



DIETA W HIPOGLIKEMII REAKTYWNEJ

ZASADA 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:

- zapobieganie poposiłkowym spadkom glikemii
- dostarczenie organizmowi odpowiedniej ilości energii oraz wszystkich składników odżywczych
- osiągnięcie należnej masy ciała i utrzymanie jej na prawidłowym poziomie

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

- 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
- **należy ograniczyć** owoce słodkie i dojrzałe: banan, winogrona, śliwki, gruszki
- **należy ograniczyć** owoce suszone, kandyzowane i owoce z puszki (mają dużą zawartość cukrów prostych)



DIETA W HIPOGLIKEMII REAKTYWNEJ

- **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

SPOSOBY PRZYGOTOWYWANIA POTRAW:








- gotowanie w wodzie i na parze
- pieczenie w rękawie, folii aluminiowej, pergaminie lub naczyniu żaroodpornym
- duszenie

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	DOZWOLONE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	NIEMSKAZANE
Produkty zbożowe 	pieczywo razowe, żytnie z dodatkiem otrąb i nasion, typu graham grube kasze: pęczak, gryczana, jagłana, grube makarony z maki razowej, ryż brązowy, płatki owsiane	kasze drobne (krótko gotowane)	pieczywo pszenne, mąka pszenna, rozgotowane: kasza, ryż, makaron, błyskawiczne płatki śniadaniowe
Warzywa (ok. 500g/dobę)  Ziemniaki  Owoce (200-300g/dobę) 	pomidory, ogórki świeże i kiszone, rzodkiewka, sałata zielona, brokuły, brukselka, cukinia cykorja, fasolka szparagowa, kalafior, kapusta pekińska, papryka, pory, szparagi, koperek, zielona pietruszka, kabaczek, szczypiorek, natka pietruszki, seler naciowy, grzyby owoce jagodowe, owoce cytrusowe, kiwi, jabłka, truskawki, wiśnie, brzoskwinie, morele, nektarynki	buraki, marchew, seler, pietruszka (korzeń) groch, fasola, soczewica, bób ziemniaki krótko gotowane na parze lub w wodzie, podawane w całości śliwki, gruszki, owoce suszone	warzywa rozgotowane buraki zasmażane, marchew oprószana (wysoki indeks glikemiczny), warzywa z puszek (mają wysoki indeks glikemiczny i zawierają dużo soli) frytki, ziemniaki puree (rozgotowane powodują szybki wzrost glikemii poposiłkowej i szybki wyrzut nadmiernej ilości insuliny) banany, winogrona owoce z puszek i owoce bardzo dojrzałe



DIETA W HIPOGLIKEMII REAKTYWNEJ

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	DOZWOLONE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	NIEMSKAZANE
Mleko i produkty mleczne 	<p>sery twarogowe: chude, ziarniste o obniżonej zawartości tłuszczu, sery twarogowe półtłuste, odtłuszczone serki homogenizowane, sery żółte o obniżonej zawartości tłuszczu</p>	<p>mleko o obniżonej zawartości tłuszczu i mleczne napoje fermentowane: jogurty naturalne, kefir, maślanka – 1 szklanka dziennie,</p> <p>sery: tłuste, do smarowania typu „fromage”, śmietankowe, dojrzewające, podpuszczkowe, sery topione</p>	<p>mleko tłuste, skondensowane, zabielać do kawy, śmietana, słodzone jogurty owocowe, słodzone desery mleczne</p>
Mięso, wędliny, ryby i owoce morza, jaja 	<p>mięso chude: cielęcina, indyk, kurczak, konina, wołowina, królik, dziczyzna</p> <p>wędliny chude: szynka wołowa, drobiowa, polędwica drobiowa</p> <p>ryby świeże: dorsz, flądra, mintaj, morszczuk, pstrąg strumieniowy, sandacz, sola, szczupak</p> <p>białko jaja</p>	<p>chudy schab, polędwica</p> <p>polędwica wołowa, kabanos drobiowy</p> <p>konserwy rybne, ryby ze skórą, w oleju, łosoś, śledź, makrela, węgorz, halibut, ryby wędzone</p> <p>żółtko jaja (2x w tygodniu), całe jajo do potraw</p>	<p>tłuste gatunki mięsa: wieprzowina, baranina, gęsi, kaczkę, wszystkie podroby</p> <p>tłuste, drobno mielone, salami, pasztety, pasztetowa, parówki, boczek, kiełbasy tłuste</p> <p>ryby smażone na maśle, panierowane, krewetki, kawior, kalmary, małżeja</p> <p>jecznica na maśle, boczku, słoninie, smalcu</p>
Tłuszcze 	<p>roślinne, oliwa z oliwek, olej rzepakowy (można spożywać na surowo i poddawać obróbce termicznej)</p>	<p>oleje: słonecznikowy, sojowy, kukurydziany, z pestek winogron (zaleca się spożywać na surowo), margaryny miękkie o obniżonej zawartości tłuszczu, masło</p>	<p>słonina, smalec, margaryny twarde</p>
Cukier i słodczyce 		<p>dżemy i konfitury bez cukru, przeciera owocowe, kompoty, galaretki owocowe (podawane zawsze w posiłku zawierającym białko i tłuszcz – niższy indeks glikemiczny), gorzka czekolada</p>	<p>miód, słodczyce zawierające tłuszcze: ciasta z masami, czekolada mleczna lub owocowa, batony, wafelki z nadzieniem, chałka</p>
Przyprawy 	<p>łagodne: sok z cytryny, koperek, kminek, cynamon, wanilia, majeranek, oregano, bazylika, przyprawy korzenne, musztarda</p>	<p>sól, przyprawy ostre np. chili, majonez, gotowe sosy (zawierają dużo soli)</p>	<p>ocet, kostki rosółowe</p>



DIETA W HIPOGLIKEMII REAKTYWNEJ

PRODUKTY I POTRAWY	ZALECANE	DOZWOLONE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	NIEWSKAZANE
Zupy 	zupy czyste, jarzynowe, na wywarach warzywnych	zupy na chudych wywarach mięsnych, podprawiane jogurtem lub odtłuszczonym mlekiem	zupy podprawiane zasmażkami i śmietaną, na wywarach z kości
Potrawy mięsne i rybne 	gotowane, duszone, pieczone w folii lub pergaminie	mięso soute, smażone w niewielkiej ilości tłuszczu	mięsa panierowane, smażone w głębokim tłuszczu
Potrawy z mąki i kaszy 	kasze grube gotowane na sypko	zacierki i kluski kładzione, pierogi z maki razowej	smażone, kluski francuskie, rozgotowane potrawy z mąki
Sosy 	sosy do sałatek na bazie soku z cytryny, niewielkiej ilości oleju lub jogurtu i ziół	tzw. „sosy własne” o smaku łagodnym nie podprawiane mąką	ostre, na zasmażkach, zaprawiane śmietaną, masłem, żółtkiem, na tłustych wywarach mięsnych
Desery 	sałatki owocowe, musy i galaretki owocowe bez dodatku cukru, orzechy włoskie, laskowe, migdały, pestki słonecznika, pestki dyni (do 30g dziennie)	ciasta bez dodatku cukru (w posiłku zawierającym białko i tłuszcz – niższy indeks glikemiczny)	faworki, ciasta francuskie, torty, ciasta smażone piaskowe, kruche, serniki
Napoje 	woda mineralna, herbata, kawa filtrowana lub rozpuszczalna, soki warzywne	odtłuszczone mleko, kefir, jogurt naturalny, kawa zbożowa, kakao z niewielką ilością mleka	napoje alkoholowe, soki owocowe bez dodatku cukru, soki owocowe z dodatkiem cukru, słodzone napoje gazowane