



**Wojewódzki Szpital Zdrowia Psychicznego
im. dr. Józefa Bednarza w Świeciu**

ul. Sądowa 18, 86-100 Świecie
woj. kujawsko-pomorskie
Tel. (0-52) 33 08 305
Fax (0-52) 332 45 41
NIP 559-16-99-097

✉ sekretariat@szpital-swiecie.pl
🌐 www.szpital-swiecie.pl
📠 bip.szpital-swiecie.pl
📍 /SzpitalZdrowiaPsychicznegoWSwieciu

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

1. Zastosowanie diety.
2. Zalecenia żywieniowe.
3. Produkty zalecane, zalecane w umiarkowanych ilościach i przeciwwskazane.

1. ZASTOSOWANIE DIETY:

Dieta przeznaczona dla pacjentów z cukrzycą, insulinopornością, zaburzoną tolerancją glukozy. Modyfikacja diety podstawowej polegająca na ograniczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów (glukoza, fruktoza, sacharoza).

2. ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- odpowiednio zbilansowana dieta pod względem energetycznym i odżywczym w oparciu o aktualne normy żywieniowe
- należy spożywać 4-6 posiłków dziennie
- zalecane jest częstsze spożywanie posiłków o mniejszej objętości (przerwy między posiłkami nie powinny być dłuższe niż 3-4 godziny)
- ostatni posiłek należy spożyć 2-3 godziny przed snem
- należy wyeliminować podjadanie między posiłkami
- należy ograniczyć produkty i potrawy ciężkostrawne oraz wzdymające
- ograniczenie spożycia węglowodanów prostych, np. słodczyce, napoje słodzone, miód
- źródłem węglowodanów w diecie powinny być węglowodany złożone (np. chleb razowy, makaron pełnoziarnisty, kasze, warzywa, płatki zbożowe)
- produkty węglowodanowe powinny być spożywane z produktami białkowymi i tłuszczowymi
- białko spożywać zgodnie z indywidualnym zapotrzebowaniem, produkty będące źródłem białka: mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory, nasiona roślin strączkowych
- tłuszcze pochodzenia zwierzęcego (np. smalec, słonina, masło) należy zastąpić na rzecz tłuszczów pochodzenia roślinnego (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, orzechy, pestki dyni)
- codziennie, w każdym posiłku należy spożywać warzywa i owoce, najlepiej w postaci surowej (owoce powinny być mniej dojrzałe ze względu na mniejszą zawartość cukru) – minimum 400 g, z przewagą warzyw (3/4 warzywa i 1/4 owoce)
- należy spożywać produkty i potrawy o niskim indeksie glikemicznym (IG <55), np. jaja, mięso, ryby, warzywa, większość surowych owoców, orzechy i nasiona, grube kasze
- nie należy rozgotowywać warzyw, ponieważ zwiększa się wtedy ich indeks glikemiczny (np. marchew, buraki)
- wyeliminowanie żywności wysokoprzetworzonej: żywność typu fast-food, dania typu instant, gotowe dania mrożone, np. pizza, zapiekanki
- zalecana redukcja masy ciała - w przypadku nadwagi lub otyłości
- należy ograniczyć spożycie soli kuchennej (do 5g na dobę)
- należy zadbać o odpowiednie nawodnienie: woda, napoje bez dodatku cukru (minimum 1,5-2 l)
- eliminacja używek: palenie tytoniu, alkohol
- należy zadbać o regularną aktywność fizyczną (minimum 30 minut umiarkowanej aktywności fizycznej każdego dnia)
- należy zadbać o odpowiednią ilość snu (7-8 godzin dziennie)

- **zalecane techniki kulinarne:** gotowanie na parze lub w wodzie – nie należy rozgotowywać produktów zbożowych i warzyw, duszenie bez wcześniejszego obsmażenia, pieczenie w folii, pergaminie, w naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu, grillowanie bez dodatku tłuszczu

3. PRODUKTY ZALECANE I PRZECIWWSKAZANE:

GRUPA PRODUKTÓW	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	mąki pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste (żytnie, razowe), pieczywo graham, makaron pełnoziarnisty (pszenny, żytni, gryczany), kasze (gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur), ryż (brązowy, basmati), płatki zbożowe (owsiane, jęczmienne, żytnie), otręby (pszenne, żytnie, owsiane)	-	mąka oczyszczona, białe pieczywo pszenne (bułki kajzerki, chleb tostowy, chleb zwykły), pieczywo cukiernicze, makarony (pszenne, ryżowe), płatki śniadaniowe z dodatkiem cukru (kukurydziane, czekoladowe, ryżowe), drobne kasze (kuskus, manna, jaglana)
WARZYWA	warzywa: świeże i mrożone	-	warzywa z dodatkiem tłustych sosów, zasmażek
OWOCE	owoce: świeże i mrożone owoce o IG <55	owoce suszone	owoce kandyzowane, owoce w syropach
ZIEMNIAKI	ziemniaki: gotowane, pieczone	-	ziemniaki smażone, np. frytki, z dodatkiem tłustych sosów, ziemniaki puree
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	mleko o obniżonej zawartości tłuszczu (do 2%), produkty mleczne (kefir, jogurt naturalny, maślanka), chude i półtłuste sery twarogowe, mozzarella light	serki kanapkowe	pełnotłuste mleko, mleko skondensowane, śmietana, śmietanka do kawy, jogurty owocowe i z dodatkiem cukru, sery (pełnotłuste białe i żółte, typu feta, topione, sery pleśniowe, np. camembert, mascarpone, pełnotłusta mozzarella)
MIEŚO I PRZETWORY MIĘSNE	chude mięsa bez skóry (kurczak, indyk, cielęcina, królik), chude wędliny (polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab)	chuda wołowina, chuda wieprzowina (polędwica, schab)	tłuste mięsa (wieprzowina, wołowina, baranina, gęś, kaczka), tłuste wędliny (boczek, mielonki, salami), wędliny podrobowe, konserwy mięsne, tłuste pasztety, parówki, kabanosy
RYBY I PRZETWORY RYBNE	chude oraz tłuste ryby morskie i słodkowodne (dorsz, sandacz, łosoś, makrela, szczupak)	ryby wędzone, śledzie i inne ryby w olejach roślinnych	ryby smażone, panierowane, konserwy rybne
JAJA	gotowane na miękko, na twardo, jajecznica i omlety smażone bez tłuszczu lub na niewielkiej ilości	-	jaja smażone na dużej ilości tłuszczu, jaja z majonezem
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	wszystkie nasiona roślin strączkowych (np. soja, fasola, ciecierzycą), produkty z nasion roślin strączkowych (np. pasty,	-	gotowe produkty z nasion roślin strączkowych o niskiej jakości (np. parówki sojowe, kotlety sojowe, pasztety sojowe)

	makarony, mąka sojowa, napoje sojowe bez dodatku cukru), przetwory sojowe (np. tofu, tempeh)		
TŁUSZCZE	margaryna miękka, oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany	-	masło, masło klarowane, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (w kostce), olej palmowy, olej kokosowy, majonez
ORZECZY, PESTKI, NASIONA	orzechy, nasiona i pestki (np. włoskie, laskowe, migdały, dyni, słonecznika)	-	orzechy, nasiona i pestki (solone, w czekoladzie, w miodzie, w panierkach)
NAPOJE	woda, kawa, kawa zbożowa, herbata, napary ziołowe i owocowe, soki warzywne, kompoty bez dodatku cukru, domowa i niesłodzona lemoniada	soki owocowe	napoje alkoholowe, słodkie napoje gazowane i niegazowane, napoje energetyzujące, syropy owocowe wysokosłodzone, czekolada do picia
DESERY, CUKIER I PRZEKĄSKI	gorzka czekolada min. 70% zawartości kakao, jogurt naturalny z dodatkiem owoców, kisiel, galaretka bez dodatku cukru, wypieki bez dodatku cukru, słodziki naturalne (ksylitol, stewia, erytrytol)	musy, dżemy, przeciery owocowe bez dodatku cukru	cukier (biały, brązowy, trzcinowy), miód, syrop klonowy, z agawy, słodycze o dużej zawartości cukru (ciasta, ciastka, cukierki, chałwa, batony, czekolada mleczna, pączki, faworki), słone przekąski (chipsy, paluszki, krakersy, chrupki), dżemy wysokosłodzone
PRZYPRAWY	przyprawy jednoskładnikowe (świeże i suszone, np. bazylia, oregano, cynamon, kurkuma, imbir), mieszanki przypraw bez dodatku soli, domowe sosy sałatkowe na bazie jogurtu, ziół, cytryny lub niewielkiej ilości oleju	sól kuchenna	mieszanki przypraw zawierające duże ilości soli, kostki rosołowe, gotowe sosy sałatkowe, płynne przyprawy wzmacniające smak

Opracowano na podstawie 'Zasady prawidłowego żywienia chorych w szpitalu' pod redakcją prof. dr. hab. n. med. Mirosława Jarosza, 'Żywienie zdrowego i chorego człowieka' pod redakcją H. Ciborowska, A. Rudnicka. Zachęcamy do odwiedzenia strony Narodowego Centrum Edukacji Żywieniowej [link do strony: [NCEZ - strona główna - Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej](#)].