

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Według wskazań lekarza i / lub dietetyka, • dla dzieci od 4 roku życia, chyba że lekarz zaleci inaczej. <p>U pacjentów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z zaburzoną tolerancją glukozy, • z cukrzycą, • z insulinoopornością, • z nadmierną masą ciała, • z hipertriglicerydemią.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • dieta stanowi modyfikację diety podstawowej, • główna modyfikacja polega na ograniczeniu podaży glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są produkty/potrawy o niskim indeksie glikemicznym (IG<55), • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • wartość energetyczna i odżywcza jest dostosowywana do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Polski oraz wytycznymi towarzystw naukowych, • należy ograniczyć spożycie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane, • posiłki powinny być podawane 4-6 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek i/lub druga kolacja, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny, • należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami, • produkty węglowodanowe należy spożywać łącznie z produktami białkowymi i tłuszczowymi w każdym posiłku, • w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, dopuszczone wykorzystanie produktów mrożonych. Zalecane wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru, • w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału, • mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru i/lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych bez dodatku cukru powinny być spożywane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 1-3 razy w tygodniu, • nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej raz w tygodniu, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego,

	<ul style="list-style-type: none"> • przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy podawać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw, • należy wybierać napoje bez dodatku cukru, • należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające, • należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • 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, • ograniczenie potraw smażonych do 3 x w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników, • należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, • potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek, • należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw, • należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko 15-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka. • Tłuszcz 25-30% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii. • Węglowodany 45-60% energii, w tym cukry 5-10% energii, kontrola ilości spożywanych węglowodanów. 		
Wartość energetyczna	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		24-36 miesięcy	1000 kcal
		4-9	1400-1800 kcal
		10-18	1800-2400 kcal
Wartość odżywcza	Białko	24-36 miesięcy	15-20 % En
		4-9	15-20 % En
		10-18	15-20 % En
	Tłuszcz ogółem	24-36 miesięcy	25-30% En
		4-9	25-30% En
		10-18	25-30% En

	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10% energii	
	Węglowodany ogółem	24-36 miesięcy	45-60% En
		4-9	45-60% En
		10-18	45-60% En
	w tym cukry	24-36 miesięcy	5-10% En
		4-9	5-10% En
		10-18	5-10% En
	Błonnik	24-36 miesięcy	10 g/os/d
		4-9	14-16 g/os/d
		10-18	19-21 g/os/d
	Sód	24-36 miesięcy	750 mg/d
		4-9	1000-1200 mg/d
10-18		1300-1500 mg/d	
Grupy środków spożywczych	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 otrąb i ziaren, pieczywo żytnie i mieszane, pieczywo o obniżonym IG, kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, kasza jagłana (w umiarkowanych ilościach), płatki gotowane „al. dente” np. owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, musli 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). 	<ul style="list-style-type: none"> białe pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, drobne kasze (manna, kukurydziana), ryż biały, potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy, płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, płatki błyskawiczne, wafle ryżowe. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu. 	
Ziemniaki, Bataty (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. 	<ul style="list-style-type: none"> ziemniaki smażone (frytki, talarki), ziemniaki puree, puree w proszku. 	

Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce mniej dojrzałe, • 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 w syropach cukrowych, • owoce kandyzowane, • przetwory owocowe wysokosłodzone, • owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych, • tofu, hummus, • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli, • bób, • groszek konserwowy.
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, sezam, siemię lniane, • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze, • „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso 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"> • mięso 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 (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 surowe, • ryby panierowane i w cieście.
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja 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, • sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i sery twarogowe tłuste, • mleko skondensowane, • jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru, • słodzone napoje mleczne, • tłuste sery podpuszczkowe, • tłusta śmietana.
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne, np. rzepakowy, słonecznikowy, lniany, kukurydziany, oliwa z oliwek, • miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), • majonez (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • 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)	<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, • ciasta warzywne np. ciasto z fasoli, • 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 , • ciasto francuskie, • 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, • kakao naturalne (bez dodatku cukru), • soki warzywne, • soki owocowe (w ograniczonych ilościach), • kompoty (bez dodatku cukru). 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje wysokosłodzone, • nektary owocowe, • wody smakowe z dodatkiem cukru, • napoje energetyzujące.
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie naturalne przyprawy, • gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), • sól (w ograniczonych ilościach), • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach). 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe, • gotowe bazy do zup i sosów, • gotowe sosy sałatkowe i dressingi, • przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.