

IId. DIETA LEKKOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA LEKKOSTRAWNA)

Dieta ma zastosowanie w cukrzycy z chorobami współistniejącymi: w przewlekłym zapaleniu i kamicy pęcherzyka żółciowego oraz dróg żółciowych, w chorobach mięszu wątroby - w przewlekłym zapaleniu wątroby, marskości wątroby, w czasie sterydoterapii z chorobami przewodu pokarmowego, we wczesnym okresie po transplantacji narządu.

Dieta może być stosowana jako jedyny sposób leczenia przewodu pokarmowego w łagodnych zaburzeniach węglowodanowych lub jako leczenie uzupełniające w przypadku podawania leków doustnych lub insuliny.

Najważniejszym celem diety jest ochrona narządów przez zmniejszenie ich aktywności wydzielniczej. Ponadto zmniejszenie stężenia glukozy we krwi, poprawa metabolizmu oraz zapobieganie lub leczenie przewlekłych powikłań cukrzycy.

Uwagi technologiczne:

- potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie i na parze
- można stosować duszenie, pieczenie w folii i pergaminie, w naczyniach ceramicznych, w piekarniku
- smażenie i pieczenie na tłuszczu w tradycyjny sposób jest nie polecane
- warzywa i owoce w postaci surowej, gotowanej

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZABRONIONE
NAPOJE	Słaba herbata, kawa, mleko, jogurty, kefiry, soki owocowe i warzywne bez cukru, woda niegazowana	Kawa mocna, napoje gazowane i alkoholowe
PIECZYWO	Pszenne, czerstwe, bułki, biszkopty	Żytnie, razowe, pieczywo cukiernicze: pączki, drożdżówki, eklery, ciasta z kremem, ciasto francuskie
DODATKI DO PIECZYWA	Chude wędliny drobiowe, białe sery chude i półtłuste, jaja gotowane na miękko, jaja ścięte na parze	Tłuste wędliny, podroby, pasztety, smalec, sery topione, żółte, tłuste, konserwy, jajecznica smażona na oleju
ZUPY I SOSY	Zupy przygotowane na wywarach warzywnych: jarzynowe, ziemniaczane, owocowe, krupniki, mleczne, chude buliony, Sosy łagodne, podprawiane zawieszina z mąki	Tłuste buliony mięsno- kostne zaprawiane śmietaną, zasmażką, żółtkiem jaj, Sosy tłuste i ostre
DODATKI DO ZUP	Kasze gotowane na sypko, ryż, ziemniaki gotowane al. dente	Lane kluski, kasze gotowane na kleik, kluski kładzione, żelazne,
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Budynie z kasz, warzyw, risotto, pierogi leniwe Potrawy duszone bez obsmażania, pieczone bez tłuszczu	Potrawy smażone, pyzy, placki, kotlety, krokiety, bigos, fasolka po bretońsku, łazanki, kasza ze skwarkami
MIĘSO, RYBY I DRÓB	Chudy drób, młoda wołowina, chude ryby (dorsz, pstrąg, morszczuk, mintaj, flądra) potrawy gotowane, potrawki	Tłuste gatunki mięs, baranina, kaczka, wieprzowina, tłuste ryby (węgorz, łosoś), potrawy smażone, wędzone, marynowane
TŁUSZCZE	Oleje spożywane tylko jako dodatek do potraw na surowo np.: olej lniany, oliwa z oliwek, masło, masło roślinne	Smalec, słonina, boczek, twarde margaryny,
WARZYWA	Warzywa młode, najlepiej w formie ugotowanej al. dente Z niskim IG: ogórek, brokuł, cukinia, kapusta	Ograniczyć należy warzywa bardzo długo gotowane w postaci past, puree
ZIEMNIAKI	Gotowane, puree, pieczone w folii, w ograniczonej ilości	Smażone frytki, chipsy, placki ziemniaczane, pyzy
OWOCE	Jabłka, maliny, jagody, borówki, porzeczki, kiwi, pomarańcze, owoce z niskim IG	Agrest, śliwki, banany, winogrono, czereśnie, gruszki, daktyle, owoce suszone, marynowane
DESERY	Dozwolone bez dodatku cukru: kisiele, sałatki owocowe, owoce pieczone, ciasta bez kremów	Torty, ciasta francuskie, pączki, czekolada, batony, chałwy, lody, nie zaleca się stosowania słodzików
PRZYPRAWY	Tylko łagodne (sól, kminek, zioła, sok z cytryny, koperek, wanilia, cynamon, zielona pietruszka)	Ostre (ocet, pieprz, musztarda, papryka, chili)



Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej
Uniwersytecki Szpital Kliniczny nr 1 im. Norberta Barlickiego

Uniwersytetu Medycznego w Łodzi

90-153 Łódź, ul. Kopcińskiego 22 | NIP 725-10-19-093 | REGON 000288774

Tel. 42 677 68 34 | Fax 42 678 11 76

www.barlicki.pl