

Nazwa diety	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów – łatwostrawna (D03A)
Zastosowanie	Dieta jest modyfikacją diety lekkostrawnej, ma zastosowanie w cukrzycy przy upośledzonej tolerancji glukozy. Celem diety jest obniżenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu. Dieta polega na znacznym ograniczeniu łatwoprzyswajalnych węglowodanów, w związku z tym, także słodocy i przetworów zawierających znaczny dodatek cukru, produktów o wysokim indeksie i ładunku glikemicznym. W diecie zaleca się zwiększoną podaż białka i tłuszczu roślinnych w porównaniu do żywienia człowieka zdrowego. Należy uwzględnić zamienniki pod względem zawartości węglowodanów.
Zalecenia dietetyczne	➤ dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja ta, polega na ograniczonej podaży glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są potrawy o niskim indeksie glikemicznym; ➤ 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, 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 lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić 3–4 h; ➤ 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; ➤ 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 wybierać produkty zbożowe z niskim lub średnim indeksem glikemicznym, które nie zawierają dużej ilości błonnika pokarmowego, np. ryż basmati, chleb orkiszowy, płatki owsiane, makaron z pszenicy durum; ➤ należy zaplanować dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), 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; ➤ należy ograniczyć spożycie owoców drobnopestkowych, które mocno podrażniają ściany jelita i prowadzą do wystąpienia biegunki, bólu brzucha lub wzdęć; ➤ 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 lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; ➤ nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; ➤ ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym; ➤ 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; ➤ należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru; Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: ➤ jakość; ➤ termin przydatności do spożycia; ➤ sezonowość. 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; Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków: ➤ 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 wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw;
--	---

do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.		
Wartość energetyczna	Energia [kcal]	1800-2000
Wartość odżywcza	Białko	95-100 g 20 %
	Tłuszcze	75-80 g 35 %
	Węglowodany	220-230 g 45 %
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	➤ wszystkie maki średniego i niskiego przemiału; ➤ mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; ➤ białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, graham, grahamki; ➤ 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 okrasu (w ograniczonych ilościach); ➤ suchary.	➤ wszystkie maki pełnoziarniste; ➤ pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu; ➤ pieczywo pełnoziarniste; ➤ 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; ➤ dania mączne; ➤ otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	➤ warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	➤ warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; ➤ gotowana marchew, gotowane buraki; ➤ dynia, kukurydza.
Ziemniaki, bataty	➤ ziemniaki, bataty: gotowane.	➤ ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); ➤ ziemniaki, bataty: puree; ➤ puree w proszku; ➤ pieczone bataty.
Owoce i przetwory owocowe	➤ 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).	➤ owoce o IG>55; ➤ owoce w syropach cukrowych; ➤ owoce kandyzowane; ➤ przetwory owocowe wysoko słodzone; ➤ owoce suszone ➤ owoce niskoresztkowe.
Nasiona roślin strączkowych	➤ wszystkie nasiona roślin strączkowych;	➤ produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli;

	➤ produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; ➤ niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus.	➤ bób, w tym gotowany.
Orzechy, nasiona, pestki	➤ wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemę lniane; ➤ „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	➤ orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; ➤ „masło orzechowe” solone.
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; ➤ pieczone pasztety z chudego mięsa; ➤ chude gatunki kiełbas; ➤ 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; ➤ 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	➤ wszystkie ryby morskie i słodkowodne; ➤ konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); ➤ ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	➤ ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; ➤ ryby panierowane i w cieście; ➤ ryby surowe.
Jaja i potrawy z jaj	➤ gotowane; ➤ jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; ➤ omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	➤ jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; ➤ jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	➤ 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).	➤ mleko i sery twarogowe tłuste; ➤ mleko skondensowane; ➤ słodzone napoje mleczne; ➤ jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; ➤ tłuste sery podpuszczkowe; ➤ tłusta śmietana.
Tłuszcze	➤ oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy;	➤ tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, lój wołowy, słonina, podgarle, skóry z drobiu,

	➤ masło (w ograniczonych ilościach); ➤ miękka margaryna (w ograniczonych ilościach);	➤ twarde margaryny; ➤ masło klarowane; ➤ tłuszcz kokosowy i palmowy; ➤ „masło kokosowe”; ➤ frytura smaźnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	➤ budyń (bez dodatku cukru); ➤ galaretka (bez dodatku cukru); ➤ kisiel (bez dodatku cukru); ➤ sałatki owocowe (bez dodatku cukru); ➤ ciasta drożdżowe niskosłodzone; ➤ ciasta biszkoptowe niskosłodzone; ➤ czekolada gorzka z dużą zawartością (>70 %) kakao.	➤ słodycze zawierające duże ilości cukru 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	➤ woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; ➤ herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; ➤ napary ziołowe – słabe napary; ➤ kawa naturalna, kawa zbożowa; ➤ bawarka; ➤ kakao naturalne; ➤ soki warzywne; ➤ soki owocowe (w ograniczonych ilościach); ➤ kompoty (bez dodatku cukru).	➤ napoje wysoko słodzone; ➤ nektary owocowe; ➤ wody smakowe z dodatkiem cukru; ➤ napoje energetyzujące; ➤ napoje alkoholowe.
Przyprawy	➤ wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne; ➤ sól (w ograniczonych ilościach); ➤ musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); ➤ sos sojowy.	➤ gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli; ➤ kostki rosołowe i esencje bulionowe; ➤ gotowe bazy do zup i sosów; ➤ gotowe sosy sałatkowe i dressingi; ➤ przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.