

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dla osób:

- z cukrzycą
- z rozpoznaną cukrzycą
- z zaburzoną tolerancją glukozy
- z hipertriglicydemią

Zalecenia:

- dieta jest modyfikacją diety podstawowej, która polega na ograniczonej podaży cukrów prostych (glukozy, fruktozy) oraz sacharozy
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów
- posiłki powinny być spożywane o tych samych porach: ilość posiłków każdego dnia jednakowa – 4-6 dziennie, zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka. Przerwy między posiłkami powinny wynosić nie więcej niż 3-4 godziny
- nie pojadać między posiłkami
- posiłki powinny być różnorodne, urozmaicone pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej
- należy ograniczyć lub wyeliminować spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane
- koniecznie należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów w całej diecie i w poszczególnych posiłkach
- głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału (razowe), tych produktów należy spożywać przynajmniej 2 porcje w ciągu dnia
- należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG<55 – sałata zielona, cukinia, kalafior, pomidor, bakłażan, kasza gryczana, płatki owsiane)
- produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i tłuszczowe
- w każdym posiłku powinny znajdować się dodatki warzyw lub owoców, najlepiej w postaci surowej (zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru)
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane, powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia
- każdego dnia należy spożywać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy spożywać przynajmniej 2 razy w ciągu tygodnia
- tłuszcze zwierzęce ograniczyć na korzyść tłuszczu roślinnego (oleje roślinne)
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających
- koniecznie należy eliminować cukry dodane, a w każdym posiłku uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze
- duszenie
- 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
- potrawy smażone na niewielkiej ilości oleju i bez tradycyjnej panierki należy ograniczyć do spożycia 1 raz w tygodniu