

VII. DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)

ENERGIA: 1800-2000 kcal Białko: 70g Tłuszcz: 55-60g Węglowodany: 240-300g

Celem diety jest obniżenie stężenia glukozy we krwi. Dieta znajduje zastosowanie przy upośledzonej tolerancji glukozy w przebiegu cukrzycy. Z jadłospisu wyklucza się produkty bogate w fruktozę, glukozę, sacharozę, zwiększa się produkty będące źródłem węglowodanów złożonych, błonnika. Główne założenia diety: 1) Jeść często, małe porcje, przestrzegając harmonogramu posiłków. 2) Jeść tyle, aby utrzymać prawidłową masę ciała. 3) Jeść urozmaiconą żywność. 4) Ograniczyć tłuszcze zwierzęce, ilość cholesterolu w diecie. 5) Spożywać odpowiednie ilości skrobi i błonnika 6) Jeść pełnoziarnisty, razowy chleb, brązowy ryż, makaron z maki z pełnego przemiału 7) Unikać cukru 8) Unikać soli, w tym przemysłowo przygotowanych potraw 9) Unikać alkoholu.

Uwagi technologiczne:

Potrawy sporządza się metoda gotowania w wodzie, na parze, pieczenia w folii, duszenia bez obsmażania. Zupy i sosy można podprawiać zawiesiną z maki i mleka. Warzywa i owoce najlepiej spożywać w postaci surowej. Warzyw i produktów zbożowych nie należy rozgotowywać.

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	ZABRONIONE
NAPOJE	Woda niegazowana, herbata, kawa zbożowa bez cukru, soki z warzyw, kefir, jogurt naturalny, chude mleko	Napoje słodzone cukrem, kakao, mocna kawa, śmietanki, tłuste mleko, alkohol, soki owocowe z cukrem, lemoniada, coca cola
PIECZYWO	Razowe, graham, pełnoziarniste, pszenno-żytni	Pieczycwo pszenne, cukiernicze, bułki
DODATKI DO PIECZYWA	Chude wędliny drobiowe, pasty z mięsa i warzyw, chude ryby morskie, gotowane, wędzone, jaja bez żółtek, ser twarogowy	Tłuste wędliny, podroby, konserwy, sery topione, tłuste sery podpuszczkowe, miód, dżemy, jaja-żółtka
ZUPY I SOSY	Jarzynowa, pomidorowa, barszcz czerwony, koperkowa, kalafiorowa, żurek, kapuśniak, ryżowa, krupnik, sosy łagodne	Tłuste buliony, zasmażane, z dużą ilością śmietany, owocowe z cukrem, sosy zawiesiste, tłuste, słodkie
DODATKI DO ZUP	Ryż pełnoziarnisty, grzanki, kasze, makaron nitki, lane ciasto na białku	Duże ilości pieczywa, makaronów, kasz, grochu, fasoli, groszek ptyśowy, kluski francuskie
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Budynie z kasz, warzyw, warzywa faszerowane mięsem, risotto, zapiekanki	Potrawy z dodatkiem cukru np. knedle, naleśniki
MIĘSO, RYBY I DRÓB	Chude gatunki mięs, gotowane, pulpety, potrawki, pieczone bez tłuszczu, ryby morskie: makrela, tuńczyk, śledź	Tłuste gatunki mięs, baranina, kaczka, wieprzowina, tłuste ryby (węgorz, łosoś), potrawy smażone, wędzone, marynowane
TŁUSZCZE	Dozwolone: oleje roślinne (rzepakowy, słonecznikowy), oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie	Smalec, słonina, boczek, twarde margaryny
WARZYWA	Rzodkiewka, sałata, cykoria, ogórki, szpinak, kalafior, pomidor, w postaci surowej	Surówki i warzywa gotowane, z dodatkiem dużej ilości majonezu, śmietany, żółtek, cukru
ZIEMNIAKI	Dozwolone: gotowane, pieczone	Smażone, frytki, chipsy
OWOCE	Grejfruty, jabłka gotowane, prażone	Owoce suszone, w syropach, kompoty z cukrem, daktyle, rodzynki, banany, winogrona, ananas, śliwki, mango
DESERY	Kompoty, kisiele, galaretki, jabłka pieczone, Desery dosładzane erytrytolem, ksylitolem	Wszystkie desery z cukrem, miodem, ciasta, kremy, chałwa, czekolada
PRZYPRAWY	Łagodne (kwasek cytrynowy, kminek, majeranek, 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