	Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku	Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5
	Zał. 6 do OD/1.1-1/2024	
	FD-6 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 3


DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów 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 i/lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić około 3-4h,
- należy eliminować pojadanie między posiłkami,
- dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej,
- 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 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 i/lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego,
- nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym,
- ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 2 razy w ciągu tygodnia,
- tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego
- przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,
- wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających,

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość,
- termin przydatności do spożycia,
- sezonowość.

	<p>Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku</p>	<p>Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5</p>
	<p>Zał. 6 do OD/1.1-1/2024</p>	
	<p>FD-6 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 3</p>


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 odnośnie sporządzania posiłków:

- temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60oC, 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 zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,
- nie dodawać do potraw zasmażek,
- makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować „al dente” - rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom cukru,
- dopuszczalne jest stosowanie substancji słodzących (zgodnych z obowiązującymi przepisami) do przygotowywanych potraw i napojów,
- należy unikać dodatku cukru do napojów i potraw,
- do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.

PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
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, • 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 	<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

	<p>Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku</p>	<p>Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5</p>
	<p>Załącznik 6 do OD/1.1-1/2024</p>	
	<p>FD-6 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</p>	<p>Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 3</p>

PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
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	
<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), ziemniaki 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, pieczone; musy owocowe bez dodatku cukru, przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> owoce o IG >55, owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysoko słodzone, 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 kiełbas, 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 kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, tłuste pasztety, wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	
<ul style="list-style-type: none"> wszystkie ryby morskie i słodkowodne, konserwy rybne (w ograniczonych ilościach), ryby wędzone (w ograniczonych ilościach) 	<ul style="list-style-type: none"> ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby panierowane i w cieście, ryby surowe

	Grupa EMC Szpital Św. Rocha w Ozimku	Standard: Odżywianie OD 1.1, OD 5
	Zał. 6 do OD/1.1-1/2024	
	FD-6 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Data wydania 15.01.2024 Nr wydania 3

PRODUKTY REKOMENDOWANE	PRODUKTY PRZECIWWSKAZANE
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 tłuszczu (w ograniczonych ilościach) 	<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), miękką margaryna (w ograniczonych ilościach), majonez typu light (w ograniczonych ilościach, sporadycznie, jako dodatek) 	<ul style="list-style-type: none"> tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, tóg wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza
Desery (w ograniczonych ilościach)	
<ul style="list-style-type: none"> budyń (bez dodatku cukru), galaretka (bez dodatku cukru), kisiel (bez dodatku cukru), sałatki owocowe (bez dodatku cukru), ciasta drożdżowe niskosłodzone, ciasta biszkoptowe niskosłodzone, ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału, czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao 	<ul style="list-style-type: none"> słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną, ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu, ciasto francuskie i półfrancuskie, wyroby czekoladopodobne
Napoje	
<ul style="list-style-type: none"> woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa, napary ziołowe – słabe napary, kawa zbożowa, bawarka, naturalna, kakao naturalne (bez dodatku cukru), soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru) 	<ul style="list-style-type: none"> napoje wysoko słodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru, napoje energetyzujące, napoje alkoholowe
Przyprawy	
<ul style="list-style-type: none"> wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, sól (w ilościach ograniczonych) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), sos sojowy 	<ul style="list-style-type: none"> 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

Opracowała: mgr Anna Wilczyńska-Duszyńska – dietetyk kliniczny