



DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dieta przeznaczona jest dla osób:

- z cukrzycą,
- z insulinoopornością,
- z zaburzoną tolerancją glukozy,

Stosując dietę zmniejszysz stężenia glukozy we krwi, poprawisz metabolizm oraz zapobiegiesz powikłaniom cukrzycy.

WAŻNE WSKAZÓWKI DIETETYCZNE

- Jedz pełnoziarniste produkty zbożowe. Są one dobrym źródłem błonnika pokarmowego, który pomaga kontrolować glikemię.
- Jedz regularnie o stałych porach. Najlepiej 4-6 mniejszych, urozmaiconych posiłków dziennie.
- Zwiększ spożycie warzyw, szczególnie w postaci surowej. W Twojej codziennej diecie powinny się znaleźć 4 porcje warzyw.
- Owoce zawierają naturalnie występujące cukry proste, dlatego jedz ich mniej niż warzyw. Wybieraj te, które mają niższy indeks glikemiczny.
- Codziennie spożywaj 2 porcje naturalnych produktów mlecznych, bez dodatku cukru, najlepiej fermentowanych.
- Wybieraj różne źródła białka: 1-2 razy w tygodniu mięso zamień na nasiona roślin strączkowych, 2 razy w tygodniu na ryby, czy też na jaja.
- Kontroluj kaloryczność diety. Jeżeli masz nadwagę lub otyłość, dąż do uzyskania prawidłowej masy ciała.
- Unikaj słodczy, ogranicz spożycie tłuszczów zwierzęcych i soli.
- Pij przynajmniej 1,5 l wody dziennie.
- Pamiętaj o odpowiednich technikach przygotowywania posiłków. Zalecane techniki kulinarne to: gotowanie, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie w folii.



Produkty zalecane i przeciwwskazane		
Grupa produktów	Zalecane	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Chleb żytni, graham, razowy, ryż brązowy, kasze gruboziarniste np. gryczana, pęczak, makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum (semolina).	Chleb pszenny, chleb na miodzie i wypieki z dodatkiem cukru, bułki pszenne, maślane, biszkopty z cukrem, drożdżówki, ciasta kruche, francuskie, biszkoptowe na jajach, groszek ptysiowy, makaron pszenny z mąki oczyszczonej, ryż biały.
Produkty mleczne	Naturalne napoje fermentowane, np. kefir, jogurt, maślanka, ser twarogowy chudy, naturalne chude serki, homogenizowane, mleko < 2% tłuszczu.	Mleko i przetwory > 2%, napoje mleczne słodzone cukrem, miodem, dżemem, z dużą ilością owoców, tłuste sery podpuszczkowe (żółte, pleśniowe, topione), ser twarogowy tłusty.
Mięso, drób, wędliny, ryby, jaja	Chude mięso z kurczaka, indyka (piersi), cielęcina, młoda wołowina, królik, ryby, chude wędliny, polędwica, wędliny drobiowe, jaja	Mięsa tłuste, np. baranina, wieprzowina, wołowina, konina, podroby, gęsi, kaczki, tłuste części kurczaka (udka, skrzydełka), tłuste wędliny, np. kaszanka, parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, pasztety.
Tłuszcze	Oleje (np. rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, lniany, z pestek winogron), oliwa z oliwek, margaryny miękkie wysokogatunkowe.	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny twarde, olej kokosowy, masło, śmietany
Warzywa	Wszystkie świeże i mrożone – nierozgotowane.	Salatki i surówki tłuste, z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu, cukru, frytki, ziemniaki smażone na maśle, smalcu, lub margarynie.
Owoce	cytrusy, zwłaszcza grejpfruty, jagodowe, jabłka, kiwi, truskawki, wiśnie, owoce mniej dojrzałe (banany, brzoskwinie, nektarynki, morele) i w ograniczonej ilości	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki ze śmietaną, owoce kandyzowane, dżemy wysokosłodzone.
Zupa	Wywary warzywne, chude wywary mięsne, zaprawiane chudym mlekiem lub jogurtem naturalnym.	Esencjonalne wywary na tłustych mięsach, kościach, zagęszczone zasmażkami, zaprawiane śmietaną, owocowe z cukrem.
Desery	Kisiele, galaretki, budynie na chudym mleku, sorbety, sałatki owocowe.	Kremy, torty, marmolady, wszystkie desery z cukrem, z dużą ilością tłuszczu, pączki, faworki, chałwa, czekolada, lody, budynie na pełnym mleku, orzechy kokosowe, orzechy solone.
Napoje	Woda mineralna, herbata i kawa bez cukru, kawa zbożowa, soki z warzyw, (soki owocowe sporadycznie, w ograniczonych ilościach).	Napoje typu coca-cola, gazowane, słodzone cukrem, napoje alkoholowe, owocowe, lemoniada.
Przyprawy	Pieprz, zioła, przyprawy korzenne, musztarda.	Cukier, miód, glukoza, fruktoza.

Adres: Cibórz 5, 66 - 213 Skape, pow. Świebódzin, woj. lubuskie
tel: (+48)68 34-19-255, -325, -335, -350, -450, -455, -525, -550; fax (+48) 68 34-19-494;
e-mail: szpital@ciborz.eu;

