

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

I. Wskazania:

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

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 otrąb i ziaren, pieczywo o niskim IG,	pieczywo pszenne, wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, bułki maślane, biszkopt z cukrem, ciasto kruche,
	ryż: brązowy, dziki, czerwony,	białe pieczywo pszenne,
	kasze: gryczana, bulgur, pęczak, orkiszowa, jęczmienna pęczak,	kasza: manna, jagłana, kukurydziana,
	makarony pełnoziarniste,	ryż biały,
	mąki pełnoziarniste,	płatki: jaglane, ryżowe,
	otręby: żytnie, orkiszowe, owsiane, pszenne,	mąka: ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa,
	naturalne płatki np. płatki owsiane, gryczane, żytnie, jęczmienne,	makarony: pszenne, ryżowy,
Mleko i produkty mleczne	sery twarogowe chude lub półtłuste,	pełnotłuste mleko,

	naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt, kefir, maślanka), serki homogenizowane naturalne, serek wiejski,	sery twarogowe pełnotłuste, sery pleśniowe, sery topione, ser feta, tłuste sery żółte, tłusta śmietana ≤18% , jogurty i serki z dodatkiem cukru, w ograniczonych ilościach, do posiłku: mleko (z zawartością do 2%),
Mięso, wędliny, ryby, jaja	mięsa chude bez skóry: cielęcina, wołowina, kurczak, królik, indyk, chuda partie wołowiny, cielęciny, wieprzowiny: polędwica, schab, szynka, chude wędliny, pieczone pasztety z chudego mięsa, chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, mintaj, miruna, łosoś, śledź, morszczuk, makrela, sardynka, pstrąg tęczowy, jaja: gotowane na twardo/miękko, jajecznica na parze, omlet smażony bez tłuszczu,	tłuste gatunki mięsa: baranina, gęś, kaczka, podroby, tłuste partie wieprzowiny i wołowiny, tłuste wędliny: baleron, boczek, salami, kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, konserwy mięsne, surowe mięso, tłuste pasztety, w ograniczonych ilościach: ryby wędzone, konserwowe, w ograniczonych ilościach: jaja smażone na tłuszczu,
Tłuszcze	na zimno jako dodatek do sałatek/potraw: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, awokado, orzechy, margaryna miękka kubkowa,	smalec, słonina, boczek, margaryna twarda, oleje palmowy, kokosowy, masło klarowane, w ograniczonych ilościach: masło,
Owoce	jako element posiłku: wszystkie owoce świeże, najlepiej jedzone ze skórą, mrożone owoce,	wszystkie w syropach zalewach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysokosłodzone, w ograniczonych ilościach: dżemy owocowe niskosłodzone, owoce suszone, owoce pieczone, musy owocowe,

Warzywa	wszystkie warzywa w formie surowej i ugotowane al dente,	warzywa solone, smażone i podsmażane, rozgotowane,
Ziemniaki i bataty	gotowane, pieczone bez dodatków: tłuszczu, śmietanka, smażona cebula,	smażone z tłuszczem: frytki, placki ziemniaczane, chipsy,
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych i produkty z nasion roślin strączkowych: tofu, hummus,	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,
Napoje	wody mineralne niegazowane, Napoje bez cukru, w tym: herbata, kawa, kompot bez cukru (do posiłku), napoje roślinne bez cukru, soki warzywne,	napoje gazowane i energetyzujące, kakao, słodzone: napoje, wody smakowe i soki owocowe,
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy,	kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak, w ograniczonych ilościach: keczup, musztarda, sos sojowy,
Desery (w ograniczonej ilości po pełnowartościowym posiłku)	wszystkie produkty bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru: budyń, galaretka, kisiel, ciasta drożdżowe, ciasta biszkoptowe, gorzka czekolada z dużą zawartością (>70%) kakao.	słodycze 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