



Dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów

Celem diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest przede wszystkim stabilizacja poziomu cukru we krwi i poprawa metabolizmu.

1. Zastosowanie

- **Cukrzyca typu 2** – poprawa kontroli glikemii i zmniejszenie wahań poziomu glukozy
- **Insulinooporność** – poprawa wrażliwości tkanek na insulinę
- **Stan przedcukrzycowy** – zmniejszenie ryzyka rozwoju cukrzycy
- **Otyłość i nadwaga** – wspomaganie redukcji masy ciała
- **Zespół metaboliczny** – poprawa parametrów lipidowych i ciśnienia tętniczego

2. Skład diety – proporcje energii z makroskładników

Składnik	Udział energii	Uwagi
Węglowodany	45–60%	głównie węglowodany złożone, produkty pełnoziarniste, warzywa, ograniczone ilości owoców, unikanie cukrów prostych
Białko	15–20%	chude mięso, ryby, jaja, nabiał naturalny rośliny strączkowe
Tłuszcze	20–30%	głównie tłuszcze roślinne, oliwa, orzechy, pestki, awokado, ograniczenie tłuszczów nasyconych

3. Zasady diety z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

- Dieta jest modyfikacją diety podstawowej i polega na ograniczeniu cukrów prostych (glukozy, fruktozy, sacharozy) oraz stosowaniu produktów o niskim indeksie glikemicznym.
- Wartość energetyczna i skład diety dostosowuje się indywidualnie do masy ciała, wieku, stanu zdrowia i zapotrzebowania pacjenta.
- Dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i zawierać wszystkie grupy produktów: zbożowe, mleczne, warzywa i owoce, ziemniaki, mięso, ryby, rośliny strączkowe i tłuszcze.
- Należy spożywać 4–6 posiłków dziennie o stałych porach, w odstępach 3–4 godzin.



Dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów

- Konieczna jest kontrola ilości spożywanych węglowodanów w całodziejnej diecie i w poszczególnych posiłkach.
- Należy ograniczyć lub wyeliminować cukry proste i cukry dodane oraz słodzone napoje.
- Głównym źródłem węglowodanów powinny być produkty pełnoziarniste, podawane co najmniej 2 razy dziennie. Zaleca się wybór produktów o niskim IG (<55).
- Produkty węglowodanowe należy spożywać razem z białkiem i tłuszczem, aby zapobiec gwałtownemu wzrostowi glukozy we krwi.
- Warzywa i owoce należy spożywać codziennie (min. 400 g), z przewagą warzyw, najlepiej częściowo w postaci surowej.
- Nabiał należy spożywać co najmniej 2 razy dziennie, a codziennie należy uwzględnić źródło białka (mięso, ryby, jaja lub rośliny strączkowe).
- Tłuszcze zwierzęce należy ograniczyć, a podstawowym źródłem tłuszczu powinny być tłuszcze roślinne (np. oliwa, olej rzepakowy).
- Zaleca się odpowiednie nawodnienie oraz unikanie potraw ciężkostrawnych i wysokoprzetworzonych.
- Makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować al dente – rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom glikemii.

4. Technika kulinarna

- Gotowanie w wodzie i na parze – podstawowa i zalecana metoda przygotowania potraw.
- Duszenie bez wcześniejszego obsmażania lub z minimalną ilością tłuszczu.
- Pieczenie w piekarniku (w folii, rękawie lub naczyniu żaroodpornym) bez dodatku dużej ilości tłuszczu.
- Grillowanie bez tłuszczu lub z niewielką jego ilością.
- Unikanie smażenia, zwłaszcza w głębokim tłuszczu.
- Niezasmażanie potraw – unikanie zasmażek na bazie mąki i tłuszczu.
- Zagęszczanie potraw np. jogurtem naturalnym, warzywami lub niewielką ilością mąki pełnoziarnistej.
-
- Podawanie warzyw w formie surowej lub lekko gotowanej, aby zachować błonnik i niski indeks glikemiczny.



Dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów

5. Tabela produktów zalecanych i przeciwwskazanych

Produkty	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren; pieczywo żytnie i mieszane; pieczywo o obniżonym IG; kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach); płatki naturalne gotowane al dente, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); ryż brązowy, ryż czerwony; potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	białe pieczywo pszenne; pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana); płatki błyskawiczne, wafle ryżowe; ryż biały; potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski; produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory	warzywa świeże i mrożone,	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;



Dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów

warzywne	gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	gotowana marchew, gotowane buraki; dynia, kukurydza.
Ziemniaki, Bataty	ziemniaki, bataty: gotowane.	ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); ziemniaki, bataty: puree; puree w proszku; pieczone bataty.
Owoce i przetwory owocowe	owoce mniej dojrzałe; owoce o IG ≤55; owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach); musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach); przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach).	owoce o IG>55; owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych; produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus.	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli; bób, w tym gotowany.
Nasiona, pestki, orzechy	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemię lniane; „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone pasztety z chudego	z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; mięsa panierowane; tłuste wędliny, np.: baleron,



Dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów

	mięsa; chude gatunki kiełbas; galaretki drobiowe.	boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; tłuste pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby panierowane i w cieście; ryby surowe
Jaja i potrawy z jaj	gotowane; jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jajecznica smażona na tłuszczu, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone na tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka); sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; słodzone napoje mleczne; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; tłusta śmietana.
Tłuszcze	oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy; masło (w ograniczonych ilościach); miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); majonez (w ograniczonych ilościach, sporadycznie, jako dodatek).	BEZWZGLĘDNIE WYKLUCZONE: tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza.
Desery	budyń (bez dodatku cukru); galaretka (bez dodatku cukru); kisiel (bez dodatku	słodyczne zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami



Dieta z ograniczeniem łatwostrawnych węglowodanów

(w ograniczonych ilościach)	cukru); sałatki owocowe z owoców o niskim indeksie glikemicznym (bez dodatku cukru); ciasta warzywne, wysokobiałkowe, o niskiej zawartości węglowodanów; ciasta i ciastka z mąk z pełnegoprzemiatu; czekolada gorzka z dużą zawartością (>70 %) kakao.	cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie i półfrancuskie; ciasta przygotowywane z mąki o niskim typie; wyroby czekoladopodobne.
Napoje	woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; napary ziołowe – słabe napary; kawa naturalna, kawa zbożowa; bawarka; kakao naturalne; soki warzywne; soki owocowe (w ograniczonych ilościach); kompoty (bez dodatku cukru)	napoje wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru.
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne; sól (w ograniczonych ilościach); musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); sos sojowy (w ograniczonych ilościach).	gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli; kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Zalecenia opracowano na podstawie :

- zaleceń Ministerstwa Zdrowia oraz Instytutu Żywności i Żywienia w Warszawie, 2023 r.
- Ciborowska, H., Ciborowski, A. (2021). Dietetyka. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL
- Włodarek D., Lange E. (red.) (2023). Współczesna dietoterapia. Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL