

DIETA ŁATWOSTRAWNA WSKAZANA JEST :

- 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.

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**;

1. 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;
2. 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;
3. 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**;
4. Dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej;
5. Należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów w całej diecie i w poszczególnych posiłkach;
6. Należy **ograniczyć** spożywanie produktów zawierających **cukry proste**, w tym cukry dodane;
7. Głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, należy podawać **przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału**;
8. Należy zaplanować **dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku**, 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;
9. **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**;
10. **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.
11. **Należy eliminować cukry dodane** (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru;

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

PRODUKTY I POTRAWY	PRODUKTY ZALECANE	PRODUKTY PRZECIWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie mąki pełnoziarniste;• pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren;• pieczywo żytnie i mieszane; 4) 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 : owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe	<ul style="list-style-type: none">• białe pieczywo pszenne;• pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, 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 WARZYWNE	<ul style="list-style-type: none">• warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	<ul style="list-style-type: none">• warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;• gotowana marchew, gotowane buraki;• dynia, kukurydza.
ZIEMNIAKI, BATATY (W OGRANICZONYCH ILOŚCIACH)	<ul style="list-style-type: none">• ziemniaki, bataty: gotowane.	<ul style="list-style-type: none">• ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);• ziemniaki, bataty: puree; puree w proszku; pieczone bataty.
OWOCE I PRZETWORY OWOCOWE	<ul style="list-style-type: none">• owoce mniej dojrzałe;• owoce o IG ≤55;• owoce: świeże, mrożone, gotowane,	<ul style="list-style-type: none">• owoce o IG >55;• owoce w syropach cukrowych;• owoce kandyzowane;• przetwory owocowe• wysokosłodzone; owoce suszone.
NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	<ul style="list-style-type: none">• wszystkie nasiona roślin strączkowych;• produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus.	<ul style="list-style-type: none">• produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli; bób, w tym gotowany.

NASIONA, PESTKI, ORZECHY	<ul style="list-style-type: none"> 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). 	<ul style="list-style-type: none"> orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; „masło orzechowe” solone.
MIĘSO I PRZETWORY MIĘSNE	<ul style="list-style-type: none"> 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 kielbas; galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> 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 kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; tłuste pasztety, wędliny podrobowe (pasztety, wątrobianki, salcesony), mięsa surowe (tatar) tłuste pasztety
RYBY I PRZETWORY RYBNE	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); 	<ul style="list-style-type: none"> ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ryby panierowane i w cieście; ryby surowe.
JAJA I POTRAWY Z JAJ	<ul style="list-style-type: none"> gotowane; jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. 	<ul style="list-style-type: none"> jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
MLEKO I PRODUKTY MLECZNE	<ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka); sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości 	<ul style="list-style-type: none"> mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; słodzone napoje mleczne; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; tłusta śmietana.
TŁUSZCZE	<ul style="list-style-type: none"> 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). 	<ul style="list-style-type: none"> BEZWZGLĘDNIIE WYKLUCZONE: tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnicza.

DESERY
(W OGRANICZONYCH
ILOŚCIACH)

- 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.

- słodczyce 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

- 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

- nioje 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.