



Katalog zaleceń dla pacjentów Centrum Onkologii

Tytuł dokumentu:	ZALECENIA DLA PACJENTÓW - DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH		
Numer dokumentu:	ZA-75	Edycja dokumentu:	1

Celem diety jest normalizacja poziomu cukru we krwi na czczo i po posiłkach oraz zapobieganie wystąpieniu powikłań cukrzycy tj. nefropatii, retinopatii, stopy cukrzycowej, miażdżycy, nadciśnienia tętniczego, choroby niedokrwiennej serca czy udaru mózgu.

Zalecenia ogólne:

- Posiłki należy spożywać regularnie, **5-6 posiłków** na dobę w regularnych odstępach czasowych i o ustalonych porach każdego dnia (średnio co 3 godziny),
- **Białko pełnowartościowe** (pochodzenia zwierzęcego) powinno znajdować się w 3 głównych posiłkach – np. mleko i jego przetwory, chude mięso, drób bez skóry, ryby i jaja. Białko pochodzenia roślinnego, zawarte w produktach zbożowych, suchych nasionach roślin strączkowych i warzywach, ma niższą wartość odżywczą, ale może stanowić uzupełnienie diety w ten składnik.
- **Ograniczenie spożycia tłuszczu zwierzęcego**, np. masło, śmietana, smalec, sery żółte - zawierają cholesterol i nasycone kwasy tłuszczowe, które nasilają procesy miażdżycowe. **Tłuszcze roślinne** oraz te zawarte w **tłustych rybach** wykazują korzystne działanie na organizm. Wskazany jest ich **dodatek do posiłków**, np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek, lniany, słonecznikowy, kukurydziany, orzechy włoskie. **Ryby** należy spożywać min. 2 razy w tyg.
- **Ograniczenie spożycia węglowodanów prostych** (fruktoza, glukoza, dwucukry np. laktoza, sacharoza) – zawarte są głównie w produktach takich jak: cukier, miód, dżemy, słodycze, czekolada, jasne pieczywo, biały ryż, drobny makaron, słodzone napoje gazowane, owoce, soki owocowe. Produkty zawierające dużą ilość cukrów prostych (wysoki IG) są szybko wchłaniane w przewodzie pokarmowym i gwałtownie podnoszą poziom glikemii. Zalecane jest **zwiększenie spożycia węglowodanów złożonych** – zawarte głównie w produktach zbożowych, np. gruboziarniste kasze, brązowy ryż, makarony razowe, płatki owsiane, pieczywo razowe oraz w warzywach, szczególnie surowych. Porcja warzyw powinna znaleźć się w każdym posiłku.
- **Spożywanie niesłodzonych napojów** – co najmniej 1800-2000ml na dobę
- **Dozwolone techniki kulinarne**: gotowanie w wodzie i na parze („al dente”), pieczenie bez dodatku tłuszczu, duszenie bez uprzedniego obsmażania.
- Niedozwolone techniki kulinarne: smażenie, pieczenie z dodatkiem tłuszczu.
- Suplementacja witaminą D3: 2000 j.m. dziennie.

Przykładowy jadłospis

Śniadanie I	Pieczywo żytnie lub graham + wędlina drobiowa, ser twarogowy, sałata, pomidor, herbata zielona bez cukru lub płatki owsiane górskie na wodzie lub mleku + siemię lniane, ½ jabłka tartego, cynamon, herbata zielona bez cukru
Śniadanie II	jogurt naturalny lub skyr z otrębami, grejpfrut lub kasza pęczak, tarte buraczki, papryka, ogórek, gotowane jajko + sos: olej rzepakowy, zioła, sok z cytryny
Obiad	zupa wielowarzywna z mięsem i kaszą jaglaną lub jęczmienną + jogurt naturalny lub danie obiadowe (mięso lub ryba – gotowane / pieczone) + warzywa gotowane na parze lub drobno starta surówka z marchewki i jabłka z dodatkiem oleju rzepakowego + ziemniaki, kasza, makaron razowy lub ryż brązowy
Podwieczorek	budyń na mleku, owoc (np. jabłko, brzoskwinia, maliny) lub kisiel z tartą gruszką + jogurt naturalny, pieczywo kukurydziane chrupkie
Kolacja	kasza jaglana na mleku lub wodzie + bułka grahamka z masłem, ser twarogowy + jogurt naturalny lub pieczony schab, sałata, tarta rzodkiewka, herbata czarna bez cukru

Indeks glikemiczny (IG) – określa wpływ danego produktu na poziom glikemii w porównaniu do produktu standardowego (glukoza, białe pieczywo). **Im wyższa wartość IG, tym wyższy będzie poziom cukru we krwi po jego spożyciu.**

Wysoki IG >70	Średni IG 56-69	Niski IG < 55
słodycze, przetwory owocowe, gotowane warzywa (buraki, marchew), piwo, przetwory z ziemniaków (placki, frytki)	pieczywo, banany, morele, miód, rodzynki, soki owocowe, produkty zbożowe (kasze, ryż, makaron)	warzywa zielone, strączkowe, pomidory, surowe owoce, chudy nabiał



Katalog zaleceń dla pacjentów Centrum Onkologii

Tytuł dokumentu:	ZALECENIA DLA PACJENTÓW - DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH		
Numer dokumentu:	ZA-75	Edycja dokumentu:	1
	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE	
Napoje	WODA MINERALNA niegazowana , herbata niesłodzona, czarna, zielona, owocowa, kawa zbożowa	Wszystkie napoje słodzone cukrem, czekolada, soki owocowe z cukrem, kompoty z cukrem, napoje gazowane, alkohol	
Produkty zbożowe	<u>Pieczywo</u> : razowe z pełnego ziarna, pszenno-razowe, żytnio-razowe, graham, pieczywo z dodatkiem soi, pestek, bułki grahamki, żytnie, z ziarnami biskopki na białkach <u>Kasza</u> : gryczana, jęczmienna, jagłana Ryż brązowy, makaron razowy <u>Płatki</u> : owsiane, jęczmienne, żytnie Siemię lniane, otręby zbożowe	<u>Pieczywo</u> : pszenne, chleb na miodzie, rogaliki francuskie, bułeczki maślane, biszkopt z cukrem, ciasta kruche, ucierane, babki drożdżowe, biskopki na żółtkach z cukrem	
Mleko przetwory mleczne	Wg tolerancji (lub bezlaktozowe) Mleko (do 2% tłuszczu), jogurt (naturalny), kefir, maślanka, twaróg chudy lub półtłusty, serek homogenizowany naturalny Budyń	Pełne mleko, mleko skondensowane, ser żółty, słodzone jogurty owocowe, jogurt śmietankowy, śmietana, sery pleśniowe, fromage, serki topione	
Jaja	Jaja (4-5 szt/tydzień) - gotowane lub jako dodatek do posiłków	Jajo smażone	
Mięso przetwory mięsne	Chude gatunki: indyk, kurczak, królik, cielęcina; chude wędliny drobiowe, chuda szynka, parówki o wysokiej zawartości mięsa	Wszystkie mięsa tłuste, wieprzowina, baranina, podroby, gęsi, kaczki; tłuste wędliny, salami, pasztety	
Ryby	Pieczone, gotowane dorsz, mintaj, sandacz, szczupak, flądra, morszczuk, pstrąg, halibut, łosoś	Smażone, wędzone	
Tłuszcze	Oliwa z oliwek, olej z siemienia lnianego, rzepakowy, słonecznikowy, Masło, margaryny miękkie	Smalec, słonina, margaryny twarde	
Owoce	Jabłka, gruszki, morele, brzoskwinie, porzeczkę, wiśnie, truskawki, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, śliwki	W syropach, kandyzowane, winogrona, banany, suszone: daktyle, rodzynki	
Warzywa	<u>Surówki, sałatki, gotowane 'al dente'</u> rzodkiewka, sałata, pomidor, cykoria, ogórki, rabarbar, szczypiorek, szparagi, szpinak, szczaw, boćwina, buraki, brokuły, kalafior, cebula, cukinia, bakłażan, dynia, kalafior, papryka, marchew surowa, pietruszka, fasolka szparagowa, jarmuż, seler, rzepa, brukselka, por <u>W ograniczonej ilości</u> : groszek zielony, konserwowy, kukurydza, kapusta biała, czerwona, włoska, brukselka, bób, chrzan, ziemniaki Wg tolerancji – nasiona roślin strączkowych (soja, soczewica, groch, fasola)	Solone, konserwowane, smażone	
Ziemniaki	Gotowane, pieczone	Smażone, frytki, placki, chipsy	
Orzechy pestki	<u>W ograniczonej ilości</u> : włoskie, laskowe, nerkowce, migdały, brazylijskie, pestki słonecznika i dyni	Orzechy solone	
Przyprawy	Ziołowe, sok z cytryny, koperek, pietruszka, majeranek, bazylija, tymianek, liść laurowy, papryka słodka, ziele angielskie, oregano, kurkuma, wanilia		

Sporządził: Zespół Żywienia Klinicznego