



**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  
(cukrzycowa)**

<i>NAZWA PRODUKTU</i>	<i>DOZWOLONE</i>	<i>PRZECIWWSKAZANE</i>
<i>Produkty zbożowe</i>	pieczywo żytnie, graham, chrupkie, kasze dozwolone wszystkie-preferowane grube: gryczana, jęczmienna; ryż, płatki owsiane jęczmienne, pszenne, makaron	rogaliki francuskie; musli z dodatkiem cukru, owoców suszonych lub orzechów
<i>Nabiał</i>	mleko, kefir, jogurt, maślanka- o niskiej zawartości tłuszczu; ser biały (chudy lub półtłusty), ser żółty, ser topiony w ograniczonych ilościach (2-3 razy w tygodniu)	tłuste mleko, mleko skondensowane, serek homogenizowany słodzony cukrem, jogurt owocowy słodzony cukrem, sery pleśniowe.
<i>Jaja</i>	2-3 razy w tygodniu całe jaja, białko jaja bez ograniczenia	całe jaja częściej niż 2-3 razy w tygodniu
<i>Tłuszcze</i>	masło, margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu, oleje roślinne; rzepakowy, oliwa z oliwek, słonecznikowy, kukurydziany,	śmietana, śmietanka, smalec, słonina, boczek, margaryny twarde, majonez tradycyjny
<i>Mięso i wędliny</i>	<b>mięsa chude</b> ; wołowina, cielęcina, kurczak, indyk, chuda wieprzowina, <b>chude wędliny</b> ; szynka, polędwica (wieprzowe i drobiowe), chuda kielbasa szynkowa, wieprzowa lub wołowa	mięsa tłuste, wędliny tłuste, pasztety wędliny podrobowe, konserwy mięsne
<i>Ryby</i>	<b>ryby chude</b> ; dorsz, leszcz, mintaj, morszczuk, sola, sandacz, szczupak,	<b>ryby tłuste</b> : łosoś, sum, węgorz, tołpyga; ryby wędzone, konserwy rybne
<i>Ziemniaki</i>	gotowane, w postaci puree, pieczone bez dodatku tłuszczu	frytki, ziemniaki smażone, placki ziemniaczane, chipsy
<i>Warzywa</i>	wszystkie warzywa świeże i mrożone; na surowo lub gotowane, bez dodatku zasmażki, majonezu (można zastąpić go jogurtem)	warzywa z zasmażkami, smażone, z majonezem
<i>Owoce</i>	świeże i mrożone bez dodatku cukru lub bitej śmietany, winogrona i banany w niewielkiej ilości, konserwowe niesłodzone.	owoce konserwowe słodzone, owoce kandyzowane, owoce suszone, orzechy, owoce z cukrem lub bitą śmietaną, daktyle, rodzynki
<i>Rośliny strączkowe</i>	żadne	wszystkie: groch, fasola, bób, soczewica, soja
<i>Cukier</i>	słodzik, stewia	cukier, miód, wszystkie słodcyce, kakao, dżem
<i>Przyprawy</i>	sok z cytryny, kwasek cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, jarzynka, vegeta, kminek, majeranek, tymianek, bazylija, gałka muszkatałowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól, papryka słodka, pieprz ziołowy, curry	bardzo ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, chili
<i>Desery</i>	kompoty, kisiele, owoce z serkiem, jabłka pieczone, sernik na zimno- możliwie bez cukru lub słodzone słodzikiem	wszystkie desery z cukrem, miodem, wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np.: ciasta, torty, pączki, faworki, chałwa, czekolada
<i>Napoje</i>	herbata, kawa, kawa zbożowa, soki owocowe niesłodzone, soki warzywne, woda mineralna, herbatki owocowe i ziołowe	płynna czekolada, soki i napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe



### ***Technologia przygotowania potraw***

- Przygotowując posiłki należy stosować gotowanie w wodzie i na parze, pieczenie, duszenie z dodatkiem małej ilości tłuszczu. Nie zaleca się potraw smażonych.
- Zupy i sosy należy sporządzać na wywarach warzywnych, podprawiać zawiesiną z chudego mleka, kefiru lub jogurtu i mąki.
- Nie należy rozgotowywać produktów zbożowych i jarzyn- potrawy bardziej rozgotowane powodują szybsze zwiększenie stężenia glukozy we krwi.
- Warzywa i owoce spożywać w postaci surowej.

### ***Zastosowanie i cel diety***

- Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów przede wszystkim przewidziana jest dla chorych na cukrzycę oraz dla osób otyłych.
- Celem diety jest:
  - Uzyskanie prawidłowego poziomu glukozy we krwi przy możliwie najmniejszych wahaniami w ciągu doby.
  - Zapobieganie powstaniu kwasicy i śpiączki.
  - Ważnym zadaniem diety jest przeciwdziałanie powikłaniom cukrzycy.
  - Zapobieganie otyłości, nadciśnieniu tętniczemu.

***Modyfikacja diety polega na wykluczeniu łatwo przyswajalnych węglowodanów, a więc słodczy i przetworów zawierających dodatek cukru. W diecie ogranicza się tłuszcze, ze względu na profilaktykę powikłań naczyniowych.***

