

Nazwa diety	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (oszczędzająca) – IDDSI poziom 6 (C03B)
Zalecenia dietetyczne	➤ dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (oszczędzająca) jest modyfikacją diety łatwostrawnej oraz kontynuacją diety SU-3 (z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – lekkostrawna); ➤ główna modyfikacja, poza ograniczeniem produktów bogatych we frakcję nierozpuszczalną błonnika pokarmowego, opiera się na ograniczeniu ilości produktów i potraw działających pobudzająco na czynność wydzielniczą żołądka; ➤ 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; ➤ dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, tłuszczów; ➤ dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (oszczędzająca) powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych, o zmniejszonej ilości nierozpuszczalnej w wodzie frakcji błonnika pokarmowego, z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych oraz z ograniczeniem cukrów prostych; ➤ temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka; ➤ posiłki powinny być podawane 3 – 5 razy dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka; ➤ należy eliminować pojadanie między posiłkami; ➤ dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; ➤ w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez cukru – cukier może być dostępny dla pacjentów na korytarzu lub w kuchence oddziałowej; ➤ poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale; ➤ dodatek dozwolonych warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – warzywa i owoce powinny być serwowane w formie gotowanej, rozdrobnionej; ➤ zupy na wywarach roślinnych; ➤ mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być podawane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; ➤ każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub dozwolone produkty z nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; ➤ ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;

	➤ tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być eliminowane na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; ➤ przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; ➤ należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności);	
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	➤ wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; ➤ mąka pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; ➤ białe pieczywo pszenne i mieszane; ➤ kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; ➤ płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; ➤ makarony drobne; ➤ ryż biały; ➤ potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach); ➤ suchary.	➤ wszystkie mąki żytnie i pełnoziarniste; ➤ pieczywo z dodatkiem cukru, słodów, syropów, miodu, karmelu; ➤ białe pieczywo pszenne i mieszane; ➤ pieczywo żytnie i pełnoziarniste; ➤ pieczywo na zakwasie; ➤ pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; ➤ produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; ➤ kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; ➤ płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; ➤ makarony grube i pełnoziarniste; ➤ ryż brązowy, ryż czerwony; ➤ potrawy mączne; ➤ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	➤ warzywa młode, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu (z wykluczeniem przeciwwskazanych); ➤ warzywa liściaste; ➤ warzywa dyniowate; ➤ pomidor bez skóry (w ograniczonych ilościach).	➤ warzywa kapustne: kapusta, brukselka, kalafior, brokuł, rzodkiewka, rzepa; ➤ warzywa cebulowe podawane na surowo oraz smażone: cebula, por, czosnek, szczypior; ➤ ogórki, papryka, kukurydza; ➤ warzywa przetworzone tj. warzywa konserwowe (marynaty), warzywa smażone lub przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; ➤ kiszona kapusta, kiszone ogórki; ➤ grzyby; ➤ surówki z dodatkiem śmietany.
Ziemniaki, bataty	➤ ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone bez dodatku tłuszczu.	➤ ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); ➤ puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	➤ owoce gotowane, rozdrobnione; ➤ dojrzałe lub rozdrobnione (bez skórki i pestek); ➤ przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru;	➤ owoce surowe; ➤ owoce niedojrzałe; ➤ owoce ciężkostrawne (czereśnie, gruszki, śliwki); ➤ winogrona; ➤ owoce cytrusowe;

	➤ owoce drobnopestkowe, gotowane, pozbawione pestek, przetarte przez sito.	➤ owoce przetworzone np.: owoce w syropach cukrowych, owoce kandyzowane, przetwory owocowe wysoko słodzone; ➤ owoce suszone; ➤ dżemy owocowe wysoko słodzone.
Nasiona roślin strączkowych	➤ produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, jeżeli dobrze tolerowane.	➤ wszystkie suche nasiona roślin strączkowych.
Orzechy, nasiona, pestki	➤ siemię lniane mielone.	➤ wszystkie nasiona, pestki, orzechy; ➤ „masło orzechowe”; ➤ wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	➤ 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 niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; ➤ chude gatunki kielbas (w ograniczonych ilościach); ➤ galaretki drobiowe.	➤ 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; ➤ tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; ➤ tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; ➤ pasztety; ➤ wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); ➤ mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	➤ wszystkie ryby morskie i słodkowodne, gotowane; ➤ konserwy rybne w sosie własnym (w ograniczonych ilościach).	➤ ryby surowe; ➤ ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ➤ ryby wędzone; ➤ konserwy rybne w oleju.
Jaja i potrawy z jaj	➤ gotowane na miękko; ➤ jaja sadzone i jajecznica na parze.	➤ gotowane na twardo; ➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; ➤ jajecznica, jaja sadzone, omlety, kotlety jajeczne smażone tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	➤ mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; ➤ niskotłuszczowe naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka).	➤ mleko i sery twarogowe tłuste; ➤ mleko skondensowane; ➤ jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru; ➤ wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane; ➤ tłuste sery podpuszczkowe; ➤ tłuste sery dojrzewające; ➤ śmietana.
Tłuszcze	➤ masło (w ograniczonych ilościach); ➤ miękka margaryna; ➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek.	➤ tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, łój, podgarle, skóry z drobiu; ➤ twarde margaryny; ➤ masło klarowane; ➤ majonez; ➤ tłuszcz kokosowy i palmowy; ➤ „masło kokosowe”;

Desery (w ograniczonych ilościach)	➤ budyń (bez dodatku cukru); ➤ galaretka (bez dodatku cukru); ➤ kisiel (bez dodatku cukru);	➤ frytura smaźnicza. ➤ słodczyce zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; ➤ sałatki owocowe, z surowych owoców; ➤ torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ➤ ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru; ➤ ciasto francuskie; ➤ czekolada i wyroby czekoladopodobne.
Napoje	➤ woda niegazowana, zwłaszcza z zawartością wapnia; ➤ słabe napary herbat, np.: czarna, zielona, czerwona, biała; ➤ napary owocowe; ➤ kawa zbożowa (w ograniczonych ilościach); ➤ bawarka; ➤ soki warzywne, rozcieńczone (w ograniczonych ilościach); ➤ kompoty rozcieńczone; ➤ napoje roślinne z dodatkiem wapnia, bez cukrów z wyjątkiem tych produkowanych na bazie kokosa.	➤ woda gazowana; ➤ napoje gazowane; ➤ napoje wysoko słodzone; ➤ soki owocowe, zwłaszcza cytrusowe; ➤ nektary owocowe; ➤ wody smakowe z dodatkiem cukru; ➤ mocne napary kawy i herbaty; ➤ napary mięty; ➤ sok pomidorowy; ➤ mocne wywary; ➤ kakao naturalne; ➤ napoje energetyzujące; ➤ napoje alkoholowe.
Przyprawy	➤ łagodne naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np.: liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylika, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, pieprz ziołowy, goździki, cynamon (w ograniczonych ilościach); ➤ sól i cukier (w ograniczonych ilościach).	➤ ostre przyprawy np.: czarny pieprz, pieprz cayenne, ostra papryka, papryka chili; ➤ kostki rosołowe i esencje bulionowe; ➤ gotowe bazy do zup i sosów; ➤ gotowe sosy sałatkowe i dressingi; ➤ musztarda, keczup, ocet; ➤ sos sojowy, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.