

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

ZASTOSOWANIE DIETY

- u osób chorujących na cukrzycę lub w przypadku upośledzenia tolerancji glukozy

ZASADY DIETY

1. W przypadku nadwagi lub otyłości staraj się stopniowo zmniejszać masę ciała. Wpłynie to korzystnie na wrażliwość tkanek na insulinę oraz funkcjonowanie całego organizmu. Redukcja już 5% masy ciała wiąże się z korzyściami metabolicznymi, ale optymalnie powinna ona sięgnąć co najmniej 7%. Dieta powinna być dostosowana indywidualnie do pacjenta, w tym celu warto zgłosić się do dietetyka.
2. Spożywaj posiłki regularnie, co 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem.
3. Unikaj podjadania między posiłkami. Odnosi się to też do wypijania płynów wnoszących energię np. kawy z mlekiem, napojów. Każda przekąska, czy napój zawierający cukier, będą powodowały wzrost stężenia glukozy we krwi, a w konsekwencji wzrost stężenia insuliny. Utrzymująca się hiperinsulinemia sprawia, że tkanki są nieustannie ekspozowane na działanie insuliny, co niekorzystnie wpływa na ich wrażliwość. Dodatkowo hiperinsulinemia nasila apetyt, co może utrudniać redukcję masy ciała.
4. Komponuj posiłki w sposób przedstawiony na Talerzu Zdrowego Żywienia. Staraj się, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce). Różnorodne warzywa jedz jak najczęściej, najlepiej surowe lub gotowane al dente (z zachowaniem lekkiej twardości).
5. Owoce spożywaj w mniejszej ilości, ponieważ zawierają więcej cukrów prostych. Wybieraj te nieprzejrzałe, mniej słodkie i w miarę możliwości spożywaj je na surowo. Szczególnie polecane są owoce jagodowe takie jak np. jagody, maliny, truskawki. Nie ma konieczności eliminacji z diety takich owoców jak banan, mango, melon. Owoce staraj się łączyć z produktami dostarczającymi białko i/lub tłuszcz, które opóźniają opróżnianie żołądka, co wydłuża czas trawienia i zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi po posiłku. Na przykład: garść malin + jogurt naturalny + garstka orzechów/pestek/nasion lub brzoskwinie z twarożkiem zawinięte w pełnoziarniste naleśniki. Alternatywnie owoce mogą stanowić zdrowy deser bezpośrednio po większym, pełnowartościowym posiłku.
6. Produkty będące źródłem węglowodanów (pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe i ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około 1/4 talerza. Zaleca się wybieranie pełnoziarnistych produktów zbożowych. Są one źródłem błonnika pokarmowego, witamin z grupy B oraz wielu składników mineralnych. Razowe produkty zbożowe ulegają trawieniu powoli, co zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi.
7. Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około $\frac{1}{4}$ objętości talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Mięso czerwone spożywaj okazjonalnie, nie więcej niż 350-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby drożdżowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe.
8. Produkty będące źródłem tłuszczu również są elementem pełnowartościowego posiłku, jednak powinny być do niego dodawane w niewielkiej ilości, dlatego umieszczono je obok grafiki Talerza. Zalecane są przede wszystkim oleje roślinne (olej rzepakowy, oliwa), orzechy, nasiona, pestki, awokado, czyli produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym. Produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło powinny być ograniczane.

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

9. Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Wybieraj produkty niskotłuszczowe, zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu. Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.
10. Wybieraj kolorowe warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy i oliwę, które są bogate w polifenole. Są to składniki o działaniu przeciwutleniającym, które mają pozytywny wpływ na insulinowrażliwość tkanek.
11. Wypijaj co najmniej 1,5-2 l płynów dziennie. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.
12. Sposób przygotowania i kompozycji posiłków wpływa na tempo ich trawienia, a tym samym szybkość wzrostu stężenia glukozy i insuliny we krwi po ich zjedzeniu. Z tego powodu unikaj rozdrabniania i rozgotowywania potraw. Z kolei korzystnie na tempo wzrostu glikemii poposiłkowej wpływać będą:
 - komponowanie posiłków zgodnie z Talerzem Zdrowego Żywienia,
 - obecność produktów fermentowanych i/lub kiszonych w posiłku,
 - chłodzenie ugotowanych produktów będących źródłem węglowodanów złożonych (kaszy, ryżu lub ziemniaków), co skutkuje powstaniem skrobi odpornej,
 - jedzenie posiłków powoli i w spokoju.
13. Możesz spróbować zacząć posiłek od zjedzenia warzyw, następnie spożywając produkty będące źródłem białka i tłuszczu, a dopiero na koniec sięgnąć po produkty węglowodanowe. Taka kolejność będzie sprzyjała uzyskaniu niższej glikemii poposiłkowej niż w przypadku spożywania węglowodanów na początku posiłku.
14. Wyliminuj alkohol z diety. Wypijanie alkoholu do posiłku podwyższa poposiłkowe stężenie glukozy i tym samym zwiększa stężenie insuliny. Zrezygnuj z palenia tytoniu. Zaprzestanie palenia zmniejsza między innymi ryzyko zawału serca i udaru mózgu.
15. Jeżeli jesteś narażony na stres, wypracuj sposób radzenia sobie z nim. Przydatne mogą być techniki relaksacyjne oparte na uważności i medytacji, ćwiczenia oddechowe lub joga.
16. Zadbaj o odpowiednią jakość i ilość snu (7-8 godzin dziennie). Staraj się kłaść i wstawać o stałych porach. Godzinę przed snem nie korzystaj z urządzeń elektronicznych (telefon, tablet, komputer, telewizor), co ułatwi Ci zasypianie.
17. Jeśli przyjmujesz metforminę kontroluj poziom witaminy B12 we krwi.

ZASADY PODEJMOWANIA WYSIŁKU FIZYCZNEGO

- Początkowo aktywność fizyczna powinna być umiarkowana i dostosowana do stanu zdrowia;
- W celu uzyskania optymalnego efektu wysiłek fizyczny powinien być regularny, podejmowany co najmniej co 2-3 dni, jednak najlepiej codziennie;
- rozpoczynając intensywną aktywność fizyczną, należy wykonywać trwające 5-10 minut ćwiczenia wstępne, a na zakończenie ćwiczenia uspokajające;
- należy zwracać uwagę na prawidłowe nawodnienie organizmu w warunkach wysokiej temperatury otoczenia;
- odpowiednią formą wysiłku u osób z cukrzycą, przy współwystępowaniu nadwagi/otyłości, w każdym wieku jest "nordic walking".

DOPUSZCZALNE METODY PRZYGOTOWANIA POTRAW

- gotowanie w wodzie, na parze
- duszenie bez dodatku tłuszczu
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub w naczyniu żaroodpornym

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI I NIEWSKAZANE*

NAZWA PRODUKTU LUB POTRAWY	ZALECANE	ZALECANE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	NIEWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	pieczywo razowe, chleb chrupki, płatki owsiane, musli (bez dodatku cukru), kasze gruboziarniste: gryczana, jęczmienna, pęczak, ryż brązowy	ryż biały, płatki kukurydziane, kasza jagłana	rogaliki francuskie, pieczywo białe, słone paluszki, krakersy, wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu, bułki maślane,
	mleko 1,5% tłuszczu, ser biały chudy lub półtłusty, jogurt, kefir chudy, maślanka, serwatka, jajka najlepiej gotowane na miękko	sery: brie, camembert, mozzarella, feta, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu	tłuste mleko, mleko skondensowane, zabielać do kawy, śmietana, sery pełnotłuste, jogurt pełnotłusty, kremowy
JAJA	gotowane na miękko, w koszulkach, ścięte na parze w formie jajecznicy, jaj sadzonych, omletów, gotowane na twardo		smażone w tradycyjny sposób (na smalcu, boczku itp.)
	indyki i kurczaki (bez skóry), cielęcina, bardzo chuda wołowina i jagnięcina, króliki, dziczyzna, ryby z rusztu, grilla, pieczone, gotowane, w galarecie	wędliny typu polędwica i szynka (bez tłuszczu), wędliny drobiowe, wieprzowe, wołowe, bardzo chuda wieprzowina (np. schab środkowy lub polędwiczki), ryby smażone na oleju rzepakowym lub oliwie z oliwek	mięso z widocznym tłuszczem, kaczkę, gęsi, kiełbasy, salami, podroby, ryby smażone na innych tłuszczach niż wymienione
TŁUSZCZE	masło, olej rzepakowy, olej lniany, oliwa z oliwek	Oleje zawierające kwasy wielonienasycone, np. słonecznikowy, kukurydziany, sojowy, z pestek winogron, sojowy, z pestek winogron, krokoszowy, margaryny miękkie	smalec, słonina, łój, tłuszcz spod pieczeni, margaryny twarde, olej palmowy i kokosowy
ZIEMNIAKI	gotowane w całości	gotowane puree	ziemniaki smażone, frytki, placki, chipsy

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

WARZYWA	O zawartości węglowodanów od 0 – 5 % : rzodkiewka, sałata, endywia, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, pieczarki, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidory, szczaw, papryka. Warzywa w postaci gotowanej „ z wody „, sałatek, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach	O zawartości węglowodanów od 5 do 45 % : brukselka, dynia, fasola, brokselka, dynia, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka – korzeń, por, seler, bób, chrzan, ziemniaki.	warzywa zasmażane, konserwowane octem, stare- zdrewniałe, warzywa gotowane i surówki z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru.
OWOCE	Grejpfruty – gatunek zielony (wpływają na zmniejszenie stężenia glukozy we krwi), w ramach zalecanych wymienników owocowych	Od 200 do 300 g, spożywać zgodnie z wyznaczoną liczbą wymienników węglowodanowych. 1WW = 100 g jabłka, jabłko można wymienić na inne owoce wg tabeli np.: winogrona, banany, śliwki w zależności od indywidualnej tolerancji	Dżemy owocowe wysokostodzone, owoce kandyzowane i w syropie, daktyle, rodzynki.
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	fasola, groch, soja, soczewica		
CUKIER I SŁODYCZE			lody, kremy, torty, wyroby cukiernicze (np. ciastka, paszteciki), czekolada, batony czekoladowe, cukierki, sosy na śmietanie lub maśle, wiórki kokosowe, orzechy solone, chałwa, słodycze zawierające tłuszcze, czekolada, cukierki,
PRZPRAWY	łagodne: sól, cukier, sok z cytryny, koperek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, bazylija, tymianek, zioła prowansalskie, rozmaryn, pieprz, ostra papryka, itp	majonez, chrzan, musztarda	
ZUPY	krupniki, jarzynowe, na łagodnych nie tłustych wywarach mięsnych		zupy podprawiane zasmażkami, zupy w proszku i kostkach

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

POTRAWY MIĘSNE I RYBNE	gotowane, duszone, pieczone w folii, piekarniku lub pergaminie, potrawki, pulpety, budynie		smażone i duszone, pieczone w tradycyjny sposób
POTRAWY Z MĄKI I KASZ	kasze gotowane na twardo, al dente, makarony gotowane al dente, budynie z dodatkiem mięsa i warzyw lub owoców,	Kotlety z kasz	smażone, kluski francuskie, zacierki i kluski kładzione, lane kluski, pierogi leniwe, zacierki
SOSY			ostre na zasmażkach, na tłustych wywarach mięsnych i kostnych, zagęszczane mąką
DESERY	wszystkie orzechy i migdały (niesolone), sałatki owocowe (bez dodatku cukru), galaretki, kisiele, budynie na mleku chudym (bez dodatku cukru), kompoty, musy, galaretki,		faworki, torty, pączki, ciastka z kremem, piaskowe, babki, kruche serniki, ciasta drożdżowe
NAPOJE	herbata, kawa zbożowa, soki warzywne	kakao słabe	napoje alkoholowe, czekolada płynna, mocne kakao, napoje energetyzujące, kawa ze śmietanką, napoje słodzone

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

I śniadanie	Kanapki z pastą rybno-twarogową i warzywami 1 bułka grahamka 2 łyżki tuńczyka z puszki z wody 2 łyżki twarogu chudego 1 łyżka jogurtu naturalnego do 3% tłuszczu pół talerza sezonowych, ulubionych warzyw
II śniadanie	Sałatka z serem mozzarella 3 listki sałaty lodowej 1 szt. Pomidora 1 łyżka oliwek 1/2 mozzarelli w kulce 1 kromka chleba żytniego
Obiad	Łosoś pieczony z kaszą i pieczonymi warzywami 80 g łososia 5 g oliwy z oliwek 45 g kaszy gryczanej 1/4 cebuli białej 1/2 cukinii 1/2 papryki czerwonej natka pietruszki do dekoracji
Podwieczorek	Jogurt z płatkami owsianymi i dodatkami 1 sztuka kiwi 30 g borówek 1 sztuka jabłka 3 łyżki jogurtu naturalnego 2 łyżki płatków owsianych
Kolacja	Leczo warzywne z kaszą 2 łyżki ciecierzycy ugotowanej 2 szt pomidora 1/2 cukini 1/4 cebuli białej 5 g oliwy z oliwek przyprawy: oregano, bazylia 2 łyżki ryżu czarnego

Opracowała – Ewa Wolny - dietetyk

Źródło: Helena Ciborowska, Anna Rudnicka, DIETETYKA Żywnie człowieka zdrowego i chorego PZWL, Warszawa 2007 Wydanie III uzupełnione, www.izz.pl

Cukrzyca typu 2 – zalecenia żywieniowej – Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej

*w przypadku stwierdzonej nietolerancji lub uczulenia na dany produkt nie należy go spożywać