

## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW – C3

### ZASTOSOWANIE

Zaleca się kobietom: ciężarnym z cukrzycą typu 1, typu 2, z innymi typami cukrzycy według klasyfikacji WHO; z cukrzycą ciążową; z upośledzoną tolerancją glukozy; z insulinopornością; w okresie laktacji z cukrzycą przedciążową i innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej rozpoznanymi przed ciążą.

### WARTOŚĆ ENERGETYCZNA

Wartość energetyczna	Energia (En)	2200 – 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	udział energii z białka 30%
	Tłuszcz ogółem	20-30% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	poniżej 10% En
	Węglowodany ogółem	40-50% En
	w tym cukry proste	poniżej 5% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami lekarza/dietetyka, nie mniej niż 25 g/dobę
	Sód	1500 mg/dobę

### CHARAKTERYSTYKA DIETY

Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej. Główna modyfikacja polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia węglowodanów łatwo przyswajalnych – glukozy, fruktozy, sacharozy oraz zwiększeniu spożycia węglowodanów złożonych – skrobi, błonnika pokarmowego.

W diecie rekomenduje się uwzględnienie produktów z niskim i średnim indeksem glikemicznym tj. poniżej 50 oraz 50-75.

Należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych, nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu. Tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.

Zalecane jest skrócenie obróbki termicznej (potrawy gotowane al dente).

Dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia, pokrywać zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami/rekomendacjami/wytycznymi żywieniowymi. Powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.

Zaleca się podawanie 5-6 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające - II śniadanie, podwieczorek i/lub II kolacja.

Dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw. Powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza/dietetyka.

Temperatura posiłków powinna być umiarkowana.

Mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta

niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia.

W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych.

Ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej dwa razy w tygodniu.

Zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 3 porcje dozwolonych owoców; należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku z przewagą warzyw surowych. Zaleca się podawanie także warzyw przetworzonych termicznie w postaci al dente (gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania).

W każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze ze zwróceniem szczególnej uwagi na tłuszcze roślinne.

Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone.

Należy zadbać o prawidłową podaż płynów - zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml/dobę.

Należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające oraz techniki kulinarne takie jak smażenie.

Cukry proste i sól należy eliminować z diety.

Produkty używane do sporządzania potraw powinny być zawsze świeże, dobrej jakości, z aktualnym terminem przydatności do spożycia. Należy również zwracać uwagę na ich sezonowość.

## TECHNIKI KULINARNE ZALECANE W DIECIE

Dozwolone jest stosowanie następujących technik kulinarnych:

- gotowanie w sposób tradycyjny lub na parze,
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania,
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,
- lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki; potrawy smażone należy ograniczyć do 3 x w jadłospisie dekadowym.

Zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników. Wyeliminować zabielenie zup i sosów śmietaną lub jej roślinnymi zamiennikami, np. mlekiem kokosowym.

Nie zaciągać potraw zasmażkami.

Do minimum ograniczyć dodatek cukru i soli na rzecz ziół i przypraw naturalnych.

## PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET CIĘŻARNYCH LUB W OKRESIE LAKTACJI

Grupa środków spożywczych	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	• wszystkie mąki pełnoziarniste,	• białe pieczywo pszenne,

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren,</li> <li>• pieczywo żytnie i mieszane,</li> <li>• kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jagłana (w umiarkowanych ilościach),</li> <li>• płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, Muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego,</li> <li>• makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane „al dente”),</li> <li>• ryż brązowy, ryż czerwony,</li> <li>• potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach),</li> <li>• otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu,</li> <li>• drobne kasze (manna, kukurydziana),</li> <li>• ryż biały,</li> <li>• potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski,</li> <li>• produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy,</li> <li>• płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne</li> <li>• słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe</li> </ul>
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• warzywa surowe, mrożone</li> <li>• koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru</li> <li>• warzywa gotowane, duszone, pieczone</li> <li>• warzywa kiszone</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• napoje warzywne słodzone</li> <li>• surowe kiełki roślin</li> </ul>
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki, bataty gotowane,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ziemniaki smażone (frytki, talarki)</li> <li>• ziemniaki puree</li> <li>• bataty pieczone</li> <li>• puree w proszku</li> </ul>
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone</li> <li>• koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru</li> <li>• musy owocowe bez dodatku cukru</li> <li>• soki 100% - warzywne, warzywno-owocowe</li> <li>• kompoty bez dodatku cukru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• owoce w syropie</li> <li>• przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy)</li> <li>• owoce kandyzowane</li> <li>• owoce suszone</li> </ul>
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona roślin strączkowych</li> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli</li> </ul>
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane w ograniczonych ilościach:</li> <li>• „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście</li> <li>• „masło orzechowe” solone</li> </ul>
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mięso z drobiu, królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina</li> <li>• wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica)</li> <li>• galaretki drobiowe</li> <li>• pieczone pasztety z chudego mięsa w ograniczonych ilościach:</li> <li>• mięso baranie</li> <li>• mięso z kaczki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mięso surowe (np. tatar)</li> <li>• mięso niedogotowane</li> <li>• wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki, boczek, baleron)</li> <li>• wędliny podrobowe (wątróbiana, salceson, pasztetowa)</li> <li>• mięsa peklowane i z dużą zawartością soli</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mięso z gęsi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu</li> <li>• mięsa panierowane</li> </ul>
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki)</li> <li>• ryby słodkowodne (np. okoń, szczupak, sieja, karp)</li> <li>• owoce morza (np. krewetki)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin)</li> <li>• łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony</li> <li>• potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny)</li> <li>• ryby wędzone na zimno</li> <li>• konserwy rybne</li> </ul>
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja gotowane na twardo</li> <li>• omlety</li> <li>• kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jaja surowe</li> <li>• potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu</li> <li>• jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie</li> </ul>
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mleko – 2-3,2% tłuszczu naturalne</li> <li>• napoje mleczne fermentowane: kefir, maślanka, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone)</li> <li>• sery i serki twarogowe półtłuste i chude</li> <li>• w ograniczonych ilościach: <ul style="list-style-type: none"> <li>• sery dojrzewające</li> <li>• śmietana 12-18% tłuszczu (do zup i sosów)</li> <li>• jogurty i kefir owocowe bez dodatku cukru</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sery i serki topione</li> <li>• desery mleczne słodzone</li> <li>• produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella</li> <li>• mleko skondensowane</li> <li>• mleko w proszku</li> <li>• sery pleśniowe, np. gorgonzola</li> </ul>
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> <li>• oleje roślinne z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego, w ograniczonych ilościach: <ul style="list-style-type: none"> <li>• masło</li> <li>• śmietana</li> <li>• margaryny miękkie</li> <li>• majonez</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo</li> <li>• tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy</li> <li>• frytura smaźalnicza</li> <li>• „masło kokosowe”</li> </ul>
Desery (w ograniczonych ilościach)	-	-
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> <li>• woda</li> <li>• soki 100% - z warzyw i warzywno-owocowe</li> <li>• mleko i napoje mleczne bez dodatku cukru</li> <li>• słaby napar z imbiru</li> <li>• koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru)</li> <li>• lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe</li> <li>• kawa zbożowa</li> <li>• bawarka w ograniczonych ilościach: <ul style="list-style-type: none"> <li>• napary herbaty czarnej</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej</li> <li>• napary ziołowe</li> <li>• mocna kawa</li> <li>• napoje energetyzujące</li> <li>• napoje słodzone i gazowane</li> <li>• syropy wysokosłodzone</li> <li>• wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru</li> <li>• nektary owocowe</li> </ul>
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> <li>• naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kostki rosółowe i esencje bulionowe</li> <li>• gotowe bazy do zup i sosów</li> <li>• przyprawy ziołowe</li> <li>• przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej</li> <li>• gotowe sosy sałatkowe i dressingi</li> <li>• koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)</li> </ul>