



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

ZAL. 39-P-Q-Ż-08

DIETA W HIPOGLIKEMII REAKTYWNEJ

PODSTAWOWA ZASADY DIETY:

Dieta ma charakter indywidualny (może być modyfikacją diety podstawowej polecanej osobom zdrowym lub być modyfikacją diety leczniczej, w zależności od współistnienia innych chorób)

CELE LECZENIA DIETETYCZNEGO:

1. Zapobieganie poposiłkowym spadkom glikemii
2. Dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości energii oraz wszystkich składników odżywczych
3. Osiągnięcie należytnej masy ciała i utrzymanie jej na prawidłowym poziomie

ZALECENIA DIETETYCZNE:

- posiłki należy spożywać w małej objętości, regularnie 4-5 razy dziennie, tak by przerwa między posiłkami nie była dłuższa niż 3 godziny
- każdy posiłek powinien zawierać węglowodany złożone, białko i tłuszcz, daje to posiłek o niskim indeksie glikemicznym, po spożyciu którego następuje wolny wzrost stężenia glukozy we krwi po posiłku, co zapobiega gwałtownemu wyrzutowi insuliny do krwi
- należy stosować produkty spożywcze nieprzetworzone, bogate w błonnik: chleb z mąki z grubego przemiału z dodatkiem nasion i otrąb, grube kasze, makaron z mąki razowej, ryż niełuskany, gruboziarniste kasze
- produkty skrobiowe należy krótko gotować
- indeks glikemiczny gotowej potrawy można obniżyć przez dodanie do niej: otrąb, nasion, orzechów lub niewielkiej ilości oleju roślinnego
- warzywa i owoce należy jeść na surowo (mają wówczas niższy indeks glikemiczny i więcej witamin)
- owoce należy spożywać w ograniczonej ilości, najlepiej jako deser w posiłku głównym, zapobiega to wahaniom glukozy we krwi

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



**SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE**

- należy ograniczyć owoce słodkie i dojrzałe: banan, winogrona, śliwki, gruszki
- należy ograniczyć owoce suszone, kandyzowane i owoce z puszki (mają dużą zawartość cukrów prostych)
- należy wykluczyć produkty zawierające sacharozę: cukier, miód, dżemy, słodycze, ciasta i ciasteczka, słodzone desery
- należy ograniczyć spożywanie produktów z mąki oczyszczonej, jasnego pieczywa, oczyszczonego ryżu, drobnych kasz
- należy ograniczyć produkty bogate w tłuszcze pochodzenia zwierzęcego na korzyść tłuszczów roślinnych
- dobór produktów uzależnia się od indywidualnej tolerancji, potrzeb i możliwości pacjenta

INDEKS I ŁADUNEK GLIKEMICZNY (IG i LG)

Indeks glikemiczny jest wskaźnikiem pokazującym jak szybko wzrasta poziom glukozy we krwi po spożyciu porcji danego produktu zawierającej 50g węglowodanów przyswajalnych.

Porównanie stosuje się w stosunku do glukozy, dla której IG wynosi 100. Dla diabetyków najkorzystniejsze są produkty, których IG nie przekracza 55.

Dodatkowo należy pamiętać o tzw. Ładunku glikemicznym, który opiera się na dwóch zmiennych: wartości indeksu glikemicznego (IG) oraz wielkości standardowej porcji.

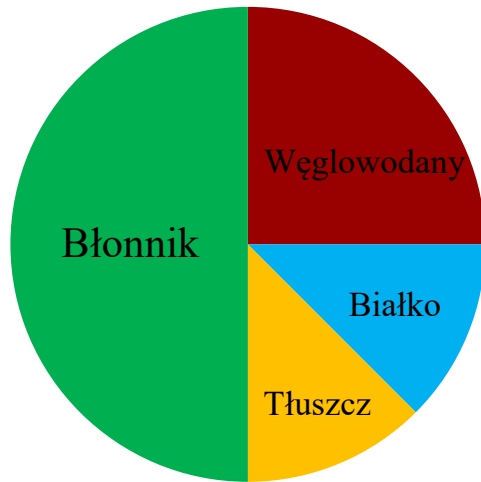
Przydatność ładunku glikemicznego w planowaniu diety opiera się na założeniu, że produkty o wysokim IG spożywane w małych ilościach dają taki sam efekt w wyrzuceniu insuliny do krwi, jak produkty o niskim IG, za to spożywane w dużych ilościach

Komponowanie posiłków powinno być zgodne z zasadą „Talerza zdrowego żywienia” (na podstawie materiałów: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/10/Talerz-Zdrowego-Zywienia-z-Zaleceniami.pdf>)

**PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl**



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE



1. Źródła błonnika:

Błonnikiem są głównie warzywa w postaci surowej i otręby oraz owoce nieprzetworzone. Stosunek warzyw do owoców wynosi 2/3 do 1/3 – zatem ważne jest spożywanie więcej warzyw niż owoców.

2. Źródło białka:

Źródłem białka są mięso, ryby, jaja, rośliny strączkowe i nabiał.

- Rośliny strączkowe - ze względu na to, że przetwarzamy je kulinarnie, należy uważać na ilości, im bardziej są rozgotowane i zmiksowane tym bardziej podnoszą glikemię poposiłkową
- Nabiał - najlepiej wybierać półtłusty, naturalny ze względu na to, że najmniej podnosi glikemię i cholesterol. Nabiał chudy, „0%”, „light” – to produkty z których producent ujął tłuszcz, ale ze względu na kaloryczność dołożył cukier.
- Mięso - przede wszystkim chude mięso drobiowe, ale także cielęcina oraz chude partie wołowiny i wieprzowiny (polędwica, schab)
- Ryby
 - ryby tłuste: łosoś, halibut, tuńczyk, makrela, śledź, węgorz, szprot, sardynka.
 - ryby średnio-tłuste: karp, pstrąg, karmazyn, turbot.
 - ryby chude: lin, sola, dorsz, morszczuk, sandacz, tilapia, szczupak, mintaj, kergulena, miruna, panga, płoć, leszcz, płastuga, dorada, flądra

PL 31-501 Kraków, ul. Mikołaja Kopernika 36,
tel. +(48) 12 424 70 01, fax. +(48) 12 424 74 87
www.su.krakow.pl



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

- Produkty mięsne, rybne mało przetworzone (im bardziej przetworzone tym więcej dodatków cukrowych np. mączki, skrobie, syropy itp.)

3. Źródło tłuszczu:

Masło, margaryna roślinna (z jednego oleju; nie należy wybierać miksów tłuszczowych), oleje roślinne, oliwa z oliwek, orzechy i nasiona, awokado oraz tłuszcz z produktów odzwierzęcych jak mięsa.

4. Źródła węglowodanów w diecie:

- Zboża i produkty zbożowe (np. kasze, mąki, płatki, makarony i pieczywo z takich zbóż jak: żyto, owies, orkisz, jęczmień);
- Owoce i ich przetwory (np. banany, winogrona, jabłka, gruszki, truskawki, dżemy, marmolady, soki);
- Niektóre warzywa (np. soja, soczewica, ciecierzycza, bób, fasola, ziemniaki, bataty);
- Mleko i przetwory mleczne (np. chude mleko, jogurty, kefir, maślanki);
- Cukier, wyroby cukiernicze i słodyczne (np. cukier biały i trzcinowy, miód, słodyczne, słodzone napoje i syropy)
- Dodatki do żywności – „cukrowe”:

1. Cukier brązowy	17. Inwert	32. Syrop cukrowy
2. Cukier buraczany	18. Karmel	33. Syrop cukru brązowego
3. Cukier inwertowany	19. Laktoza	34. Syrop cukru inwertowanego
4. Cukier kokosowy	20. Maltodekstryny	35. Syrop daktylowy
5. Cukier owocowy	21. Maltotrioza	36. Syrop glukozowo-fruktozowy
6. Cukier puder	22. Maltoza	37. Syrop glukozowy
7. Cukier trzcinowy	23. Melasa buraczana	38. Syrop klonowy
8. Cukier trzcinowy nierafinowany	24. Melasa karobowa	39. Syrop kukurydziany
9. Dekstroza	25. Melasa trzcinowa	40. Syrop maltozowy
10. Dekstryny	26. Miód naturalny	41. Syrop ryżowy



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

11. Ekstrakt jabłkowy	27. Miód sztuczny	42. Syrop sacharozowy
12. Ekstrakt słodowy	28. Mleko skondensowane	43. Syrop skrobiowy
13. Ekstrakt słodowy jęczmienny	29. Sacharoza	44. Syrop z agawy
14. Ekstrakt słodu jęczmiennego	30. Skondensowana słodka serwatka	45. Syrop z buraków cukrowych
15. Fruktioza	31. Słód jęczmienny	46. Zagęszczony sok jabłkowy
16. Glukoza	Kawa zbożowa	47. Zagęszczony sok winogronowy

Na podstawie strony internetowej: https://insulinoopornosc.com/wp-content/uploads/2018/08/VADEMECUM_DLA_INSULINOOPORNYCH.pdf

Należy spożywać węglowodany złożone oraz błonnik pokarmowy i ograniczyć spożycie węglowodanów prostych.

Węglowodany złożone w postaci skrobi, występujące w produktach takich jak: kasze, makarony, płatki zbożowe, mąka, ziemniaki, suche nasiona roślin strączkowych, warzywa

Ograniczyć natomiast należy spożycie węglowodanów szybko wchłanianych takich jak: glukoza, fruktoza, sacharoza występujących w: cukrze, miodzie, wysoko słodzonych dżemach, słodyczach, słonych przekąskach, fast foodach, napojach słodzonych.

PRODUKTY I POTRAWY ZALECANE, DOPUSZCZALNE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH
ORAZ NIEZALECANE:

Talerzyk oznaczenie	Grupa produktów	Zalecane	Dopuszczalne	Niezalecane
------------------------	--------------------	----------	--------------	-------------



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

<p>BŁONNIK – surowe, kiszzone</p> <p>WĘGLOWODANY – kulinarnie przetworzone, zmiksowane, rozgotowane, itp.</p>	<p>Warzywa, w tym rośliny strączkowe</p>	<p>Warzywa w formie surowej, o niskim IG:</p> <p>awokado, bakłażan, burak, brukselka, cebula, ciecierzycyca, cukinia, cykoria, czosnek, fasola biała, fasola czerwona, fasola czarna, fasola szparagowa, groch, kalafior, kapusta biała, kapusta czerwona, kapusta pekińska, kapusta włoska, karczochy, koper, korniszony, marchew, ogórek, oliwki, papryka czerwona, papryka żółta, papryka zielona, pomidory, por, rabarbar, rzodkiewka, rukola, rozpusznka, sałata, sałata lodowa, seler naciowy, soczewica, soja, szczaw, szparagi, szpinak</p> <p>Warzywa kiszzone: buraki, kapusta, ogórek</p>	<p>Dynia, kabaczek, kukurydza, bób, pasternak, brukiew, rzepa</p> <p>Warzywa gotowane, zwłaszcza: buraki, marchew, ziemniaki (całe), seler</p> <p>Soki warzywne</p>	<p>Warzywa rozgotowane, w formie zblendowanej, miksów, puree ziemniaczane, ziemniaki zasmażane</p>
---	--	--	---	--



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

WĘGLOWODANY	Owoce	Owoce o niskim IG: agrest, ananas (świeży), borówki, brzoskwinie, czereśnie, granat, grejpfrut, gruszka, jabłko, jeżyny, kiwi, maliny, mandarynki, mango, marakuja, morele, nektarynka, pigwa, pomarańcza, pomelo, porzeczka czarna, śliwki, truskawki, wiśnie, żurawina	ananas z puszki (w syropie), arbuz, banan, brzoskwinie z puszki (w syropie), melon, papaja, winogrona (rodzynki)	Owoce suszone Soki owocowe Dżemy, powidła, marmolady, sorbety
--------------------	-------	--	--	--



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

WĘGLOWODANY	Produkty zbożowe	Mąka: pełnoziarniste, gryczana, jeczmienna, orkiszowa, owsiana, sojowa, z ciecierzycy, żytnia, pszenna semolina, z amarantusa, migdałowa Pieczywo: żytnie, razowe, orkiszowe, razowe lub z pozostałych mąk dozwolonych, mogą mieć dodatki w postaci otręb, nasion, ale trzeba zwrócić uwagę czy nie ma dodatków cukrowych*, Pumpernikiel (bez cukru, słodu i miodu) Płatki: owsiane górskie, gryczane Otręby Makaron: brązowy, typ Capellini, chiński (sojowy	Mąka: pszenna lub ziemniaczana dodawane w niewielkich ilościach i zmieszane z mąkami zalecanymi (aby wyrób mączny miał puszystą strukturę) Pieczywo: bułki, rogalce, chałka Płatki: żytnie, jaglane, płatki śniadaniowe pełne (najlepiej bez dodatku owoców suszonych i/lub miodu), Muesli, owsianka na mleku Makaron: pszenny - durum, duży (muszle, penne, rurki, kokardki)- ugotowane <i>al dente</i>	Mąka: kasztanowa, krupczatka, kukurydziana, pszenna, ryżowa, ziemniaczana Pieczywo: z mąk niezalecanych, bagietki Płatki: kukurydziane, typu błyskawicznego, granole, ryżowe, słodkie płatki śniadaniowe typu Nesquik, Chocapic, Cheerios, Cini Minis itp., typu Fitness
-------------	------------------	---	---	--



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

		<p>lub z fasoli mung) – ugotowane <i>al dente</i></p> <p>Ryż: dziki, basmati, basmati brązowy, brązowy</p> <p>Kasze: bulgur, gryczana, perłowa, pęczak, komosa ryżowa (quinoa)</p> <p>Maca, waza pełnoziarnista, razowa</p>	<p>Ryż: jaśminowy, zwykły, ryż biały długoziarnisty</p> <p>Kasze: jaglana, jęczmienna</p> <p>Maca, waza żytnia</p>	<p>Makaron: rosołowy, z mąk niezalecanych, rozgotowane</p> <p>Ryż: biały, dmuchany, prażony</p> <p>Kasze: manna, kuskus</p> <p>Maca, waza pszenna</p>
WĘGLOWODANY BIAŁKO	Nabiał	<p>Mleko 2%</p> <p>Jogurty, maślanki, kefiry naturalne (kilkuprocentowe)</p> <p>Mleka roślinne naturalne (bezsmałkowe)</p> <p>Sery żółte, twarogowe półtłuste</p> <p>Śmietany 18%, 12%</p>	<p>Mleko roślinne smakowe, np. o smaku wanilii, banana, czekoladowe; jogurt, maślanki owocowe (tzw. eko lub bio)</p> <p>Śmietana 30%</p>	<p>Mleko ryżowe, słodkie jogurty, maślanki</p> <p>Produkty 0% lub light</p>
BIAŁKO TLUSZCZ	Ryby	<p>Tłuste ryby morskie – łosoś, makreła, śledź, sardynki, tuńczyk, halibut</p>	<p>Pstrąg, karp, miruna, mintaj, miecznik, sardela, sandacz, sola</p>	<p>Łosoś norweski – hodowlany, makreła królewska (uwaga na zanieczyszczenia dioksynami oraz rtęcią; ryby gotowe do</p>



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

				spożycia w różnych sosach (sosy są dosładzane) Panga, tilapia, ryba maślana (cieżkostrawna) Smażone w głębokim tłuszczu, obtaczane w mące i/lub bułce tartej
BIAŁKO TLUSZCZ	Mięso	indyk, kurczak, królik, dziczyzna, konina	schab, wołowina, cielęcina	wieprzowina, gęś, kaczka
		Wędliny chude (o krótkim składzie)	Parówki (ponad 90% mięsa, szynki)	Pasztety, kabanosy, wędliny z dużym składem, szynki z puszki
		Gotowane, duszone, pieczone, grillowane, na parze, smażone na niewielkiej ilości oleju		Smażone w głębokim tłuszczu, obtaczane w mące i/lub bułce tartej
BIAŁKO TLUSZCZ	Jaja	Na twardo, na miękko, omlet bez słodkich/mącznych dodatków	Jajecznica na niewielkiej ilości masła	Omlety z słodkimi/mącznymi dodatkami
TLUSZC Z	Tłuszcze	Masło Oliwa z oliwek, olej rzepakowy	Masło sklarowane	Olej palmowy, smalec, olej kokosowy



SZPITAL UNIWERSYTECKI
W KRAKOWIE

		Olej konopny, olej kukurydziany, olej lniany, olej orzechowy, olej słonecznikowy, olej sojowy Tran		
		Do smażenia używany 1-2 łyżek <u>oleju rzepakowego rafinowanego</u>		
TLUSZCZ	Orzechy	Orzechy, migdały, pestki, nasiona (bez słodkich, słonych dodatków)	Masła orzechowe (domowe)	Orzeszki solone, orzechy w czekoladzie, cukrze, karmelu
	Napoje	Woda mineralna, herbaty w tym ziołowe, kawa prawdziwa (parzona, rozpuszczalna)	Kakao, kawa zbożowa, soki warzywne, koktajle warzywne z dodatkiem owoców Słodziki: stewia, ksylitol, erytrol	Wody smakowe, słodkie i/lub gazowane napoje, napoje energetyczne, soki owocowe, nektary owocowe Słodzenie cukrem, miodem, fruktozą, sokiem owocowym, aspartamem