

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów po operacji (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. Żywienie 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), rogaliki francuskie
mleko i produkty mleczne	chude mleko, kefiry, 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 kiszonej 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 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: **BIĄŁKO + 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 skład produktów) oraz wysoko przetworzonej żywności typu instant, fast food oraz słodczy i słonych przekąsek.
5. Słodkie produkty (baton, czekolada) wkomponowywać w posiłek: dodać jogurt+orzechy+owoce. Natomiast herbatę z sokiem pić do posiłku, a pomiędzy bez cukru lub wodę;
6. Zakupić słodzik ksylitol lub erytrytol; można go dodawać do ciast i innych (w przypadku dobrej tolerancji).
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) ryby (dorsz, łosoś, pstrąg, makrela) jaja ser mozzarella serek wiejski twaróg chudy/półtłusty jogurty typu skyr nasiona roślin strączkowych	oliwa z oliwek masło awokado hummus serek do smarowania olej słonecznikowy olej lniany orzechy (włoskie, migdały) masło orzechowe pestki dyni nasiona słonecznika mleko kokosowe oliwki	pieczywo makaron kasza jęczmienna kasza jaglana kasza bulgur kasza kuskus ryż biały ziemniaki bataty płatki owsiane płatki ryżowe płatki kukurydziane komosa ryżowa musli	rzodkiewka jabłka truskawki owoce jagodowe papryka ogórek pomidor brokuły kalafior fasolka marchew cukinia bakłażan 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);

Grahamka 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 SKYR + borówki + orzechy włoskie + gorzka czekolada

(jogurt wymieszać z borówką, 2 łyżkami orzechów włoskich i posiekaną kostką gorzkiej czekolady)

Kasza jęczmienna + 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 foli z cytryna i koperkiem) + marchew + kiszona kapusta + 1/4 jabłka + oliwa)

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

Kasza bugur +gulasz z indyka z pieczarkami +surówka z czerwonej kapusty z jabłkiem

(50 g kaszy 125 g indyka, 100 g pieczarek, 1 łyżka musztardy ziarnistej, 1 łyżka śmietanki 18%, 100 g czerwonej kapusty, kawałek jabłka i oliwa jako surówka)

PREPARATY ŻYWNOŚCI MEDYCZNEJ

Oznacza to specjalne produkty żywieniowe o przeznaczeniu medycznym, które dostarczają organizmowi wszystkich niezbędnych składników odżywczych w odpowiednich proporcjach, gdy zwykła dieta nie jest wystarczająca.

Celem stosowania żywności jest: utrzymanie lub poprawa stanu odżywienia, zapobieganie utracie masy ciała, wspieranie odporności i regeneracji organizmu, poprawa tolerancji leczenia onkologicznego (chemioterapii, radioterapii).

Regularne stosowanie odpowiednich preparatów może pomóc pacjentowi szybciej wrócić do sił i lepiej znosić terapię.

Preparaty doustne:

- gotowe koktajle (np. Nutridrink, Fresubin, Resource, Recomed, Nutramil),
- dostępne w różnych smakach, o różnej zawartości białka, energii i błonnika,
- stosowane jako uzupełnienie diety lub jej częściowe zastąpienie.

Mogą być specjalistyczne dla pacjentów z określonymi potrzebami, np. przy cukrzycy, chorobach nerek, zaburzeniach wchłaniania, czy nowotworach.

Takie preparaty to nie „zwykłe odżywki”, ale produkty lecznicze, które są przebadane klinicznie oraz mają ściśle określony skład. Są bezpieczne dla pacjentów onkologicznych, również w trakcie chemioterapii czy radioterapii.

Mogą być dostosowane do indywidualnych potrzeb (np. wysokobiałkowe, wysokokaloryczne, bezlaktozowe, o zmniejszonej zawartości cukru).

Stosowanie ich zgodnie z zaleceniami dietetyka klinicznego lub lekarza jest ważnym elementem kompleksowej terapii onkologicznej.

Źródła:

1. Polskie Towarzystwo Diabetologiczne (PTD), *Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą – 2025*. Oficjalne stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego, 2025. Dokument dostępny w wersji pełnej (PDF) na stronie PTD.
2. Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej. (2024). *Cukrzyca typu 2 – zalecenia i jadłospis*. Pobrane z <https://ncez.pzh.gov.pl/choroba-a-dieta/cukrzyca-typu-2-zalecenia-i-jadlospis-2/> (dostęp: 1 grudnia 2023)