



**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Ropczycach**
Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Powyższa dieta ma zastosowanie w chorobach cukrzycy w przypadkach upośledzonej tolerancji glukozy. Może mieć zastosowanie także w różnych przypadkach chorobowych, zależnie od wskazań lekarza. Ma na celu uzyskanie i utrzymanie optymalnych wartości parametrów gospodarki węglowodanowej, lipidowej i ciśnienia tętniczego oraz zapobieganie późnym powikłaniom cukrzycy lub ich spowolnieniu. Dieta osób chorych na cukrzycę powinna uwzględniać zasady prawidłowego żywienia, które obowiązują zarówno osoby zdrowe, jak i chore.

ZALECENIA DIETETYCZNE:

1. Bardzo ważne jest regularne przyjmowanie posiłków 5 razy dziennie (przy cukrzycy typu 1 w zależności od poziomów glikemii ich ilość może być większa). W cukrzycy regularne posiłki pomagają uniknąć nagłych spadków poziomu cukru we krwi, czyli hipoglikemii, dostarczają energii oraz niezbędnych składników odżywczych i pomagają w utrzymaniu prawidłowej masy ciała.
2. Kontroluj kaloryczność diety – wartość energetyczna diety powinna być dostosowana indywidualnie przez dietetyka. Jeżeli masz nadwagę lub otyłość, koniecznie dąż do uzyskania prawidłowej masy ciała – taka zmiana korzystnie wpłynie na Twoje zdrowie oraz ułatwi kontrolowanie glikemii.
3. Ogranicz spożycie mięsa, szczególnie czerwonego. Wybieraj inne źródła białka – 1-2 razy w tygodniu mięso zamień na nasiona roślin strączkowych, 2 razy w tygodniu na ryby. Zwiększ ilość ryb w diecie, ponieważ stanowią naturalne źródło korzystnych dla zdrowia kwasów Omega-3, (min. zwiększają wrażliwość tkanek na insulinę).
4. Dieta powinna być bogata w błonnik pokarmowy, który obniża wchłanianie glukozy do krwi, (gruboziarniste kasze, warzywa, owoce, pełnoziarniste pieczywo, rośliny strączkowe). Do każdego posiłku powinno się spożywać warzywa i owoce, najlepiej na surowo. Jeśli muszą być gotowane to najlepiej w małej ilości wody i przez krótki czas. Aby zwiększyć przyswajalność witamin rozpuszczalnych w tłuszczu do gotowanych warzyw należy dodać niewielką ilość oliwy lub oleju rzepakowego.
5. Zwiększ spożycie warzyw, które są dobrym źródłem błonnika pokarmowego i składników o działaniu antyoksydacyjnym. Szczególną uwagę zwróć na warzywa w postaci surowej. W Twojej codziennej diecie powinny się znaleźć minimum 4

Literatura:

M. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach*. IŻŻ, 2011,
M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki*. IŻŻ, 2011,
H. Ciborowska, A. Rudnicka *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*. PZWL 2015.
Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna



ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ w Ropczycach Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

porcje warzyw (1 porcja to np. 1 średni pomidor, 1/2 dużej papryki lub 1 szklanka warzyw liściastych). Postaraj się, aby warzywa znalazły się w każdym z trzech głównych posiłków.

6. Owoce jedz rzadziej niż warzywa, ze względu na naturalną zawartość w nich cukrów prostych (m.in. fruktozy). Wybieraj te, które mają niższy Indeks Glikemiczny, np. owoce jagodowe, ale z nich nie rezygnuj. Jedna porcja owoców to np. 1 średnie jabłko, lub 1 niepełna szklanka borówek.
7. Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są dobrym źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Zwracaj uwagę, aby nie zawierały dodatków w postaci np. słodkich musów owocowych czy czekolady.
8. Zalecane są głównie produkty o niskim indeksie glikemicznym (< 50). Zawierają więcej błonnika, dlatego dają większe uczucie sytości, minimalizują wydzielanie insuliny po posiłku, przez co opóźniają wystąpienie uczucia głodu. Indeks glikemiczny (IG)- klasyfikuje produkty żywnościowe na podstawie ich wpływu na stężenie glukozy we krwi.
9. Produkty węglowodanowe przeznaczone do gotowania (np.: kasze, ryż, makaron, płatki zbożowe) mają wyższy indeks glikemiczny (IG), gdy są rozgotowane. Z makaronów szczególnie są polecane razowe, natomiast makarony białe mają niższy IG, gdy są gotowane na półtwardo („al dente”).
10. Ponieważ wędliny zawierają dużo soli, zamiennie do pieczywa zaleca się plasterki gotowanego lub pieczonego mięsa. Sól częściowo można zastąpić przyprawami ziołowymi.
11. Alkohol oraz słodcyce należy wykluczyć z diety, gdyż powodują wzrost stężenia glukozy, triglicerydów i cholesterolu oraz hiperlipidemię (nadmiar lipidów we krwi).
12. Nie jest wskazane wprowadzanie do diety specjalnych produktów spożywczych tzw. „produktów dla diabetyków”.
13. Preferowane techniki przyrządzania potraw z mięsa, drobiu i ryb to gotowanie w wodzie, na parze, pieczenie w folii aluminiowej, rękawie foliowym, pergaminie, naczyniu żaroodpornym lub duszenie.
14. Pij przynajmniej 1,5 l napojów dziennie, najlepiej w postaci wody.
15. Oprócz prawidłowej diety i farmakoterapii w leczeniu cukrzycy bardzo istotną rolę odgrywa wysiłek fizyczny, którego działanie na organizm jest wielokierunkowe. Wysiłek fizyczny zwiększa zużycie cukru przez komórki mięśniowe, a to prowadzi do obniżenia poziomu cukru we krwi. Aktywność fizyczna pozwala pozbyć się nadwagi i zmniejszyć otyłość, które są uważane za jedne z głównych przyczyn cukrzycy typu 2.

Literatura:

M. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach*. IŻŻ, 2011,
M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki*. IŻŻ, 2011,
H. Ciborowska, A. Rudnicka *Dietetyka. Żywnienie zdrowego i chorego człowieka*. PZW 2015.
Narodowe Centrum Edukacji Żywnieniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna



**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Ropczycach**
Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

Zasady podejmowania wysiłku fizycznego:

1. Początkowo aktywność fizyczna powinna być umiarkowana i dostosowana do stanu zdrowia.
2. W celu uzyskania optymalnego efektu wysiłek fizyczny powinien być regularny, podejmowany co najmniej co 2-3 dni, jednak najlepiej codziennie.
3. Rozpoczynając intensywną aktywność fizyczną, należy wykonywać trwające 5-10 minut ćwiczenia wstępne, a na zakończenie ćwiczenia uspokajające.
4. Należy zwracać uwagę na prawidłowe nawodnienie organizmu w warunkach wysokiej temperatury otoczenia.
5. Odpowiednią formą wysiłku u osób z cukrzycą, przy współwystępowaniu nadwagi/otyłości, w każdym wieku jest "nordic walking".

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH I PRZECIWWSKAZANE W DIECIE Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW:

| Produkty i potrawy | Zalecane | Zalecane w umiarkowanych ilościach | Przeciwwskazane |
|---------------------------|--|---|---|
| Napoje | Woda przegotowana, wody mineralne niegazowane, herbata bez cukru, kawa zbożowa, soki z warzyw ubogo węglowodanowych, napoje z warzyw bez cukru, napoje z kwaśnego mleka i warzyw bez cukru, napoje z serwatki i warzyw bez cukru | Mleko 2% tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno-owocowy bez cukru, napoje z owoców, soki z owoców, soki owocowe bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone | Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napój z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca-cola, pepsy, wody mineralne gazowane |
| Pieczywo | Chleb razowy graham, chleb pełnoziarnisty, chrupki | Chleb pszenno-żytni, bułeczki, pumpernikiel | Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu, bułki maślane, biszkopt z cukrem, babki drożdżowe, ciasta kruche, ucierane |

Literatura:

M. Jarosz. *Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach*. IZZ, 2011,

M. Jarosz. *Praktyczny podręcznik dietetyki*. IZZ, 2011,

H. Ciborowska, A. Rudnicka *Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka*. PZWL 2015.

Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna



ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ w Ropczycach

Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

| Produkty i potrawy | Zalecane | Zalecane w umiarkowanych ilościach | Przeciwwskazane |
|----------------------------|---|--|--|
| Dodatki do pieczywa | Chude wędliny, szynka, polędwica, drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, ryby morskie chude i średnio tłuste, gotowane, wędzone, jaja faszerowane bez żółtek, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany, margaryny niskotłuszczowe | Jaja na miękko lub jajecznica (2-3 razy w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, sery podpuszczkowe niepełno tłuste, masło, margaryna, pasztet z drobiu, cielęciny, dżemy bezcukrowe, śledzie | Tłuste wędliny, kiszka, parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, jaja- żółtka, tłuste sery podpuszczkowe, ser twarogowy tłusty, sery topione |
| Zupy i sosy gorące | Jarzynowe z warzyw ubogo węglowodanowych, czyste: pomidorowa, grzybowa, czerwony barszcz, koperkowa, kalafiorowa, zupa z maślanką, serwatką, cytrynowa, barszcz czerwony zabieleny, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, rosół jarski, zupy podprawiane jogurtem, kefirem. Sosy na wywarach z warzyw, np.: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, grzybowy, cytrynowy, chrzanowy, mleczny | Zupy podprawiane zawiesinami: jarzynowa, ziemniaczana, owocowa bez cukru, chudy rosół | Zupy esencjonalne, np.: na tłustych wywarach mięsnych, zagęszczone zasmażkami, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem Sosy zawiesziste, tłuste, esencjonalne, słodkie |
| Dodatki do zup | Ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makaron nitki, lane ciasto na białku | Lane ciasto, makaron, ryż biały, ziemniaki, fasola (zgodnie z wyliczoną ilością wymienników węglowodanowych) | Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkopty na jajach |
| Mięso, drób, ryby | Mięso chude: cielęcina, młoda wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby; potrawy gotowane, pieczone w folii, pergaminie, duszone bez tłuszczu | Mięsa krwiste: wołowina, konina, polędwica wieprzowa, kury; potrawy duszone tradycyjnie | Tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste ryby: węgorz, łosoś; potrawy nasiąknięte tłuszczem, smażone, pieczone tradycyjnie |

Literatura:

M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IZZ, 2011,

M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IZZ, 2011,

H. Ciborowska, A. Rudnicka Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2015.

Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna



ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ w Ropczycach

Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

| Produkty i potrawy | Zalecane | Zalecane w umiarkowanych ilościach | Przeciwwskazane |
|--------------------------------------|---|---|---|
| Potrawy półmięsne i bezmięsne | Budynie z mięsa i warzyw, z sera, warzywa faszerowane mięsem | Budynie z kasz, makaronów, zapiekanki, risotto, pierogi z mięsem | Potrawy z dodatkiem cukru np., knedle, naleśniki, pierogi z cukrem; potrawy smażone |
| Tłuszcze | | Oleje: rzepakowy niskoerukowy, słonecznikowy, sojowy, oliwa z oliwek, masło, śmietanka, margaryny miękkie z ww. olejów | Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde |
| Warzywa | O zawartości węglowodanów od 0 do 5%: rzodkiewka, sałata, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, grzyby, boćwina, brokuły, cebula, kabaczek, kalafior, pomidory, szczaw, papryka, w postaci gotowanej, „z wody”, sałatek, surówek z dodatkiem oleju lub majonezu na białkach | O zawartości węglowodanów od 5 do 45%: brukiew, buraki, brukselka, dynia, fasola, groszek, jarmuż, kapusta biała, czerwona, włoska, marchew, pietruszka-korzeń, pory, rzepa, włoszczyzna, seler, bób, chrzan, ziemniaki; warzywa te należy spożywać w ilości obliczonej w dziennej racji pokarmowej | Starte, surówki i warzywa gotowane z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru |
| Ziemniaki | | Gotowane, pieczone w całości | Puree, smażone z tłuszczem, frytki |
| Owoce | Grejpfruty- gatunek zielony (wpływają na zmniejszenie stężenia glukozy we krwi), w ramach zaleconych wymienników owocowych | Od 200 do 300g, spożywać zgodnie z wyznaczoną liczbą wymienników (np. 1 WW= 100g jabłka) | Owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, daktyle, rodzynki |

Literatura:

M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011,

M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011,

H. Ciborowska, A. Rudnicka Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2015.

Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna



**ZESPÓŁ OPIEKI ZDROWOTNEJ
w Ropczycach**
Szpital Powiatowy w Sędziszowie Młp.

ul. Wyspiańskiego 14, 39-120 Sędziszów Młp. Tel; 0-17-22-20-839

| Produkty i potrawy | Zalecane | Zalecane w umiarkowanych ilościach | Przeciwwskazane |
|---------------------------|--|--|--|
| Desery | Kompoty, kisiele, galaretki, leguminy z serka homogenizowanego, owoce z serkiem, jabłka pieczone z pianką z białek, sernik na zimno | Owoce- surówki owocowe, desery mleczne | Wszystkie desery z cukrem, miodem np.: galaretki, kremy, kompoty, leguminy, marmolady; wszystkie produkty z dużą zawartością tłuszczu i cukru, np.: ciasta, torty, pączki, faworki, orzechy, chałka, czekolada |
| Przyprawy | Łagodne, jak: sok z cytryny, kwas cytrynowy, koperek zielony, pietruszka, czosnek, cebula czerwona, jarzynka, kminek, majeranek, tymianek, bazylia | Gałka muszkatołowa, liść laurowy, ziele angielskie, sól do 5 g na dobę, papryka słodka, pieprz ziółowy, ocet jabłkowy, curry, słodziki | Bardzo ostre: pieprz, papryka ostra, musztarda, ocet, chili |

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS W DZIECI Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW:

ŚNIADANIE:

- Herbata z mlekiem
- Pieczywo mieszane z masłem
- Ser twarogowy ze szczypiorkiem
- Surówka z porów, jabłka i papryki czerwonej

II ŚNIADANIE:

- Groszek zielony w majonezie
- Pieczywo chrupkie

OBIAD:

- Zupa grzybowa z makaronem
- Ryba duszona w jarzynach
- Ziemniaki
- Sałata zielona
- Grejpfrut

PODWIECZOREK:

- Maliny z śmietanką 12%

KOLACJA:

- Risotto z kurą i włoszczyzną
- Sałatka z pomidorów
- Kefir

Literatura:

M. Jarosz. Zasady prawidłowego żywienia w szpitalach. IŻŻ, 2011,
M. Jarosz. Praktyczny podręcznik dietetyki. IŻŻ, 2011,
H. Ciborowska, A. Rudnicka Dietetyka. Żywnie zdrowego i chorego człowieka. PZWL 2015.
Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej (www.ncez.pzh.gov.pl)

Opracowała: mgr Sekuła Joanna