



Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie

Al. Józefa Piłsudskiego 64, 22-200 Włodawa

tel. 82 572 58 01, Fax: 82 572 41 70

NIP: 565-13-37-789 REGON: 110197664

sekretariat@spzoz.wlodawa.pl / www.spzoz.wlodawa.pl

e-Doręczenia: AE:PL-35682-11266-TCAVS-24



AC 014

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (cukrzycowa)

Ogólne zasady diety:

Zadaniem tej diety jest:

- uzyskanie jak najbardziej prawidłowego poziomu glukozy we krwi przy możliwie najmniejszych wahaniami w ciągu doby,

- zapobieganie powstawania śpiączki i kwasicy,

- zapewnienie pożądanego stanu zdrowia, dobrego samopoczucia i normalnej aktywności.

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów powinna być jak najbardziej zbliżona do prawidłowego żywienia zdrowego człowieka . Zasadnicza modyfikacja polega na ograniczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów, a więc cukrów w związku z tym także słodczy i przetworów zawierających znaczny dodatek cukru. Ogranicza się również tłuszcze, szczególnie zwierzęce i cholesterol (ze względu na profilaktykę powikłań naczyniowych).

Chorzy na cukrzycę nie powinni jednorazowo spożywać zbyt dużych porcji pożywienia, ani nie przebywać zbyt długo na czczo. Każdego dnia spożycie powinno być wyrównane , czyli zgodne z całodzienną racją pokarmową. Ilość posiłków w ciągu dnia powinna być jednakowa, a także powinny one być spożywane o stałych porach. Zalecane jest spożywanie 5 – 6 posiłków w czasie doby.

Przygotowując potrawy należy:

- stosować gotowanie w wodzie i parze, pieczenie w pergaminie, duszenie bez uprzedniego obsmażania,
- nie rozgotowywać produktów zbożowych i jarzyn „na miękko” – potrawy bardziej rozgotowane powodują szybszy wzrost cukru we krwi, unikać również zbyt długiego pieczenia potraw,
- unikać połączeń produktów o wysokim indeksie glikemicznym w tym samym posiłku, np. ziemniaki plus gotowana marchewka, ziemniaki plus gotowane buraki
- przy podprawianiu potraw używać mleka, kefiru, jogurtu zamiast śmietany i zasmażek,
- unikać potraw smażonych,
- ograniczyć spożycie soli kuchennej,
- unikać słodkich napojów, słodzenia herbaty, kawy.

U wielu osób spożycie mleka na śniadanie jest powodem podwyższenia wartości cukru we krwi po śniadaniu – lepiej jest wówczas pić mleko np. wieczorem. Należy unikać spożywania węglowodanów prostych: cukru, miodu, dżemu, słodczy, które powodują wzrost poziomu cukru we krwi. Źródłem węglowodanów powinny być pełnoziarniste produkty zbożowe, warzywa, owoce.

Wykaz produktów dozwolonych i przeciwwskazanych

Nazwa produktu lub potrawy	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo najlepiej razowe typu Graham, kasze dozwolone wszystkie, ale preferowane grube: gryczana, jęczmienna; ryż – preferowany brązowy; płatki: owsiane górskie, jęczmienne, pszenne; otręby; musli bez dodatku cukru, owoców suszonych lub orzechów, makarony bezjajeczne	Pieczywo pszenne, pieczywo chrupkie (typu Wasa), bułki słodkie, rogaliki francuskie, musli z dodatkiem cukru
Mleko i produkty mleczne	Mleko (1,5-2%), jogurt naturalny, kefir, biały ser chudy lub półtłusty, serek homogenizowany naturalny, ser żółty półtłusty;	Mleko tłuste (powyżej 3%); śmietana, śmietanka, mleko skondensowane, zabielać do kawy, jogurt owocowy, serek homogenizowany - słodzone cukrem, ser biały tłusty, sery żółte pełnotłuste i topione, Feta, serki typu „Fromage”
Jaja	Gotowane na miękko / na twardo, jajka w koszulce, jajecznica na parze – przy zaburzeniach pracy wątroby i/lub podwyższonym stężeniu cholesterolu całk. należy ograniczyć żółtka do 2-3/ tydz.	Smażone w formie jajecznicy, jaj sadzonych



Samodzielny Publiczny Zespół Opieki Zdrowotnej we Włodawie

Al. Józefa Piłsudskiego 64, 22-200 Włodawa

tel. 82 572 58 01, Fax: 82 572 41 70

NIP: 565-13-37-789 REGON: 110197664

sekretariat@spzoz.wlodawa.pl / www.spzoz.wlodawa.pl

e-Doręczenia: AE:PL-35682-11266-TCAVS-24



AC 014

Mięso, wędliny, ryby	Mięsa chude: wołowina, cielęcina, kurczaki, indyki – bez skóry (najlepiej mięso z piersi), chuda wieprzowina, ryby wszystkie – preferowane tłuste ryby morskie; wędliny chude: szynka, polędwica (wieprzowa i drobiowe), chuda kiełbasa szynkowa wieprzowa lub wołowa	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki; wędliny tłuste; kiełbasa cienka, metka, salami, serdelki, pasztety, wędliny podrobowe; wątroba – ograniczona do 2razy w miesiącu; podroby: mózg, nerki, mięso i ryby wędzone
Tłuszcze	Margaryny miękkie kubkowe bez oleju palmowego, masło extra, oleje roślinne: rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany, słonecznikowy i inne	Śmietana, śmietanka, smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde (do pieczenia), tłuszcz spod pieczeni, majonez
Ziemniaki	Gotowane, gotowane na parze	Frytki, ziemniaki smażone, pieczone, chipsy
Warzywa	Wszystkie warzywa świeże i mrożone: na surowo lub gotowane, bez dodatku zasmażki, majonezu	Warzywa z zasmażkami, smażone, duszone na innym tłuszczu niż olej rzepakowy lub oliwa
Owoce	Świeże i mrożone (bez dodatku cukru lub bitej śmietany) – w kontrolowanej ilości, winogrona i banany w niewielkiej ilości	Owoce konserwowe słodzone, owoce suszone, kandyzowane, owoce z cukrem lub bitą śmietaną Owoce mocno dojrzałe
Suche strączkowe	Wszystkie: groch, fasola, bób, soczewica, soja – ich spożycie zależy od indywidualnej tolerancji	Tylko jeśli nie są dobrze tolerowane
Cukier i słodocze	Zamiast cukru słodzik – ksylitol, erytrytol lub stewia (tylko przy objawach niedocukrzenia można spożyć np. sok owocowy)	Wszystkie słodocze, kakao z cukrem
Przyprawy	Wszystkie przyprawy, sól – w ograniczonej ilości	Przyprawy zawierające sól
Zupy	Zupy mleczne, zupy jarzynowe, zupy warzywne czyste (barszcz, pomidorowa) zupa ziemniaczana, zupy na odtłuszczonych wywarach mięsnych, zabielenie mlekiem – bez zasmażek, zupy owocowe – bez cukru	Zupy zaprawiane zasmażkami, ze śmietaną, zupy tłuste, rosoly, zupy w proszku, zupy owocowe słodzone cukrem
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone bez uprzedniego obsmażania, pieczone w folii aluminiowej lub rękawie foliowym lub w pergaminie, potrawki, pulpety, budynie	Smażone, duszone i pieczone w tradycyjny sposób
Potrawy z mąki i kasz	Kasze gotowane na sypko, kasze z dodatkiem mięsa, warzyw lub owoców (bez dodatku cukru), leniwe pierogi z białego sera, naleśniki z mąki pełnoziarnistej smażone bez dodatku tłuszczu	Potrawy z dodatkiem cukru lub smażone na innym tłuszczu niż zalecany
Sosy	Sosy sałatkowe niskotłuszczowe np., na bazie mleka lub jogurtu naturalnego	Na zasmażkach, sosy na tłustych wywarach mięsnych lub z kości, na śmietanie, tłustym mleku, sosy i kremy sałatkowe, sosy zawierające tłuszcz, słone i słodkie sosy gotowe (z torebki lub z kostki) majonez
Desery	Kompoty, kisiele, musy, galaretki, budynie - bez cukru, sałatki owocowe bez dodatku cukru; orzechy, migdały (nie solone)	Wszystkie słodocze jak najbardziej ograniczyć, słone przekąski, np. orzechy solone
Napoje	Herbata czarna i zielona, kawa parzona w ekspresie, kawa zbożowa, soki owocowe – w umiarkowanej ilości, soki warzywne, herbaty owocowe i ziołowe, woda mineralna	Płynna czekolada, soki i inne napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe, kawa ze śmietanką