

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (P03) DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

Zastosowanie:

- dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży wymagających ograniczenia węglowodanów łatwo przyswajalnych w diecie, według wskazań lekarza i pod nadzorem dietetyka
- dla pacjentów z zaburzoną gospodarką węglowodanową, hipertriglicydemią, dyslipidemią, nadmierną masą ciała.

Zalecenia dietetyczne:

- dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, polegającą na ograniczeniu podaży węglowodanów łatwo przyswajalnych (np. glukozy, fruktozy, sacharozy), kwasów tłuszczowych nasyconych i typu trans oraz cholesterolu
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów
- posiłki powinny być podawane 4-6 razy dziennie (3 posiłki główne oraz 1-3 posiłki uzupełniające), o tych samych porach
- dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw
- w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; część z nich podawać w postaci surowej
- w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału (np. pieczywo żytnie razowe, chleb pełnoziarnisty, graham, kasza jęczmienna, gryczana, ryż brązowy, makaron razowy, płatki owsiane)
- mleko i przetwory mleczne (chude lub półtłuste), w tym naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (jogurt naturalny, kefir) lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń, wit. D, B12) bez dodatku cukru powinny być spożywane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia
- w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso (np. drób bez skóry, chuda wołowina, polędwica, schab) /ryby (np. łosoś, dorsz, pstrąg, morszczuk) /jaja (np. gotowane, jajecznica na parze) /nasiona roślin strączkowych (np. ciecierzycy, groch, fasola, soja, soczewica)
- ryby należy podawać 2 razy w tygodniu (w tym co najmniej 1 porcja ryb tłustych morskich)
- nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy podawać co najmniej 1 raz w tygodniu
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec wieprzowy, słonina) powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych (np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek), z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego;
- należy ograniczyć dodatek soli i cukru/miodu do potraw
- należy dbać o właściwe nawodnienie, wybierać napoje bez dodatku cukru/miodu (np. woda niegazowana, herbata bez cukru, kompot bez cukru)

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie, np. w wodzie, na parze
- duszenie bez wcześniejszego obsmażania
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych, piecach konwekcyjnych
- ograniczenie potraw smażonych (nie częściej niż raz w tygodniu), dopuszczalne lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki

Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:

- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników
- nie zabielać zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym
- potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek
- należy wykluczyć spożywanie słodczy, ciast, słodkich jogurtów, serów topionych, tłustych mięs, żywności typu fast-food
- należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw
- należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw