



# (D03) DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest zalecana m.in. osobom z cukrzycą, insulinoopornością, zaburzoną tolerancją glukozy, hipertriglicydemią oraz chorobami układu sercowo-naczyniowego. Jej celem jest poprawa poziomu glukozy we krwi, profilu lipidowego oraz wsparcie leczenia i profilaktyki powikłań metabolicznych. Dieta ta opiera się na produktach o niskim indeksie glikemicznym, regularnych posiłkach oraz odpowiedniej jakości tłuszczów i białka.

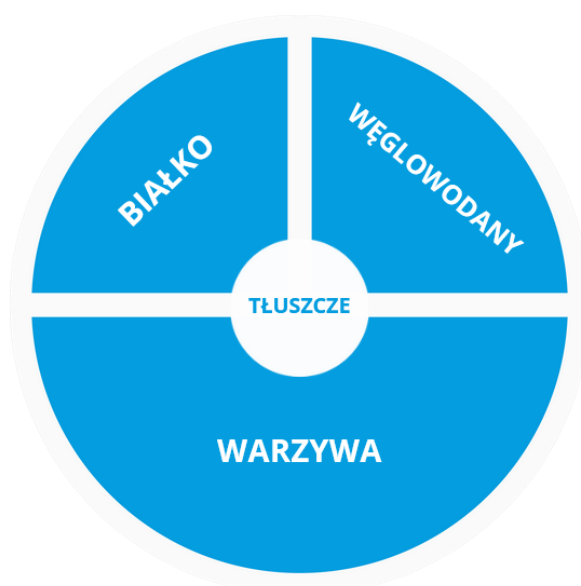
## DOSTOSUJ ILOŚĆ KALORII I PŁYNÓW

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

<p>Dla osób z prawidłową masą ciała <b>zapotrzebowanie energetyczne</b> liczymy na aktualną masę ciała</p> <p><math>30kcal \times \text{masa ciała (kg)}</math></p> <p>Przykład: <math>50kg \times 30 = 1500kcal/dobę</math></p>	<p>Przy nadwadze/otyłości <b>zapotrzebowanie energetyczne</b> liczymy na należną masę ciała</p> <p><math>\text{Wzrost(cm)} - 100 =</math> należna masa (kg)</p> <p>Przykład: <math>160 \text{ cm} - 100 = 60kg</math> <math>\rightarrow 60 \times 30 = 1800kcal/dobę</math></p>	<p><b>Zapotrzebowanie na płyny</b></p> <p>Spożywaj minimum 30ml płynów / kg masy ciała</p> <p>*chyba że lekarz zaleci inaczej (np. w przypadku ograniczeń płynowych związanych z chorobami nerek lub serca).</p>
--	---	--

## JAK PRAWIDŁOWO 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.





# (D03) DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

## JAKIE PRODUKTY WYBIERAĆ?

<b>WĘGLOWODANY</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Należy <b>kontrolować ilość węglowodanów</b> w całej diecie oraz w każdym posiłku.</li> <li>Należy ograniczyć spożycie produktów zbożowych wytwarzanych z jasnej, wysokooczyszczzonej mąki, takich jak: chleb pszenny biały, biały makaron, biały ryż, drobne kasze (np. manna, kuskus), kajzerki itd.</li> <li>Zamiast nich należy wybierać produkty pełnoziarniste, np. <b>pieczywo pełnoziarniste, kasze (gryczana, jęczmienna, jaglana), płatki owsiane, brązowy ryż, makaron pełnoziarnisty.</b></li> <li>Wybieraj przede wszystkim produkty o <b>niskim indeksie glikemicznym (IG &lt; 55)</b>. Produkty o wyższym IG mogą również znaleźć się w jadłospisie, <b>ale ważna jest ich ilość oraz to, czy posiłek jest prawidłowo skomponowany.</b></li> <li><b>Produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie</b> – zawsze łącz je z <b>białkiem i/lub tłuszczem.</b></li> <li>Należy <b>ograniczyć i eliminować cukry dodane</b> w potrawach i napojach.</li> <li>Nie zaleca się słodczy, wyrobów cukierniczych itd.</li> <li>Zamiast cukru i miodu można używać np. erytrytol lub ksylitol.</li> </ul>
<b>WARZYWA I OWOCE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Do każdego posiłku należy dodać <b>warzywa lub owoce</b> (łącznie min. <b>400 g dziennie</b>, bez ziemniaków i batatów) - spożywanych <b>na surowo.</b></li> <li>Włącz minimum <b>3 porcje dziennie warzyw bogatych w błonnik.</b></li> <li>Wybieraj <b>owoce mniej dojrzałe</b>, zawierające mniej cukru.</li> <li><b>Owoce nie powinny być spożywane samodzielnie</b> – zawsze łącz je z <b>białkiem i/lub tłuszczem.</b></li> </ul>
<b>TŁUSZCZE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaleca się tłuszcze roślinne (np. oliwa z oliwek, olej lniany), tłuste ryby morskie oraz orzechy i nasiona.</li> <li>Należy unikać tłuszczów nasyconych np. masło, smalec czy śmietana, oraz tłuszczów trans obecnych w twardych margarynach, fast foodach, produktach smażonych i paczkowanych wypiekach.</li> </ul>
<b>BIAŁKO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Białko powinno znajdować się w każdym posiłku.</b></li> <li>Źródłem białka powinno być chude mięso (np. kurczak, indyk), chude ryby, jaja, niesłodzony nabiał, soja (np. tofu) oraz nasiona roślin strączkowych np. (soczewica, ciecierzyca, groch, fasola).</li> <li>Niewskazane są tłuste mięsa czerwone oraz przetworzone wędliny, takie jak salami, parówki czy pasztety.</li> </ul>
<b>ŻYWNOŚĆ PRZETWORZONA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Zaleca się unikanie produktów wysokoprzetworzonych, takich jak fast foody, gotowe dania, mrożonki, dania instant i zupy w proszku.</li> </ul>
<b>NAPOJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>W codziennej diecie powinny znaleźć się woda (mineralna, źródlana, gazowana lub nie), napary ziołowe, herbata i kawa bez cukru.</li> <li>Niewskazane są słodzone napoje gazowane, napoje energetyczne, dosładzane soki i smakowe napoje roślinne.</li> </ul>



# (D03) 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.

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 filec 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.

### 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. Żywnie człowieka zdrowego i chorego. Warszawa: PZWL Wydawnictwo Lekarskie, wyd. 2, 2021.
3. Myszkowska-Ryćiak 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.