

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D 03

Nazwa diety	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D 03
Zastosowanie	Dla osób: 1) z cukrzycą; 2) z insulinoopornością; 3) z zaburzoną tolerancją glukozy; 4) z hipertriglicerydemią; 5) z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą; 6) w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja ta polega na ograniczonej podaży glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są potrawy o niskim indeksie glikemicznym; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 4) posiłki powinny być podawane o tej samej porze. Liczba posiłków powinna być każdego dnia jednakowa – 4–6 dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić niż 3–4h; 5) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 6) należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów w całej diecie i w poszczególnych posiłkach; 7) należy ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane; 8) głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, należy podawać przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału; 9) należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym ($IG < 55$); 10) produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i tłuszczowe; 11) należy zaplanować dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika,

Nazwa diety**Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D 03**

przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, dopuszcza się wykorzystanie produktów mrożonych. Zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru;

12) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia;

13) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego;

14) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;

15) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;

16) Tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny.

Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć.

17) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;

18) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;

19) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru;

20) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale.

21) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- jakość;
- termin przydatności do spożycia;
- sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze;

Nazwa diety **Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów D 03**

- duszenie;
- 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;
- potrawy smażone na niewielkiej ilości oleju i bez panierki należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka;
- zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;
- nie dodawać do potraw zasmażek;

Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
	Tłuszcz ogółem	37,5–50 g/1000 kcal Wartości referencyjne: 20–30 % En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	22–33 g/1000 kcal Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En
	Węglowodany ogółem	≤ 11 g/1000 kcal Wartości referencyjne: 45–65 % En
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	113–163 g/1000 kcal Wartości referencyjne: ≤ 10 % En
	Błonnik	≤ 25 g/1000 kcal
	Sód	≥ 25 g/dobę ≤ 2000 mg/dobę

**Grupy środków
spożywczych
Produkty zbożowe**

**Produkty
rekomendowane**

- 1) wszystkie mąki pełnoziarniste;
- 2) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren;
- 3) pieczywo żytnie i mieszane; 4) pieczywo o obniżonym IG;
- 5) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach);
- 6) płatki naturalne gotowane al dente, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego;
- 7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenne z mąki durum (gotowane al dente);
- 8) ryż brązowy, ryż czerwony;
- 9) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach);
- 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.

**Produkty
przeciwwskazane**

- 1) białe pieczywo pszenne;
- 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodów, syropów, miodu, karmelu;
- 3) kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana);
- 4) płatki błyskawiczne, wafle ryżowe;
- 5) ryż biały;
- 6) potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski;
- 7) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;
- 8) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

**Warzywa i warzywne
przetwory**

- 1) warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.

- 1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;
- 2) gotowana marchew, gotowane buraki;
- 3) dynia, kukurydza.

**Grupy środków
spożywczych**
**Ziemniaki,
Bataty**

**Produkty
rekomendowane**
1) ziemniaki, bataty:
gotowane.

**Produkty
przeciwwskazane**
1) ziemniaki, bataty:
smażone (frytki,
talarki);
2) ziemniaki, bataty: puree;
3) puree w proszku;
4) pieczone bataty.

**Owoce
i owocowe przetwory**

1) owoce mniej dojrzałe;
2) owoce o $IG \leq 55$;
3) owoce: świeże,
mrożone, gotowane,
pieczone (w ograniczonych
ilościach);
4) musy owocowe bez
dodatku cukru
(w ograniczonych
ilościach);
5) przetwory owocowe
niskostudzone, np. dżemy
(w ograniczonych
ilościach).

1) owoce o $IG > 55$;
2) owoce w syropach
cukrowych;
3) owoce kandyzowane;
4) przetwory owocowe
wysokostudzone; 5) owoce
suszone.

**Nasiona strączkowych
roślin**

1) wszystkie nasiona roślin
strączkowych;
2) produkty z nasion roślin
strączkowych z małą
zawartością soli;
3) niestudzone napoje
roślinne, tofu naturalne,
hummus.

1) produkty z nasion roślin
strączkowych z dużą
ilością soli;
2) bób, w tym gotowany.

Nasiona, pestki, orzechy

1) wszystkie nasiona,
pestki i orzechy niesolone
np. orzechy włoskie,
laskowe, arachidowe,
pistacje, nerkowca,
migdały, pestki
słonecznika, dyni, siemę
lniane;
2) „masło orzechowe” bez
dodatku soli i cukru (w
ograniczonych ilościach).

1) orzechy solone, orzechy
w skorupce z ciasta, w
karmelu, w czekoladzie, w
lukrze;
2) „masło orzechowe”
solone.

Mięso i przetwory mięsne

1) z małą zawartością
tłuszczu, np.: drób bez
skóry (kura, kurczak,
indyk), chuda wołowina,
cielęcina, jagnięcina,
królik, chude partie

1) z dużą zawartością
tłuszczu, np.: tłusty drób
(kaczka, gęś), tłusta
wołowina i wieprzowina,
baranina;

**Grupy środków
spożywczych**

**Produkty
rekomendowane**

wieprzowiny, np.:
połędwica, schab, szynka;
2) chude gatunki wędlin
niemielonych: drobiowych,
wieprzowych, wołowych;
3) chude gatunki kiełbas;
4) galaretki drobiowe.

**Produkty
przeciwwskazane**

2) mięsa peklowane oraz z
dużą zawartością soli;
3) mięsa smażone na dużej
ilości tłuszczu; 4) mięsa w
panierce; tłuste wędliny,
np.: baleron, boczek;
6) tłuste i niskogatunkowe
kiełbasy, parówki,
mielonki, mortadele;
7) pasztety;
8) wędliny podrobowe
(pasztetowa, wątrobianka,
salceson);
9) mięsa surowe np. tatar;
10) konserwy.

Ryby i przetwory rybne

1) wszystkie ryby morskie i
słodkowodne;
2) konserwy rybne (w
ograniczonych ilościach);
3) ryby wędzone (w
ograniczonych ilościach).

1) ryby smażone na dużej
ilości tłuszczu;
2) ryby panierowane i w
cieście;
3) ryby surowe.

Jaja i potrawy z jaj

1) gotowane;
2) jaja sadzone i jajecznica
na parze lub smażone na
małej ilości tłuszczu;
3) omlety, kotlety jajeczne
smażone na małej ilości
tłuszczu.

1) jaja przyrządzane z dużą
ilością tłuszczu;
2) jaja smażone na
słoninie, skwarkach,
tłustej wędlinie.

Mleko i produkty mleczne

1) mleko i sery twarogowe
chude lub półtłuste;
2) napoje mleczne
naturalne fermentowane,
bez dodatku cukru
(np. jogurt, kefir,
maślanka);
3) sery podpuszczkowe o
zmniejszonej zawartości
tłuszczu (w ograniczonych
ilościach).

1) mleko i sery twarogowe
tłuste; mleko
skondensowane;
2) słodzone napoje
mleczne;
3) jogurty i desery mleczne
z dodatkiem cukru;
4) tłuste sery
podpuszczkowe;
5) tłusta śmietana.

Tłuszcze

1) oleje roślinne, np.:
rzepakowy, oliwa z oliwek,
olej lniany, słonecznikowy;
2) masło (w ograniczonych
ilościach);
3) miękka margaryna

**BEZWZGLĘDNIE
WYKLUCZONE:**

1) tłuszcze zwierzęce, np.
masło, smalec wieprzowy,
łój wołowy, słonina;
2) twarde margaryny;

**Grupy środków
spożywczych**

**Desery
(w ograniczonych
ilościach)**

Napoje

Przyprawy

**Produkty
rekomendowane**

(w ograniczonych
ilościach);

4) majonez (w
ograniczonych ilościach,
sporadycznie, jako
dodatek).

- 1) budyn (bez dodatku
cukru); galaretka (bez
dodatku cukru);
- 2) kisiel (bez dodatku
cukru);
- 3) sałatki owocowe z
owoców o niskim indeksie
glikemicznym (bez dodatku
cukru);
- 4) ciasta warzywne,
wysokobiałkowe, o niskiej
zawartości
węglowodanów;
- 5) ciasta i ciastka z mąk z
pełnego przemiału;
- 6) czekolada gorzka z dużą
zawartością (>70 %) kakao.

- 1) woda niegazowana,
woda mineralna gazowana
o niskiej zawartości
dwutlenku węgla;
- 2) herbata, np.: czarna,
zielona, czerwona, biała,
owocowa;
- 3) napary ziołowe – słabe
napary;
- 4) kawa naturalna, kawa
zbożowa; 5) bawarka;
- 6) kakao naturalne;
- 7) soki warzywne;
- 8) soki owocowe (w
ograniczonych ilościach);
- 9) kompoty (bez dodatku
cukru).

- 1) wszystkie naturalne
przyprawy ziołowe i
korzenne;
- 2) sól (w ograniczonych
ilościach);

Produkty

przeciwwskazane

- 3) masło klarowane;
- 4) tłuszcz kokosowy i
palmowy;
- 5) „masło kokosowe”;
- 6) frytura smaźalnicza.

- 1) słodczyce zawierające
duże ilości cukru lub
tłuszczu;
- 2) torty i ciasta z masami
cukierniczymi, kremami
cukierniczymi, bitą
śmietaną;
- 3) ciasta kruche z dużą
ilością tłuszczu;
- 4) ciasto francuskie i
półfrancuskie;
- 5) ciasta przygotowywane z
mąki o
niskim typie;
- 6) wyroby
czekoladopodobne

- 1) napoje wysokostężone;
- 2) nektary owocowe;
- 3) wody smakowe z
dodatkiem cukru.

- 1) gotowe mieszanki
przyprawowe z dodatkiem
soli;
- 2) kostki rosółowe i
esencje bulionowe;

**Grupy środków
spożywczych**

**Produkty
rekomendowane**

3) musztarda, keczup,
chrzan (w ograniczonych
ilościach);
4) sos sojowy (w
ograniczonych ilościach).

Produkty

przeciwwskazane

3) gotowe bazy do zup i
sosów;
4) gotowe sosy sałatkowe i
dressingi;
5) przyprawy
wzmacniające smak w
postaci płynnej i stałej.

Źródło: Ministerstwo Zdrowia. *Kody i nomenklatura diet szpitalnych*. Warszawa:
Ministerstwo Zdrowia; 2025.

Dostęp online: Portal Gov.pl – Standard żywienia – żywienie dla zdrowia