



5 Wojskowy Szpital Kliniczny
z Polikliniką SPZOZ w Krakowie
im. gen. bryg. prof. dr hab. med. Mariana Garlickiego

DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRYSWAJALNYCH (cukrzycowa)

Zastosowanie diety:

- zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu

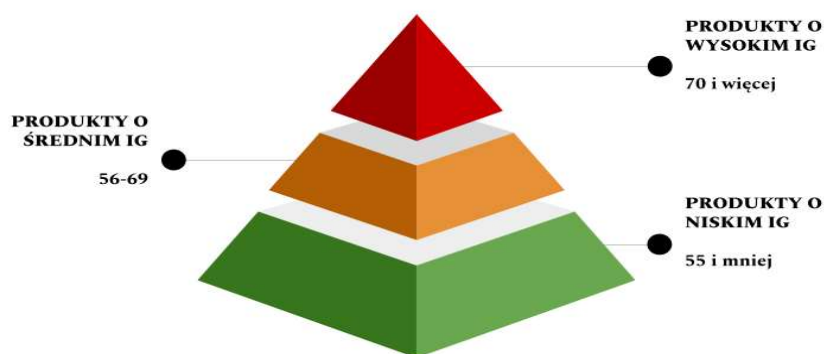
Celem diety jest zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu u osób z upośledzoną tolerancją glukozy. Dieta polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia węglowodanów prostych (glukoza, fruktoza, sacharoza), a zwiększeniu podaży węglowodanów złożonych takich jak skrobia i błonnik pokarmowy.

Rekomendowane sposoby przygotowywania potraw:

- gotowanie w wodzie i na parze,
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym,
- duszenie.

Produkty zawierające węglowodany o niskim **Indeksie Glikemicznym (IG)** są uznawane za korzystne także dla osób bez cukrzycy i zaburzeń metabolicznych. Ich spożycie przyczynia się do poprawy kontroli glikemii po posiłkowej.

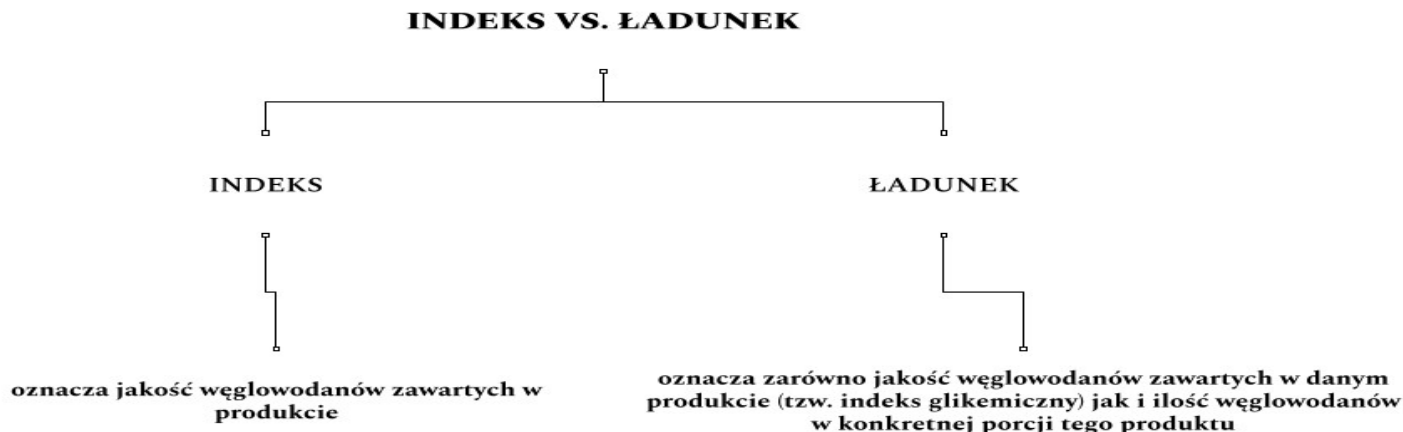
Indeks glikemiczny (IG) klasyfikuje produkty spożywcze oraz napoje zawierające węglowodany pod względem tego jak szybko zwiększa się poziom glukozy we krwi po ich spożyciu.



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

PO SPOŻYCIU POKARMU O WYSOKIM IG, poziom glukozy we krwi szybko wzrasta, a następnie szybko spada, co jest niebezpieczne dla organizmu.

INDEKS GLIKEMICZNY CZY ŁADUNEK GLIKEMICZNY?



Ładunek glikemiczny jest narzędziem, które pozwala na oszacowanie zmian glikemii po zjedzeniu np. 1 banana.

Trzeba wziąć pod uwagę indeks glikemiczny poszczególnych produktów, ich realną gramaturę, zawartość węglowodanów przyswajalnych i ich procentowy udział.

Dodatkowo obliczenia są obarczone sporym ryzykiem błędu, bo eksperymentalnie oznaczane indeksy glikemiczne produktów różnią się w zależności od badania, np. banan od IG = 35 po IG = 62.

Indeks i ładunek glikemiczny to niedoskonałe parametry. Warto się na nimi jedynie sugerować w wyborze produktów spożywczych i tego czego powinno być na naszym talerzu więcej (produkty o niskim/średnim IG), a czego mniej (produkty o wysokim IG). Odpowiedź glikemiczna będzie zależec również od Twojej aktywności, składu ciała, pozostałych składników dania czy wielkości porcji.

Podstawę diety z niskim indeksem glikemicznym powinny stanowić:

- surowe warzywa,
- rośliny strączkowe,
- orzechy,
- niektóre owoce (szczególnie mniej dojrzałe)
- i przetwory mlecznej o niskiej zawartości tłuszczu.



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

WARZYWA		
NISKI IG	ŚREDNI IG	WYSOKI IG
<p>bakłażan, boćwina, brokuły, brukselka, cebula, cukinia, cykoria, dynia piżmowa, spacja fasola szparagowa, fenkuł groszek, kalafior, kalarepa, kapusta, karczoch, kiełki, kukurydza, marchew, ogórek, papryka, patison, pomidory, por, rośliny strączkowe, rzepa, rzodkiewka, sałata, seler, soki warzywne, szparagi, szpinak, zioła</p>	<p>Batat gotowany, buraki gotowane, chrzan tarty w słoiku, kasztany jadalne, ziemniaki gotowane, schłodzone</p>	<p>Batat pieczony, smażony, bób, brukiew, mąka ziemniaczana, płatki ziemniaczane, skrobia ziemniaczana, tapioka, ziemniaki (gotowane, pieczone, smażone)</p>

OWOCE		
NISKI IG	ŚREDNI IG	WYSOKI IG
<p>Agrest, aronia, awokado, banan, borówka, brzoskwinia, daktyle, granat, grejpfrut, gruszka, jabłko, jagody, jeżyny, kaki, kokos, maliny, mandarynka, mango, marakuja, morela, nektarynka, platan zielony gotowany/smażony, pomarańcza, pomelo, porzeczki, poziomki, rabarbar, śliwki, truskawki, wiśnie</p>	<p>Ananas, brzoskwinie w puszcze, czereśnie, figi, jagody goji, liczi, papaja, banany dojrzałe, kaki, melony, winogrona</p>	<p>Platan żółty, ananasy, owoce suszone, owoce z puszki soki owocow, eowoce kandyzowane</p>

ZBOŻOWE		
NISKI IG	ŚREDNI IG	WYSOKI IG
<p>pieczywo z niskim IG, pieczywo żytnie na zakwasie, pieczywo razowe/pełnoziarniste,</p>	<p>Chleb chrupki, kasza kuskus, kasza manna, jaglana, makaron gryczany, orkisz, otręby owsiane, płatki jęczmienne, owsiane błyskawiczne, ryż</p>	<p>Biała mąka i produkty z niej, chleb pszenny razowy, kasza kukurydziana, kleik ryżowy, mąka jaglana, mąka ryżowa, płatki kukurydziane, pszenne i</p>



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

<p>makaron: durum razowy al dente, ze strączków, jajeczny, sojowy,</p> <p>płatki: owsiane górskie, jęczmienne, gryczane, komosa ryżowa, kasze gruboziarniste: gryczana, amarantus</p> <p>bulgur, jęczmienna, zarodki pszenne, żyto, ryż (brązowy gotowany na parze, dziki, czarny),</p> <p>ziemniaki ugotowane i schłodzone</p>	<p>(basmati, czerwony, paraboliczny, arborio do risotto), semolina, teff</p>	<p>ryżowe, płatki śniadaniowe smakowe, ryż biały, brązowy, jaśminowy i łamany, skrobia kukurydziana i ryżowa, zboża ekspandowane/preparowane</p>
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

INNE		
NISKI IG	ŚREDNI IG	WYSOKI IG
<p>Jajka, owoce morza, tłuszcze zwierzęcej roślinne, wędliny naturalne, mięso (wołowina, drób itp.), ocet, przyprawy, pesto, oliwki, sok cytrynowy w nawiasie bez dodatku cukru, czekolada gorzka, herbata bez cukru, jogurty bez cukru, kakao, kawa czarna zbożowa, kefir, ksylitol, maślanka, mleko, napoje roślinne bez cukru, nasiona, orzechy, pestki, sery, sojowy zamiennik śmietany, syrop z agawy, śmietana, śmietanka</p>	<p>Chałwa, chipsy, cukier biały, brązowy i trzcinowy, herbata z cukrem, herbatniki, kawa z cukrem, mleko skondensowane i zagęszczone, żona herbata, napój owsiany, napoje typu Cola, syrop klonowy</p>	<p>Piwo, faworki, groszek ptysiowy, kluski lane, kluski śląskie, kopytka, krakersy, maltoza, napój ryżowy, paluszki, popcorn, sos słodko-kwaśny, syrop glukozowy, żelki</p>

Czynniki podwyższające IG	Czynniki obniżające IG
glukoza	
prażenie, ekstrudowanie, gotowanie	zimna ekstruzja, chłodzenie
wysoka dojrzałość	niska dojrzałość
wysokie rozdrobnienie	niskie rozdrobnienie

Jak obniżyć IG posiłku?



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

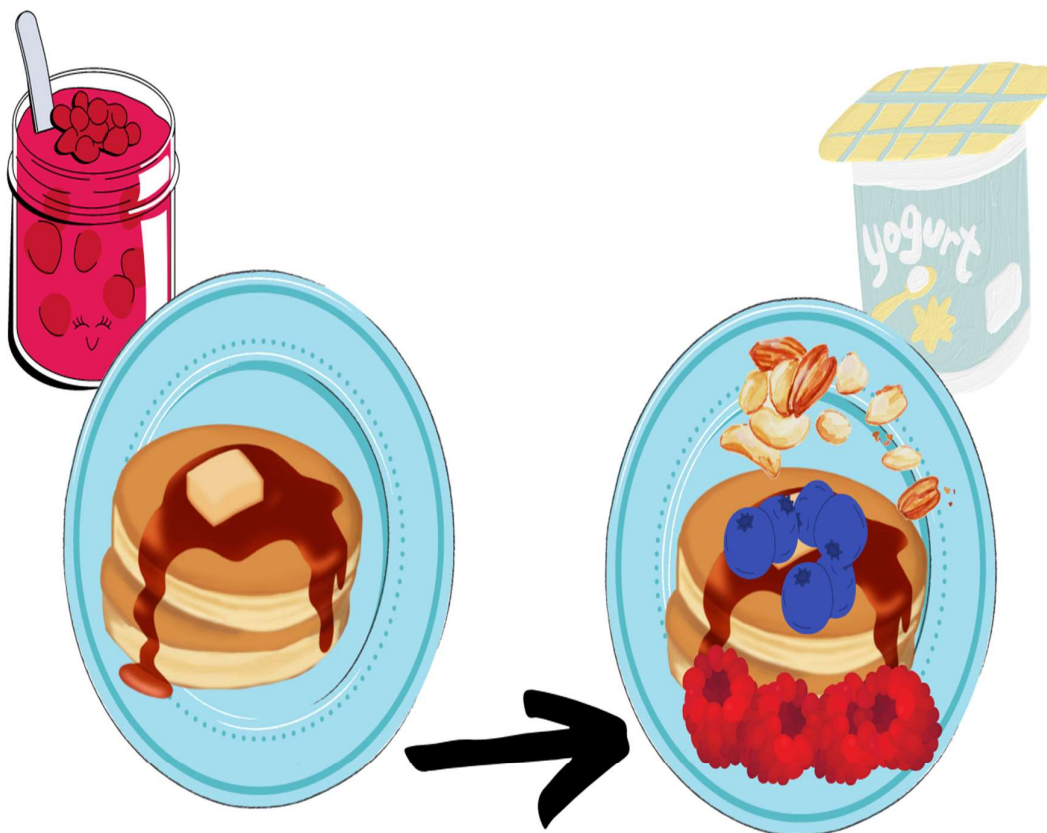


obiad z 6 ziemniaków

**obiad z 3 ziemniaków +
warzywa**



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>



2 naleśniki z dżemem

**2 naleśniki z owocami,
orzechami i jogurtem**



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

Produkty i potrawy zalecane, zalecane w ograniczonej ilości i przeciwwskazane

PRODUKTY I POTRAWY	DOZWOLONE	DOZWOLONE W OGRANICZONEJ ILOŚCI	PRZECIWWSKAZANE
Produkty zbożowe	Pieczywo razowe, żytnie z dodatkiem otrąb i nasion, typu graham. Grube kasze (pęczak, gryczana, jaglana). Makarony z mąki razowej al dente. Ryż brązowy, paraboiled. Płatki owsiane górskie, otręby owsiane, gryczane	Pumpernikiel. Kasze drobne (jaglana, manna)	Pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem miodu lub karmelu, mąka pszenna. Rozgotowane: kasza, ryż, makaron pszenny, ryżowy. Błyskawiczne płatki śniadaniowe, kukurydziane (produkty rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii po posiłkowej)
Warzywa	Warzywa surowe i blanszowane, pomidory, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia, cykorja, fasolka szparagowa, kalafior, kapusty (biała, czerwona), kapusta pekińska, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, kabaczek, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy	Buraki, marchew, seler, pietruszka (korzeń)	Warzywa rozgotowane, buraki zasmażane, marchewka oprószana mąką (wysoki indeks glikemiczny), warzywa z puszki (zawierają dużo soli)
Owoce	Owoce jagodowe, owoce cytrusowe, kiwi, jabłka, truskawki, wiśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki, agrest. Lekko niedojrzałe	Śliwki	Banany, winogrona, owoce z puszki i owoce bardzo dojrzałe, owoce suszone. Owoce przejrzałe, zblendowane, w postaci musów
Ziemniaki	Ziemniaki gotowane, podawane w całości		Frytki, ziemniaki smażone, puree (rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej). Placki, kluski, kopytka



Mleko i produkty mleczne	Sery twarogowe chude i półtłuste, ziarniste, chudy serek homogenizowany, jogurty naturalne, kefir, maślanka, zsiadłe mleko	Mleko, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu	Mleko tłuste, skondensowane, zabielać do kawy, śmietana. Sery: tłuste, do smarowania typu fromage, śmietankowe, dojrzewające, podpuszczkowe, sery topione, słodzone desery mleczne, śmietana, jogurty owocowe
Nasiona roślin strączkowych i ich przetwory	Groch, fasola, soczewica, bób		
Mięso, wędliny, ryby, owoce morza, jaja	Mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, wołowina, królik, dziczyzna. Wędliny chude: szynka wołowa, drobiowa, polędwica drobiowa	Chudy schab, polędwica wołowa. Kabanos drobiowy	Tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczki. Wszystkie podroby, tłuste, drobno mielone, salami, pasztety, pasztetowa, parówki, boczek, kiełbasy tłuste
Ryby, owoce morza	Ryby gotowane/ pieczone: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak	Tłuste ryby: łosoś, śledź, makrela, węgorz, halibut	Ryby smażone na maśle, panierowane, krewetki, kawior, kalmary, małże, jajecznica na maśle, boczku, słoninie, smalcu, konserwy, ryby w oleju, śledzie, panga
Jaja	Do 5 całych jaj/tydzień, przy zaburzeniach lipidowych same białka. Jajka gotowane, omlety, jajecznice na dozwolonym tłuszczu		Jajecznica na maśle, boczku, słoninie, smalcu.
Tłuszcze	Roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy (można spożywać na surowo i poddawać obróbce termicznej), olej lniany	Oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek winogron (zaleca się spożywać na surowo), margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu	Masło, słonina, smalec, margaryny utwardzane
	Ograniczyć ogółem	Dżemy i konfitury bez cukru, przeciery	Miód, słodczyce zawierające tłuszcz:



Cukier, słodycze i desery		owocowe, kompoty, kisiele bez cukru, gorzka czekolada min. 70% kakao, budynie bez dodatku cukru, biszkopty z białek, ciasta drożdżowe bez dodatku cukru	ciasta z masami, czekolada mleczna lub owocowa, batony, wafelki z nadzieniem, chałwa i desery tłuste, faworki, ciasta francuskie, torty, ciasta smaźone, piaskowe, kruche, serniki
Nasiona, pestki, orzechy, i ich przetwory		W ograniczonych ilościami, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, migdały, nasiona słonecznika, dyni, siemię lniane, nasiona chia. Masła orzechowe 100%	Orzechy z solą, w polewach czekoladowych
Zupy	Zupy czyste, jarzynowe, na wywarach warzywnych	Zupy na chudych wywarach mięsnych, podprawiane jogurtem lub chudym mlekiem	Zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną, na wywarach z kości
Potrawy mięsne i rybne	Gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie	Mięso smaźone bez panierki, w niewielkiej ilości tłuszczu	Mięsa panierowane, smaźone w głębokim tłuszczu
Potrawy z mąki i kaszy	Kasze grube gotowane na sypko	Zacierki i kluski, pierogi z mąki razowej, naleśniki z mąki razowej	Smaźone, kluski francuskie, rozgotowane potrawy z mąki, pierogi leniwe, pyzy, naleśniki
Sosy	Sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu i ziół	Tzw. „sosy własne” o smaku łagodnym nie podprawiane mąką	Ostre, na zasmażkach, zaprawiane śmietaną, masłem, żółtkiem, na tłustych wywarach mięsnych
Napoje	Woda mineralna niegazowana lub gazowana, herbata (owocowa, zielona, czarna, biała) bez cukru, kawa bez cukru, soki warzywne, herbata owocowa (bez cukru), napary ziołowe	Słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno owocowy bez cukru	Wszystkie napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe, soki owocowe z dodatkiem cukru, napoje gazowane, mocna kawa, kakao naturalne, soki owocowe



Przyprawy	Wszystkie naturalne	Sól (MAKSYMALNIE 1 ŁYŻECZKA NA DOBĘ) , przyprawy ostre np. chili	Majonez, kostki rosółowe, gotowe sosy (zawierają dużo soli), ocet, produkty typu instant, mieszanki przypraw
Inne	Grzyby		

Przykładowe posiłki:

ŚNIADANIE:

Cynamonowa owsianka z owocami i orzechami

- Płatki owsiane
- Mleko 1,5 %
- Orzechy włoskie
- Kiwi
- Cynamon

Wykonanie: Płatki owsiane wraz z cynamonem gotuj na mleku. Gotowe płatki przełóż do miski, dodaj kiwi i orzechy.

2 ŚNIADANIE:

Kanapki z pastą z twarogu i warzywami

- Pieczywo żytnie
- Twaróg półtłusty
- Jogurt naturalny
- Natka pietruszki
- Sól, pieprz
- Papryka, rzodkiewka

Wykonanie: Twarożek rozdrobnij widelcem, dodaj posiekaną natkę pietruszki, przyprawy oraz jogurt naturalny. Pastą posmaruj pieczywo i ułóż warzywa na kanapce.

OBIAD:

Pieczona pierś kurczaka z ziemniakami i warzywami

- Pierś kurczaka
- Rozmaryn, czosnek, imbir
- Cytryna



5 WOJSKOWY SZPITAL KLINICZNY Z POLIKLINIKĄ
SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W KRAKOWIE
30-901 KRAKÓW, UL. WROCŁAWSKA 1-3
<https://5wszk.com.pl/strona/1181-zalecenia-zywieniowe>

- Oliwa z oliwek
- Kasza gryczana
- Marchew
- Jabłko

Wykonanie: Filet dopraw ziołami, imbirem, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, sokiem z cytryny i oliwą. Mięso zawiń w folie i piecz w piekarniku. Kaszę gryczaną ugotuj. Kurczaka podawaj z kaszą i surówką z marchwi i jabłka.

PODWIECZOREK:

Jogurt z borówkami

- Jogurt naturalny
- Borówki amerykańskie
- Pestki dyni

Wykonanie: Wymieszaj jogurt z owocami i dodaj pestki dyni.

KOLACJA:

Sałatka nicejska z ziemniakami

- Ziemniaki
- Papryka
- Fasolka szparagowa
- Jajko
- Oliwa
- Koper
- Sok z cytryny
- Czosnek
- Sól i pieprz, papryka słodka, pieprz ziołowy

Wykonanie: Ziemniaki, jajko i fasolkę szparagową ugotuj i odstaw do ostygnięcia, a później pokrój. Paprykę pokrój w kostkę. Wymieszaj składniki, dodaj posiekany koper, sok z cytryny, oliwę i przyprawy.

