DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

1. Zastosowanie:

Dla osób:

- z cukrzycą;
- z insulinoopornością;
- z zaburzoną tolerancją glukozy;
- z hipertriglicerydemią;
- z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą;
- w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.

2. Zalecenia dietetyczne:

- dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja ta polega na ograniczonej podaży glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są potrawy o niskim indeksie glikemicznym;
- wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia;
- dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów;
- posiłki powinny być podawane o tej samej porze. Liczba posiłków powinna być każdego dnia jednakowa – 4–6 dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić niż 3–4h;
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

IQNET CERTIFIED MANAGEMENT SYSTEM
POLSKIE CENTRUM BADAŃ I CERTYFIKACJI SYSTEM ZARZĄDZANIA PN-EN ISO 9001:2015-10
Mazowsze. serce Polski

- należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów w całej diecie i w poszczególnych posiłkach;
- należy ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane;
- głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, należy podawać przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału;
- należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG<55);
- produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do
- każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i tłuszczowe;
- należy zaplanować dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku
- (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i
- bataty), z przewagą warzyw – należy podawać przynajmniej 3 porcje
- warzyw o dużej zawartości błonnika, przynajmniej część warzyw i
- owoców powinna być serwowana w postaci surowej, dopuszcza się
- wykorzystanie produktów mrożonych. Zaleca się wybieranie owoców
- mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru;
- mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty
- roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co
- najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia;
- każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja
- lub nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin
- strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;
- nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co
- najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
- Tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć.

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;
- należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru;
- dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:
- jakość;
- termin przydatności do spożycia;
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:

- gotowanie tradycyjne lub na parze;
- duszenie;
- pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;
- grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;
- potrawy smażone na niewielkiej ilości oleju i bez panierki należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60 st. C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka;
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;
- nie dodawać do potraw zasmażek;

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

3. Wartość energetyczna diety

- Energia (En) 1800–2400 kcal/dobę

4. Wartość odżywcza

- Białko:

Wartości referencyjne: 15–20 % En 37,5–50 g/1000 kcal

- Tłuszcz ogółem:

Wartości referencyjne: 20–30 % En 22–33 g/1000 kcal
w tym nasycone kwasy tłuszczowe:

- Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 11 g/1000 kcal
- Węglowodany ogółem:
  Wartości referencyjne: 45–60 % En 113–163 g/1000 kcal
  w tym cukry (mono- disacharydy):
  Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
- Błonnik ≥ 25 g/dobę
- Sód ≤ 2000mg/dobę

5. Produkty rekomendowane i przeciwwskazane

Produkty rekomendowane:

- wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb 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;

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

- warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone;
- ziemniaki, bataty: gotowane,
- 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);
- wszystkie nasiona roślin strączkowych; produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus;
- 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);
- 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 mięsa; chude gatunki kiełbas; galaretki drobiowe;
- wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); ryby wędzone (w ograniczonych ilościach);
- gotowane; jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu;
- 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);
- 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);
- budyń (bez dodatku cukru); galaretka (bez dodatku cukru); kisiel (bez dodatku 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 pełnego przemiału; czekolada gorzka z dużą zawartością (>70 %) kakao;

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

- 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);
- wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne; sól (w ograniczonych ilościach); musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); sos sojowy (w ograniczonych ilościach).

Produkty przeciwwskazane:

- 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 przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; gotowana marchew, gotowane buraki; dynia, kukurydza
- ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); ziemniaki, bataty: puree; puree w proszku; pieczone bataty;
- owoce o IG>55; owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone;
- produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli; bób, w tym gotowany;
- orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; „masło orzechowe” solone;
- 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, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; tłuste pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);) mięsa surowe np. tatar;
- ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby panierowane i w cieście; ryby surowe;
- jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie;
- mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; słodzone napoje mleczne; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; tłusta śmietana;

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl

- BEZWZGLĘDNIE WYKLUCZONE: tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smażalnicza;
- słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami 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 wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe z dodatkiem cukru;
- gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli; kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.

Źródło: https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia

Mazowiecki Szpital Bródnowski Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością
Regon: 141983460; NIP 524-26-88-913; KRS: 0000336164 XIII Wydział Gospodarczy KRS w Warszawie; Kapitał zakładowy: 102.369.000 zł
Siedziba spółki: 03-242 WARSZAWA, ul Kondratowicza 8
Sekretariat Główny (+48) 22 326 59 87; fax. (+48) 22 326 58 99
Strona: www.brodnowski.pl ;
Poczta: sekretariat@brodnowski.pl