



U.21 CHARAKTERYSTYKA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań

Wydanie 1

Obowiązuje 10.02.2024

Strona 1/2

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW 6.1, 6.2
Zastosowanie	Dla osób: • Z cukrzycą typu II, • Z insulinoodpornością, • Z nietolerancją glukozy, • Z hipertrójglicerydemią
Zalecenia dietetyczne	• dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja ta polega na ograniczonej podaży glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są potrawy o niskim indeksie glikemicznym, • wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski oraz wytyczne towarzystw naukowych, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • posiłki powinny być podawane o tej samej porze. Liczba posiłków powinna być każdego dnia jednakowa - 4-6 dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić niż 3-4h, • należy eliminować pojadanie między posiłkami, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej, • należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów w całej diecie i w poszczególnych posiłkach, • należy ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane, • głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, należy podawać przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału, • należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG<55), • produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i tłuszczowe, • należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwocukry dodawane do żywności) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru, • makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować „al dente” -



U.21 CHARAKTERYSTYKA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJANYCH WĘGLOWODANÓW



SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ
Ministerstwa Spraw Wewnętrznych i Administracji w Poznaniu im. prof. Ludwika Bierkowskiego
ul. Dojazd 34, 60-631 Poznań

Wydanie 1

Obowiązuje 10.02.2024

Strona 2/2

	rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom cukru, - dopuszczalne jest stosowanie substancji słodzących (zgodnych z obowiązującymi przepisami) do przygotowywanych potraw i napojów, - należy unikać dodatku cukru do napojów i potraw,	
Wartość energetyczna	Energia	2000 - 2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
		25-50 g/1000 kcal
	Tłuszcz ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
		22-33 g/1000 kcal
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En
		< 11 g/1000 kcal
	Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
		113-163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono-, disacharydy)	Wartości referencyjne: <10% En
		< 25 g/1000 kcal
	Błonnik	15g/1000 kcal
	Sód	≤ 2000mg/dobę