

**Dieta z
ograniczeniem
węglowodanów
łatwo
przyswajalnych**



**Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.**



Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych stosowana jest przez osoby u których zdiagnozowano cukrzycę. Dieta ta ma na celu zmniejszenie stężenia glukozy we krwi oraz poprawę metabolizmu.

Stosując dietę z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych, nie spożywasz produktów z wysokim indeksem glikemicznym.



W jaki sposób przygotować posiłek:

- gotuj w wodzie i na parze
- piecz w folii bądź w pergaminie
- spulchniaj poprzez dodanie białka jaja lub bułki namoczonej w wodzie lub mleku
- zrezygnuj ze smażenia produktów na głębokim tłuszczu

Opracowanie:

Emilia Wrona- Dietetyk

Mazowiecki Szpital Wojewódzki im. św. Jana Pawła II Sp. z o.o. w Siedlcach

Produkty wskazane i niewskazane



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

Produkty wskazane i przeciwwskazane

Produkty / potrawy dozwolone

Produkty zbożowe:

Pieczywo razowe, chleb żytni razowy, ryż brązowy, makarony razowe (ugotowane al dente), grube kasze: gryczana, pęczak, Nierozgotowane: płatki jęczmienne, żytnie, owsiane



Warzywa:

Świeże i mrożone, sałata, szczypior, cebula, rzodkiewka, pomidor, ogórek, papryka, szparagi, szczaw, szpinak, brokuł, kalafior, boćwina, seler naciowy, soki warzywne

W ograniczonej ilości:

brukiew, burak, dynia, fasola, groch, bób, brukselka, kapusta biała/ czerwona, por, rzepa, marchew, pietruszka, ziemniaki



Owoce:

Ilość spożywanych owoców powinna być ograniczona

owoce jagodowe, owoce cytrusowe, kiwi, morele, jabłka, truskawki



Mleko i produkty mleczne:

mleko do 2% tłuszczu, sery twarogowe chude, fermentowane produkty mleczne: kefiry, jogurty, maślanki, twaróg, napoje bez cukru: sojowy, kokosowy, migdałowy



Produkty/ potrawy niewskazane

Produkty zbożowe:

Pieczywo jasne- pszenne, pumpernikiel, pieczywo z dodatkiem karmelu oraz miodu, płatki błyskawiczne, drobne kasze rozgotowane: kasze, ryże, makarony wypieki z dodatkiem cukru

Warzywa:

Warzywa rozgotowane, zasmażane, warzywa konserwowe (ze względu na dużą ilość soli), frytki, puree, bataty, dynia gotowana surówki z dodatkiem majonezu, cukru, żółtka, tłustych śmietan

Owoce:

Owoce o średnim i wysokim indeksie glikemicznym, banany, winogron, śliwki, ananasy, czarna porzeczka, owoce mocno dojrzałe, suszone owoce; daktyle, rodzynki, owoce w zalewie, rozgotowane, soki owocowe

Mleko i produkty mleczne:

mleko powyżej 2% tłuszczu, śmietana, zabielać do kawy, sery twarogowe tłuste, sery typu „fromage”, sery topione, dojrzewające, podpuszczkowe, desery mleczne słodzone, słodkie jogurty, mleko skondensowane

Produkty wskazane i niewskazane



Mazowiecki Szpital Wojewódzki
im. św. Jana Pawła II w Siedlcach Sp. z o.o.

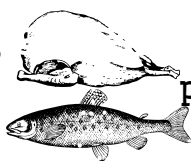
Produkty wskazane i przeciwwskazane

Produkty / potrawy dozwolone

Produkty mięsne:

Chude mięso: cielęcina, młoda wołowina, króli, kurczak, indyk, chude ryby, chude wędliny

Mięso pieczone w folii/ pergaminie, duszone bez dodatku tłuszczu



Tłuszcze:

Orzechy, nasiona i pestki,
Oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej z awokado, olej lniany



Przyprawy:

Zioła, czosnek, imbir, mieszanki przypraw bez dodatku cukru i wzmacniaczy smaku



Napoje:

Woda, kawa, herbata, herbaty ziołowe



Produkty/ potrawy niewskazane

Produkty mięsne:

Tłuste mięso: wieprzowina, baranina, podroby, kaczki, gęsi, tłuste ryby, tłuste wędliny

Mięso smażone i pieczone w tradycyjny sposób z dużą ilością tłuszczu.

Tłuszcze:

Orzechy solone, pasty orzechowe z dodatkiem oleju palmowego i cukru,
Olej kokosowy, palmowy, słonecznikowy, smalec

Przyprawy:

Kostki rosołowe, gotowe mieszanki przypraw z polepszaczami

Napoje:

Napoje słodkie, napoje energetyczne z dodatkiem cukru, soki owocowe i nektary, słodzone kompoty, wody smakowe z dodatkiem cukru