Opracował: mgr. dietetyk Paulina Smoczyńska

# ZALECENIA DIETETYCZNE
# DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA DZIECI

## 1. Zastosowanie

•według wskazań lekarza i/lub dietetyka

•dla dzieci od 4 roku życia, chyba że lekarz zaleci inaczej.

U pacjentów:

•z zaburzoną tolerancją glukozy,

•z cukrzycą,

•z insulinoopornością,

•z nadmierną masą ciała,

•z hipertriglicerydemią.

## 2. Zalecenia dietetyczne

•Dieta opiera się na zasadach zdrowego żywienia, modyfikacji diety podstawowej. Główna modyfikacja polega na ograniczeniu podaży glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są produkty/potrawy o niskim indeksie glikemicznym (IG<55),

•dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniając udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów,

•należy ograniczyć spożycie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry

dodane,

•posiłki powinny być podawane 4-6 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek i/lub druga kolacja, podawane o tych samych porach; co 3-4 godziny,

•należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami,

•produkty węglowodanowe należy spożywać łącznie z produktami białkowymi i tłuszczowymi w każdym posiłku,

•w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw i/lub owoców, z przewagą warzyw; nie mniej niż 30% warzyw/owoców należy podawać w postaci surowej, dopuszczone wykorzystanie produktów mrożonych. Zalecane wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru,

•w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału,

•należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw,

•należy wybierać napoje bez dodatku cukru,

•należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające,

**3. Stosowane techniki kulinarne:**

• gotowanie tradycyjne lub na parze,

• duszenie bez wcześniejszego obsmażania,

• pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych,

• grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym,

**4. Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:**

• temperatura posiłków powinna być umiarkowana,

• zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników,

• należy ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym,

• nie należy dodawać do potraw zasmażek,

• należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw,

• należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.

| GRUPA PRODUKTÓW | ZALECANA | NIEZALECANE |
|---|---|---|
| **Warzywa** | wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. | warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu |
| **Owoce** | owoce mniej dojrzałe,<br>owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone;<br>W ograniczonej ilości:<br>musy owocowe bez dodatku cukru,<br>przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach). | owoce w syropach cukrowych,<br>owoce kandyzowane,<br>przetwory owocowe wysokosłodzone,<br>owoce suszone. |
| **Produkty zbożowe** | wszystkie mąki pełnoziarniste,<br>pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren,<br>pieczywo żytnie i mieszane,<br>pieczywo o obniżonym IG,<br>kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa,<br>bulgur, kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach),<br>płatki gotowane „al. dente” np. owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego,<br>makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane „al dente”),<br>ryż brązowy, ryż czerwony,<br>potrawy mączne przede | białe pieczywo pszenne,<br>pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu,<br>drobne kasze (manna, kukurydziana),<br>ryż biały,<br>potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski,<br>produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy,<br>płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe,<br>płatki błyskawiczne,<br>wafle ryżowe. |

| | | |
|---|---|---|
| | wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach). | |
| **Ziemniaki, bataty w ograniczonej ilości** | ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone. | ziemniaki smażone (frytki, talarki),<br>ziemniaki puree,<br>puree w proszku. |
| **Mleko i przetwory mleczne** | mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste,<br>napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru,<br>sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach). | mleko i sery twarogowe tłuste,<br>mleko skondensowane,<br>jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru,<br>słodzone napoje mleczne,<br>tłuste sery podpuszczkowe,<br>tłusta śmietana. |
| **Jaja** | jaja gotowane,<br>jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu,<br>omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu. | jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu,<br>jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie. |
| **Mięso i przetwory mięsne** | mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka,<br>chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych,<br>pieczone pasztety z chudego mięsa,<br>chude gatunki kiełbas,<br>galaretki drobiowe. | mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina,<br>mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,<br>mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu,<br>mięsa panierowane,<br>tłuste wędliny, np. baleron, boczek,<br>tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele,<br>tłuste pasztety,<br>wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson),<br>mięsa surowe np. tatar. |
| **Ryby i przetwory rybne** | wszystkie ryby morskie i słodkowodne,<br>konserwy rybne (w | ryby smażone na dużej ilości tłuszczu,<br>ryby surowe, |

| | | |
|---|---|---|
| | ograniczonych ilościach),<br>ryby wędzone (w ograniczonych ilościach). | ryby panierowane i w cieście |
| **Nasiona roślin strączkowych** | wszystkie nasiona roślin strączkowych,<br>tofu, hummus,<br>produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli. | produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli,<br>bób,<br>groszek konserwowy. |
| **Tłuszcze** | oleje roślinne, np. rzepakowy, słonecznikowy, lniany, kukurydziany, oliwa z oliwek,<br>miękka margaryna (w ograniczonych ilościach),<br>majonez (w ograniczonych ilościach). | tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina,<br>twarde margaryny,<br>masło klarowane,<br>tłuszcz kokosowy i palmowy,<br>„masło kokosowe”. |
| **Orzechy, pestki, nasiona** | wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane,<br>„masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach). | orzechy solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze,<br>„masło orzechowe” solone. |
| **Cukier, słodycze, słone przekąski** | W ograniczonych ilościach:<br>budyń (bez dodatku cukru),<br>galaretka (bez dodatku cukru),<br>kisiel (bez dodatku cukru),<br>sałatki owocowe (bez dodatku cukru),<br>ciasta drożdżowe niskosłodzone,<br>ciasta biszkoptowe niskosłodzone,<br>ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału,<br>ciasta warzywne np. ciasto z fasoli,<br>czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao. | słodycze zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu,<br>torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną,<br>ciasta kruche ,<br>ciasto francuskie,<br>wyroby czekoladopodobne. |
| **Napoje** | woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, | napoje wysokosłodzone,<br>nektary owocowe,<br>wody smakowe z dodatkiem |

| | | |
|---|---|---|
| | herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa,<br>napary ziołowe – słabe napary,<br>kawa zbożowa,<br>bawarka,<br>kakao naturalne (bez dodatku cukru),<br>soki warzywne,<br>soki owocowe (w ograniczonych ilościach, tylko do posiłku),<br>kompoty (bez dodatku cukru). | cukru,<br>napoje energetyzujące. |
| **Przyprawy i sosy** | wszystkie naturalne przyprawy,<br>gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach),<br>sól (w ograniczonych ilościach),<br>musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach). | kostki rosołowe i esencje bulionowe,<br>gotowe bazy do zup i sosów,<br>gotowe sosy sałatkowe i dressingi,<br>przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej. |