

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03) DLA OSÓB DOROSŁYCH

Zastosowanie:

Niniejsze zalecenia dietetyczne są skierowane do pacjentów z następującymi jednostkami chorobowymi i stanami klinicznymi:

- cukrzyca
- insulinooporność
- zaburzona tolerancja glukozy
- choroby układu sercowo-naczyniowego, w tym miażdżyca
- hipertriglicydemia i hiperlipidemia.

Charakterystyka i ogólne zasady diety:

Dieta stanowi modyfikację żywienia podstawowego. Głównym celem terapeutycznym jest ograniczenie podaży węglowodanów prostych (glukozy, fruktozy, sacharozy). W codziennym jadłospisie należy bazować na produktach o niskim indeksie glikemicznym (IG). Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod względem doboru produktów spożywczych, obejmując: warzywa, przetwory mleczne, owoce, produkty mięsne, ryby, nasiona roślin strączkowych oraz zdrowe tłuszcze

Organizacja żywienia i techniki spożywania posiłków:

- Regularność: należy spożywać od 4 do 6 posiłków dziennie o stałych porach
- Przerwy między posiłkami: zaleca się zachowanie odstępów 3–4 godzinnych, nie podjadanie między posiłkami
- Kontrola węglowodanów: należy monitorować ilość spożywanych węglowodanów w diecie

Wytyczne dotyczące grup produktów:

Produkty zbożowe: głównym źródłem węglowodanów powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału (razowe), należy spożywać co najmniej 2 porcje takich produktów dziennie.

Warzywa i owoce: w każdym posiłku powinien znaleźć się dodatek warzyw lub owoców, najlepiej w formie surowej, zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych, warzyw z wyższą zawartością błonnika.

Mleko i przetwory mleczne: powinny być uwzględnione w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia w tym fermentowane

Białko (mięso, jaja, strączki): każdego dnia należy spożyć co najmniej 1 porcję produktów z grupy: chude mięso, jaja lub roślinne zamienniki białka zwierzęcego.

Ryby: ryby lub przetwory rybne należy spożywać co najmniej 2 razy w tygodniu.

Tłuszcze: należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych na rzecz tłuszczów roślinnych, rekomendowane jest stosowanie olejów roślinnych oraz oliwy z oliwek.

Koniecznym jest eliminować cukry dodane, a w każdym posiłku uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru. Ograniczyć sól na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze
- duszenie oraz grillowanie bez dodatku tłuszczu
- pieczenie bez dodatku tłuszczów, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie.

Nie należy rozgotowywać produktów zbożowych i warzyw, unikać koncentratów i konserwantów.

Produkty zalecane:

- pieczywo pełnoziarniste, razowe, żytnie, kasze średnio gruboziarniste, makarony ciemne, ryż brązowy, potrawy z maki pełnoziarnistej
- warzywa świeże, mrożone, owoce o niskim IG (<55)
- mięsa chude (kurczak, indyk, cielęcina, królik), chude gatunki wędlin
- wszystkie ryby morskie, słodkowodne
- mleko i przetwory mleczne, fermentowane, chude
- tłuszcze – oleje roślinne: lniany, oliwa z oliwek, masło w ograniczonej ilości
- napoje: woda niegazowana, herbaty ziołowe, zielone, soki warzywne

Produkty przeciwwskazane:

- białe pieczywo pszenne, ryż biały, potrawy mączne, płatki śniadaniowe słodkie

- owoce słodkie, kandyzowane w syropach, wysokosłodzone
- mięsa z dużą zawartością tłuszczu, peklowane, panierowane, smażone w dużej ilości tłuszczu
- mleko tłuste, sery, śmietany
- bezwzględnie wykluczyć tłuszcze zwierzęce: smalec, słonina, twarde margaryny
- słodyczne, torty z masami, kremami
- napoje wysokosłodzone, nektary

Przestrzegać diety, unikać używek, prowadzić zdrowy styl życia (zalecana aktywność fizyczna).