

Dieta łatwostrawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzycowa)

1. Cel diety:

- wyrównanie stężenia glukozy we krwi
- utrzymanie prawidłowej masy ciała
- kontrola ciśnienia tętniczego i gospodarki lipidowej

2. Zalecenia:

- należy jeść regularnie i unikać głodówek. Regularność posiłków jest bardzo ważna dla uniknięcia wahań stężenia glukozy we krwi. Zazwyczaj zaleca się 5 posiłków co około 3-4 godziny.
- zaleca się produkty o niskim indeksie glikemicznym ($IG < 55$). Takie pokarmy składają się głównie z węglowodanów złożonych i zawierają znaczne ilości błonnika pokarmowego, przez co nie powodują gwałtownego wzrostu stężenia glukozy we krwi. Są to przede wszystkim: pieczywo i makarony z pełnego ziarna, grube kasze, płatki owsiane, większość warzyw i niektóre owoce (cytrusowe i jagodowe). Należy pamiętać, że IG wzrasta, gdy coś bardzo rozdrobnimy lub rozgotujemy, dlatego należy tego unikać.
- ograniczenie alkoholu, który dostarcza ogromnej ilości kalorii, więc jest szczególnie niezalecany w przypadku diabetyków, którzy starają się schudnąć. Dodatkowo może również prowadzić do niebezpiecznej hipoglikemii.
- unikanie dosalania posiłków. Zawarty w soli sód przyczynia się do rozwoju nadciśnienia tętniczego.
- wybieranie zdrowych tłuszczów. Zaleca się ryby, orzechy, pestki i oleje roślinne, które są źródłem wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3 DHA i EPA. Jednocześnie należy ograniczyć lub też całkowicie zrezygnować z tłuszczów pochodzenia zwierzęcego.
- należy dbać o odpowiednie zbilansowanie posiłków. Zaleca się, aby każdy posiłek składał się z produktu białkowego, węglowodanów o niskim IG, niewielkiej ilości zdrowych tłuszczów i sporej ilości warzyw. Tak zbilansowany posiłek nie powinien spowodować wahań w stężeniu glukozy.
- niezbędne jest picie wody, która jest konieczna do procesów metabolicznych w organizmie i wspomaga również usuwanie szkodliwych produktów przemiany materii z organizmu. Jej picie jest również bardzo ważne ze względu na zalecenie zwiększonego spożycia błonnika. Woda to także najlepszy zastępnik dla wszelkich słodkich napojów.

3. Podział produktów względem indeksu glikemicznego:

Produkty o niskim indeksie glikemicznym (zalecane):

- jaja;
- awokado;
- tłuszcze roślinne i zwierzęce;

- warzywa: kalafior, fasola szparagowa, sałata, szparagi, szpinak, brukselka, pomidory, papryka itd.
- owoce: agrest, czerwona porzeczka, jeżyny, borówki, truskawki, grejpfrut,, wiśnie, maliny;
- orzechy włoskie, laskowe, nerkowca, migdały;
- nasiona roślin strączkowych: ciecierzycyca, soczewica;
- nabiał: mleko spożywcze i roślinne, twaróg chudy, serek wiejski, jogurt naturalny, kefir.

Produkty o średnim indeksie glikemicznym (zalecane umiarkowanie):

- bataty, konserwowy groszek zielony;
- bób surowy;
- kasza gryczana, makaron razowy, otręby owsiane i pszenne, pumpernikiel, chleb orkiszowy, ryż basmati brązowy, chleb żytni z mąki z pełnego przemiału, kasza bulgur;
- kiwi, mango, niedojrzały banan, ananas świeży, czerwone i zielone winogrona, śliwki suszone, morele suszone;
- sok grejpfrutowy lub jabłkowy bez cukru.

Produkty o wysokim indeksie glikemicznym (niezalecane):

- czerwony ryż, kasza manna, ryż jaśminowy i długoziarnisty, makaron spaghetti ugotowany na miękko, amarantus ekspandowany, biały ryż, maca z białej mąki, chleb z białej mąki, bułki, rogale, chleb ryżowy;
- arbuz, dojrzały banan, melon, rodzynki, daktyle suszone;
- cukier i wszelkiego rodzaju słodycze;
- piwo;
- biała mąka i wypieki z niej przygotowywane;
- skrobia modyfikowana, glukoza;
- miód, dynia, kabaczek, rozgotowany bób, puree ziemniaczane.

Źródła:

Gawęcki J. „, Żywnienie człowieka zdrowego i chorego”, t.2 , wyd.3, Wydawnictwo Naukowe PWN 2022.

Grzymisławski M. „, Dietetyka kliniczna”, wyd.1, Wydawnictwo Lekarskie PZWL 2019.