka kefiru, 1 mandarynka/kiwi)

Ryż biały + mięso z kurczaka (pieczone w rękawie z ziołami) + burak gotowany + 1/2 ogórka kiszony + oliwa

(50 g suchego ryżu, 150 g piersi z kurczaka, mały ugotowany burak, 1/2 ogórka kiszzonego, 1 łyżka oliwy jako surówka)

Ziemniaki + dorsz/miruna (pieczony w folii z cytryna i koperkiem) + marchew + kiszona kapusta + 1/4 jabłka + oliwa)

(200 g ziemniaków, 150 g łososia, 1 marchewka. garść kiszzonej kapusty, kawałek jabłka i oliwa jako surówka)

Kasza jęczmienna drobna + gulasz z indyka z pieczarkami + surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

(50 g suchej kaszy, 125 g mięsa z indyka i kilka pieczarek do gulaszu, 100 g kapusty czerwonej, 1/4 jabłka, 1 łyżka oliwy, 1 łyżka soku z cytryny jako surówka);

Wprowadzenie żywności medycznej należy skonsultować z dietetykiem lub lekarzem. Warto wybierać preparaty specjalistyczne.

