



(P03) DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów skierowana jest dla dzieci powyżej 24. miesiąca życia i młodzieży, wymagających ograniczenia węglowodanów łatwo przyswajalnych w diecie - zalecana dla pacjentów np. z zaburzoną gospodarką węglowodanową, hipertriglicydemią, dyslipidemią. Modyfikacja polega na ograniczeniu podaży węglowodanów łatwo przyswajalnych (np. glukozy, fruktozy i sacharozy), kwasów tłuszczowych nasyconych i typu trans oraz cholesterolu.

DOSTOSUJ ILOŚĆ KALORII, BIAŁKA I PŁYNÓW

Zapotrzebowanie na energię zależy od masy ciała, stanu zdrowia i poziomu aktywności. W uproszczeniu można przyjąć:

Zapotrzebowanie na energię

Wiek	Energia (kcal/kg m.c. /dobę)
< 1 r.ż.	90-100
1-7 r.ż.	75-95
7-12 r.ż.	60-75
12-18 r.ż.	30-60

Zwiększone zapotrzebowanie na energię u dzieci i młodzieży związane jest dodatkowo z procesami wzrastania.

Zapotrzebowanie na białko

dla dzieci i nastolatków
mieści się w przedziale

**0,8-1,1 g białka /
kg masy ciała / dobę**

Zapotrzebowanie na białko
zależy od wieku, masy ciała
oraz aktywności fizycznej.

Zapotrzebowanie na płyny

Wiek	Woda (l/dobę)
2-3 r.ż.	1,3
4-9 r.ż.	1,6
9-13 r.ż.	1,9-2,1
13-18 r.ż.	2,0-2,5

Zapotrzebowanie wzrasta podczas
upałów, **gorączki** i zwiększonej
aktywności fizycznej.

JAK PRAWDŁOWO KOMPONOWAĆ POSIŁKI?

Posiłki powinny być regularne (co 3–4 godziny) i zbilansowane. Każdy z nich powinien zawierać źródło białka (np. chude mięso, ryby, jajka, nabiał, rośliny strączkowe), węglowodanów złożonych (np. pełnoziarniste pieczywo, kasze, ryż, makarony) oraz warzywa lub owoce. Warto dodać także zdrowe tłuszcze (np. olej rzepakowy, oliwa, orzechy). Warzywa powinny stanowić połowę objętości talerza, a głównym napojem powinna być woda.





(P03) DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ?

WĘGLOWODANY	- Należy kontrolować ilość węglowodanów w całej diecie oraz w każdym posiłku. - Należy ograniczyć spożycie produktów zbożowych wytwarzanych z jasnej, wysokoocyszczzonej mąki, takich jak: chleb pszenny biały, biały makaron, biały ryż, drobne kasze (np. manna, kuskus), kajzerki itd. - Zamiast nich należy wybrać produkty pełnoziarniste, np. pieczywo pełnoziarniste, kasze (gryczana, jęczmienna, jaglana), płatki owsiane, brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty. - Wybieraj przede wszystkim produkty o niskim indeksie glikemicznym ($IG < 55$). Produkty o wyższym IG mogą również znaleźć się w jadłospisie, ale ważna jest ich ilość oraz to, czy posiłek jest prawidłowo skomponowany. - Produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie – zawsze łącz je z białkiem i/lub tłuszczem. - Należy ograniczyć i eliminować cukry dodane w potrawach i napojach. - Nie zaleca się słodczy, wyrobów cukierniczych itd. - Zamiast cukru i miodu można używać np. erytrytol lub ksylitol.
WARZYWA I OWOCE	- Wszystkie warzywa i owoce są zalecane – powinny stanowić podstawę diety i być spożywane codziennie w dużych ilościach: - dzieci 2–5 lat: minimum 250 g dziennie, - dzieci 6–9 lat: minimum 350 g dziennie, - dzieci powyżej 10 lat i młodzież: minimum 400 g dziennie. - Warto korzystać z mrożonych warzyw i owoców. - Dzieci powinny spożywać co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie, najlepiej do każdego posiłku. Kluczowa jest różnorodność – zachowaj proporcję, w której 3/4 stanowią warzywa, a 1/4 owoce. Produkty te powinny stanowić fundament codziennej diety i największą objętościowo część każdego talerza. - Nie zaleca się stosowania soków owocowych jako zamienników owoców!
TŁUSZCZE	- Zaleca się tłuszcze roślinne (np. oliwa z oliwek, olej lniany), tłuste ryby morskie. - Należy unikać tłuszczów nasyconych, takich jak masło, smalec czy śmietana, oraz tłuszczów trans obecnych w margarynach twardych, fast foodach, produktach smażonych i gotowych wypiekach. - Jedz orzechy i nasiona - dodawaj je do owsianki, jogurtów, szejków lub jako przekąskę. - Awokado pomimo że to owoc - jest doskonałym źródłem tłuszczu, może posłużyć do smarowania kanapek bądź do past (np. guacamole lub z dodatkiem jajka).
JAJA	Zalecane są jaja gotowane na twardo lub dobrze ścięte, np. w formie jajecznicy przygotowanej bez smażenia na tłuszczu, omletu na parze czy past jajecznych.



(P03) DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

BIĄŁKO	• Białko powinno znajdować się w każdym posiłku. • Źródłem białka powinno być chude mięso (np. kurczak, indyk), chude ryby, jaja, niesłodzony nabiał, soja (np. tofu) oraz nasiona roślin strączkowych np. (soczewica, ciecierzycy, groch, fasola). • Niewskazane są tłuste mięsa czerwone oraz przetworzone wędliny, takie jak salami, parówki czy pasztety. • W przypadku wędlin lub parówek, zaleca się produkty o prostym składzie, zawierające co najmniej 90% mięsa.
NABIAŁ	• Mleko lub fermentowane produkty mleczne podawać codziennie, najlepiej w co najmniej 2 posiłkach. • Zalecane jogurty naturalne, kefiry, maślanki, twarogi, serki wiejskie i sery twarde. • Stosując produkty roślinne jako zamienniki mleka należy zwrócić uwagę, aby były wzbogacane w wapń, witaminę D i B12.
ŻYWNOŚĆ PRZETWORZONA I BEZPIECZEŃSTW O ŻYWNOŚCI	• Zaleca się unikanie produktów wysokoprzetworzonych, takich jak fast foody, gotowe dania, dania instant i zupy w proszku. • Należy wybierać produkty świeże, dobrej jakości oraz przechowywane zgodnie z zaleceniami producenta. • Nie należy spożywać żywności po upływie terminu przydatności do spożycia ani produktów o zmienionym smaku, zapachu lub wyglądzie. • Nie należy spożywać produktów z oznakami pleśni, nawet po usunięciu widocznie zepsutej części, ponieważ obecność toksyn znajduje się w całym produkcie.
NAPOJE	• W codziennej diecie powinny znaleźć się: woda (mineralna, źródlana, gazowana lub nie), napary ziołowe, herbata bez cukru. • Niewskazane napoje słodzone (w tym: napoje owocowe, herbaty granulowane, wody smakowe, napoje energetyzujące, napoje z kofeiną, herbaty typu ice tea).



(P03) DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE

- **Stosuj zdrowe techniki kulinarne** – gotuj na parze, piecz, duś, grilluj bez smażenia na głębokim tłuszczu.
- Unikaj zbyt długiego gotowania produktów pełnoziarnistych, warzyw i owoców – spożywaj je Al.Dente.
- **Nie podjadaj między posiłkami** – jedz regularnie co 3–4 godziny, pij wodę, gdy poczujesz głód między posiłkami.
- **Nie dosładzaj i nie dosalaj** – unikaj dodawania cukru i soli do potraw, ogranicz produkty przetworzone. Zamiast soli używaj dużej ilości suszonych ziół.
- **Czytaj etykiety** – wybieraj produkty z prostym składem, bez zbędnych dodatków, cukru i nadmiaru soli.
- **Jedząc poza domem** – wybieraj dania gotowane, pieczone lub grillowane, unikaj smażonych i panierowanych potraw, sosów na bazie śmietany oraz słodkich napojów.
- **Planuj posiłki z wyprzedzeniem** – łatwiej utrzymać zdrowe nawyki i unikać przypadkowych, niezdrowych wyborów.
- **Praktykuj wspólne spożywanie posiłków** - w spokojnej atmosferze, bez obecności telewizora, telefonu czy komputera.
- **Nowe produkty wprowadzaj stopniowo** - zachęcaj dziecko do próbowania bez presji.
- **Włącz dziecko w przygotowanie posiłków** - edukuj je żywieniowo poprzez zabawę, rozmowę i pozytywny przykład dorosłych.
- **Dbaj o odpowiednią ilość snu.**
- **Kontroluj** regularnie wzrost i masę ciała.
- **Pamiętaj** o prawidłowej higienie jamy ustnej. Po każdym posiłku zawierającym cukier dokładnie przepłucz usta, a następnie oczyść zęby. Zdrowie jamy ustnej jest ściśle związane z ogólnym stanem zdrowia człowieka.
- Pamiętaj o **regularnym picciu wody**, małymi łydkami przez cały dzień i dąż do zminimalizowania odwodnienia. O tym, czy nasz organizm jest nawodniony świadczyć może m.in. kolor moczu – ciemny mocz to znak odwodnienia.
- **Wyjdź na świeże powietrze.** Kontakt z naturą poprawia działanie układu nerwowego, wspomaga sprawność intelektualną, zmniejsza stany depresyjne i lękowe, poprawia jakość snu i samopoczucie oraz usprawnia procesy trawienia.



(P03) DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

WSKAZÓWKI JAK KOMPONOWAĆ PRAWIDŁOWO POSIŁKI		
	Dobry wybór	Zły wybór
Owsianka	Płatki owsiane górskie na wodzie, skyr naturalny, łyżka orzechów, świeże maliny	Płatki błyskawiczne z bananem, polewą czekoladową,
	Wyjaśnienie: węglowodany złożone, białko, tłuszcze, błonnik, stabilny poziom cukru, dłuższa sytość	Wyjaśnienie: szybki wzrost glukozy, krótkie uczucie sytości, mało wartości odżywczych, brak białka
Obiad	Kasza gryczana, gotowane brokuły, pieczony fileć z kurczaka, łyżka oliwy	Biały ryż, sos słodki, mięso panierowane i smażone,
	Wyjaśnienie: węglowodany złożone, białko, tłuszcze, błonnik, stabilny poziom cukru, dłuższa sytość	Wyjaśnienie: wysoki IG, dużo tłuszczów nasyconych, mało wartości odżywczych, mało warzyw

Zalecenia mają charakter ogólny i nie zastępują indywidualnej konsultacji z dietetykiem. W przypadku schorzeń, wątpliwości lub potrzeby modyfikacji zaleceń zaleca się kontakt z wykwalifikowanym specjalistą.

PIŚMIENNICTWO:

1. Jarosz M., Rychlik E., Stoś K., Charzewska J. (red.). Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie. Warszawa: Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy, 2024.
2. Szostak-Węgierek D. Żywnienie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, wyd. 2, 2021.
3. Myszkowska-Ryć J., Harton A. Healthy diet – healthy life: the role of diet in lifestyle medicine. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(7):3842. doi:10.3390/ijerph19073842
4. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą – 2025. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego; 2025.
5. Braegger c. et. al. Practical Approach to Pediatric Enteral Nutrition: A Comment by the ESPGHAN Committee on Nutrition. *JPGN* 2010;51: 110-122.
6. Książek J. I wsp. Zalecenia leczenia żywieniowego u dzieci 2021. PZWL.
7. Toporowska-Kowalska, Kierkuś i wsp. „Leczenie żywieniowe i żywienie dojelitowe” – Żywnienie i leczenie żywieniowe dzieci i młodzieży. Pod redakcją H. Szajewskiej i A. Horwath; 2017; str. 111-129.
8. Sobotka L. I wsp. „Postawy żywienia klinicznego” 2013.