

ZALECENIA ŻYWIENIOWE W DZIECIU Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dla osób z cukrzycą, insulinoopornością, zaburzoną tolerancją glukozy i z hipertriglicydemią.



Dieta cukrzycowa polega na ograniczaniu w diecie głównie glukozy, fruktozy i sacharozy - węglowodanów prostych. Cukry te znajdują się w słodyczach, w żywności przetworzonej takiej jak fast-foody, wyroby cukiernicze, dania gotowe i z proszku oraz w mniejszej ilości w owocach. W diecie cukrzycowej należy zwiększyć spożycie błonnika, zdrowych tłuszczów oraz białka. Należy również pamiętać o regularnej aktywności fizycznej. Elementy te mają istotny wpływ na zmniejszenie wartości glukozy we krwi, uwrażliwienie tkanek na insulinę, odwrócenie procesu starzenia się komórek organizmu i zachowania zdrowia na dłużej.

Osoby z cukrzycą powinny zwracać uwagę na **indeks glikemiczny** produktów (IG). Zaleca się spożywanie produktów o niskim i średnim IG (<55). Tabele z wartością indeksu poszczególnych artykułów znajdziemy w Internecie lub w literaturze.

Poprzez odpowiednią kompozycję posiłku możemy wpływać na jego ogólny ładunek glikemiczny. **Do czynników wpływających na obniżenie indeksu/ładunku glikemicznego posiłków można zaliczyć:**

- skrócenie czasu obróbki termicznej produktu,
- niski stopień jego rozdrobnienia,
- zwiększoną zawartość białka, błonnika pokarmowego oraz tłuszczu
- ponadto w przypadku warzyw i owoców znaczenie ma niższy stopień ich dojrzałości.

PAMIĘTAJ! Stan przedcukrzycowy również wymaga zastosowania diety z ograniczeniem cukrów prostych o niskim indeksie glikemicznym!

ZALECENIA ŻYWIENIOWE:

1. Posiłki należy spożywać o stałych porach, regularnie, w małych objętościach 5-6 razy dziennie, co 3-4 godziny. Większe korzyści odniesiesz z częstszego gotowania, duszenia czy pieczenia zamiast smażenia. Każdy posiłek powinien być pełnowartościowy czyli zawierać: źródło białka, tłuszczu, węglowodanów oraz porcje warzyw lub owoców.
2. Codziennie należy spożywać przynajmniej 5 porcji (500g) warzyw i owoców. Brak tych produktów w diecie to zagrożenie dla życia i zdrowia. Posiłki powinny być kolorowe, a warzywa i owoce powinny znajdować się w każdym posiłku. Generalnie warzywa mają niski indeks glikemiczny -nie podnoszą znacząco wartości glukozy we krwi, a owoce podnoszą cukier mniej niż słodycze czy białe pieczywo.
3. Spożywaj codziennie min. 2-3l płynów. Przyspieszy to przemianę materii, będziesz miał więcej energii i szybciej będą przebiegać procesy trawienne. W diecie głównym płynem powinna być woda mineralna niegazowana lub gazowana, herbaty zielone i owocowe. Unikaj mocno słodzonych napoi. Jeśli chodzi o napoje gazowane, spożywaj je z rozwagą i wybieraj wersje bez cukru (zero, light).
4. Na co dzień wybieraj produkty pełnoziarniste. Takie produkty to: makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy, kasze, chleby: razowy, żytni, graham. Produkty zbożowe zwłaszcza te z pełnego przemiału mają niższy indeks glikemiczny (IG), potrzebne witaminy z grupy B wspierające układ nerwowy, krwionośny, odpornościowy, kostny. Oprócz tego produkty z

pełnego ziarna to bogactwo cynku, selenu, magnezu i żelaza. Codziennie dla zdrowia powinno się jeść minimum 90g produktów pełnoziarnistych.

5. Produkty mleczne są ważnym źródłem wapnia w naszej diecie. Zdrowa dieta powinna zawierać minimum 2 porcje tych produktów (1 porcja= szklanka mleka, jogurtu, kefiru, gruby plaster twarogu lub dwa plasterki sera). Wybieraj nabiał półtłusty, chudy i odtłuszczony np. serki wiejskie lekkie. Fermentowane przetwory mleczne (jogurty, kefir) zawierają bardzo cenne bakterie mlekowe, usprawniające funkcjonowanie układu trawiennego i odpornościowego. Niesłodzone produkty mleczne mają niski indeks glikemiczny.
6. Ogranicz spożycie tłuszczów nasyconych, tłuszczów utwardzonych typu 'trans' oraz cholesterolu (mięso tłuste, żółtka jaj, majonez, wyroby cukiernicze, słodczyce, złej jakości margaryny, chipsy, fast-foody).
7. Tłuszcze, których używasz na co dzień powinny być olejami roślinnymi. Nie smaż na smalcu, słoninie, boczku. Olej rzepakowy, oliwa z oliwek czy olej lniany są świetnym źródłem kwasów Omega 3 i 6 oraz witamin A, D, E, K. Spożywaj codziennie niewielkie ilości (30g) nasion czy orzechów aby wspierać swoją odporność i regulować poziom złego cholesterolu. Generalnie żadne tłuszcze i orzechy nie podnoszą glukozy we krwi. Indeks glikemiczny wynosi 0.
8. Spożycie mięsa należy ograniczać, zwłaszcza czerwonego (wieprzowiny, wołowiny). Wybierać powinniśmy głównie mięso białe (drób, królik). Unikaj spożywania tłustych wyrobów mięsnych takich jak: wędliny, pasztety, kabanosy, kiełbasa, flaki, parówki, konserwy mięsne, boczek. Są źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych negatywnie wpływających na stan tętnic i jednocześnie sprzyjających chorobom takich jak cukrzyca, nadciśnienie czy choroby serca. W takich przetworach znajdziemy duże ilości konserwantów, sztucznych barwników oraz soli, która sprzyja rozwojowi chorób układu naczyniowego. Generalnie mięso nie podnosi glukozy we krwi. IG= 0
9. Co najmniej 2 razy w tygodniu spożywaj ryby morskie tłuste (łosoś, halibut, pstrąg morski, śledź, sardela), które są bogate w kwasy tłuszczowe Omega 3, usprawniające pracę serca, mózgu oraz układu odpornościowego, ale również wspomagają gospodarkę węglowodanową. Takie kwasy mają również silne działanie przeciwzapalne, przeciwzakrzepowe, przeciwnowotworowe i antydepresyjne. Jeśli nie spożywasz ryb konieczna jest suplementacja tych kwasów np. tran. Ryby i owoce morza mają IG=0.
10. W zdrowej diecie powinny również znaleźć się produkty kiszone i fermentowane takie jak jogurt i kefir czy kapusta kiszona, zakwasy warzywne, naturalnie fermentowane octy. Duża zawartość bakterii mlekowych w tych produktach rozwija i odżywia dobrą florę jelitową, która jest sprzymierzeńcem organizmu w walce z groźnymi chorobami i infekcjami. PAMIĘTAJ! Warzywa kiszone mają duże ilości soli, a marynowane mogą mieć duże ilości cukru, dlatego spożywaj je z umiarem.
11. Spożywaj produkty zawierające flawonoidy- roślinne substancje przeciwzapalne, przeciwnowotworowe i przeciwmiażdżycowe (owoce jagodowe- maliny, jagody, borówki, truskawki; czerwone, żółte i pomarańczowe warzywa i owoce; zielone warzywa liściaste i kapustne; jabłka; herbata; kawa; soja; kakao; nasiona strączkowe).
12. Codzienna aktywność fizyczna da Ci sporo energii i polepszy nastrój. Wybieraj ćwiczenia dostosowane do Twojego stanu zdrowia. Zalecana dawka ruchu to minimum 150 min tygodniowo oraz wykonywanie przynajmniej 5 tysięcy kroków dziennie. Jeśli masz nadwagę lub otyłość postaraj się długotrwale zmniejszyć dzienną podaż kalorii o około 15% aby zredukować masę ciała.
13. Posiłki spożywaj w spokoju, bez włączonych telefonu i telewizora. Pozwoli Ci się to skupić na jedzeniu i szybciej zorientujesz się, że już jesteś syty. Każdy kęs gryź dokładnie kilkadziesiąt razy.
14. Rzuć palenie papierosów i wyeliminuj inne nałogi.

15. Uśmiechnij się i aktywnie wypoczywaj :)

PRZYKŁADOWY JADŁOSPIS:

ŚNIADANIE: chleb razowy na zakwasie, hummus, papryka, orzechy włoskie, kawa lub herbata bez cukru

2. ŚNIADANIE: kasza gryczana ze szpinakiem, burakami i pomidorami suszonymi, nasiona czarnuszki, woda mineralna

OBIAD: zupa krem z pomidorów, łosoś pieczony, ryż brązowy, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką z sosem vinegrette (olej lniany, sok z cytryny, ulubione zioła), truskawki

PODWIECZOREK: owsianka na mleku 1,5% z orzechami

KOLACJA: pieczywo na zakwasie, awokado do posmarowania pieczywa, szynka drobiowa, rzodkiewki, herbata bez cukru

Tabela 1. Produkty zalecane i niezalecane w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów.

PRODUKTY i POTRAWY	ZALECANE	PRZECIWWSKAZANE
PRODUKTY ZBOŻOWE	wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, pieczywo żytnie i mieszane, pieczywo o obniżonym IG, kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach), płatki naturalne gotowane al dente, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane „al dente”), ryż brązowy, ryż czerwony, potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	białe pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu, kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana), płatki błyskawiczne, wafle ryżowe, ryż biały, potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski, produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
WARZYWA I PRZETWORY	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 I BATATY (w ograniczonych ilościach)	Ziemniaki i bataty	ziemniaki smażone (frytki, talarki), ziemniaki puree, puree w proszku, pieczone bataty.
OWOCE I PRZETWORY	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 wysokosłodzone, owoce suszone.

NASIONA ROŚLIN STRĄCZKOWYCH	wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus.	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli, bób, w tym gotowany.
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemię 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
MIEŚO I PRZETWORY MIEŚNE	z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: połówka, schab, szynka, chude gatunki wędlin niemielonych: 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.
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.
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.
TŁUSZCZE	oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy, masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna (w ograniczonych ilościach), majonez typu light (w ograniczonych ilościach, sporadycznie, jako dodatek).	tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina, twarde margaryny, masło klarowane, tłuszcz kokosowy i palmowy, „masło kokosowe”, frytura smaźalnicza.
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, ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału, czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao.	słodycze zawierające duże ilości cukru i/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 (bez dodatku cukru), soki warzywne, soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru).	napoje wysokosłodzone, 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 rosółowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi, przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.