

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 terapie 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	białe pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, drobne kasze: manna, kukurydziana ryż biały płatki błyskawiczne, ryżowe, kukurydziane, słodkie płatki śniadaniowe mąka pszenna, kukurydziana, ryżowa

	mąka pszenna z wysokiego przemiału, gryczana, owsiana, orkiszowa 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, łój 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 wysokostodzone
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 wysokostodzone,, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące

	napoje roślinne (sojowy, migdałowy, owsiany) bez cukru w ograniczonych ilościach: soki owocowe	
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy, ketchup z ograniczoną zawartością cukrów	kostki rosółowe 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, ciście, czekoladzie, masło orzechowe solone, słodczy zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty, ciasta kruche, ciasto francuskie, wyroby czekoladopodobne

O szczegółowe zalecenia dopytaj Dietetyka