

Nazwa diety	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (P7)</b>
<b>Zastosowanie</b>	1) według wskazań lekarza i / lub dietetyka; 2) dla dzieci od 4 roku życia, chyba że lekarz zaleci inaczej.  U pacjentów: 1) z zaburzoną tolerancją glukozy; 2) z cukrzycą; 3) z insulinoopornością; 4) z nadmierną masą ciała; 5) z hipertriglicerydemią.
<b>Zalecenia dietetyczne</b>	1) dieta stanowi modyfikację diety podstawowej; 2) główna modyfikacja polega na ograniczeniu podaży glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są produkty/potrawy o niskim indeksie glikemicznym (IG<55); 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona uwzględniająca udział wszystkich grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 4) dieta powinna być urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw; 5) wartość energetyczna i odżywcza jest dostosowywana do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta zgodnie z aktualnymi normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 6) należy ograniczyć spożycie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane; 7) posiłki powinny być podawane 4–6 x dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie lub podwieczorek lub druga kolacja, podawane o tych samych porach; co 3–4 godziny; 8) należy eliminować pojadanie pomiędzy posiłkami; 9) produkty węglowodanowe należy spożywać łącznie z produktami białkowymi i tłuszczowymi w każdym posiłku; 10) w każdym posiłku należy uwzględnić dodatek warzyw 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; 11) w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału; 12) mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru lub napoje roślinne (wzbogacane w wapń i witaminę D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych bez dodatku cukru powinny być spożywane w co najmniej 2 posiłkach w ciągu dnia; 13) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub produkty będące źródłem białek roślinnych; 14) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 2–4 razy w jadłospisie dekadowym; 15) nasiona roślin strączkowych i ich przetwory należy podawać co najmniej 1–2 razy w jadłospisie dekadowym (co najmniej raz w tygodniu); 16) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze, tłuszcze zwierzęce powinny być eliminowane na rzecz tłuszczów roślinnych, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 17) przynajmniej w 1 posiłku w ciągu dnia należy podawać produkty bogate w

	<p>kwasy tłuszczowe nienasycone;</p> <p>18) należy ograniczyć dodatek soli i cukru do potraw;</p> <p>19) należy wybierać napoje bez dodatku cukru;</p> <p>20) należy wykluczyć produkty ciężkostrawne i wzdymające;</p> <p>21) należy zapewnić swobodny dostęp do dobrej jakości wody pitnej;</p> <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) jakość;</li> <li>2) termin przydatności do spożycia;</li> <li>3) sezonowość.</li> </ol> <p>Stosowane techniki kulinarne:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) gotowanie tradycyjne lub na parze;</li> <li>2) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;</li> <li>3) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;</li> <li>4) grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;</li> <li>5) ograniczenie potraw smażonych do 3 x w jadłospisie dekadowym; dozwolone lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego, bez panierki.</li> </ol> <p>Praktyczne wskazówki odnośnie sporządzania posiłków:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) temperatura posiłków powinna być umiarkowana;</li> <li>2) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;</li> <li>3) należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym;</li> <li>4) potrawy należy przygotowywać bez dodatku zasmażek;</li> <li>5) należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw;</li> <li>6) należy ograniczyć do minimum dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.</li> </ol> <p>Makroskładniki:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) białko 15–20 % energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia dziecka;</li> <li>2) tłuszcz 25–30 % energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii;</li> <li>3) węglowodany 45–60 % energii, w tym cukry do 10 % energii, kontrola ilości spożywanych węglowodanów.</li> </ol>		
<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)	Wiek (lata)	Jednostki
		2–3	950–1150 kcal
		4–9	1400–1800 kcal
		10–18	1800–2400 kcal
<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	2–3	15–20 % En
		4–9	15–20 % En
		10–18	15–20 % En
	Tłuszcz ogółem	2–3	25–30 % En
		4–9	25–30 % En
		10–18	25–30 % En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	Tak niskie, jak to jest możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej	

		właściwą wartość żywieniową, ale nie więcej niż 10 % energii	
	Węglowodany ogółem	2–3	45–60 % En
		4–9	45–60 % En
		10–18	45–60 % En
	w tym cukry	2–3	≤ 10 % En
		4–9	≤ 10 % En
		10–18	≤ 10 % En
	Błonnik	2–3	≥ 10 g/dobę
		4–9	≥ 15 g/dobę
		10–18	≥ 20 g/dobę
Sód	2–3	750 mg/d	
	4–9	1000–1200 mg/d	
	10–18	1300–1500 mg/d	
<b>Grupy środków spożywczych</b>	<b>Produkty rekomendowane</b>	<b>Produkty przeciwwskazane</b>	
<b>Produkty zbożowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</li> <li>2) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren;</li> <li>3) pieczywo żytnie i mieszane;</li> <li>4) pieczywo o obniżonym IG;</li> <li>5) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach);</li> <li>6) płatki gotowane al dente np. owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego;</li> <li>7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);</li> <li>8) ryż brązowy, ryż czerwony;</li> <li>9) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np. pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) białe pieczywo pszenne;</li> <li>2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodku, syropów, miodu, karmelu;</li> <li>3) drobne kasze (manna, kukurydziana);</li> <li>4) ryż biały;</li> <li>5) potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski;</li> <li>6) produkty mączne smażone, np. pączki, faworki, racuchy;</li> <li>7) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe;</li> <li>8) płatki błyskawiczne;</li> <li>9) wafle ryżowe.</li> </ol>	
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.	
<b>Ziemniaki, Bataty (w ograniczonych ilościach)</b>	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);</li> <li>2) ziemniaki puree;</li> <li>3) puree w proszku.</li> </ol>	

<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) owoce mniej dojrzałe,</li> <li>2) owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone;</li> <li>3) musy owocowe bez dodatku cukru;</li> <li>4) przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) owoce w syropach cukrowych;</li> <li>2) owoce kandyzowane;</li> <li>3) przetwory owocowe wysokosłodzone;</li> <li>4) owoce suszone.</li> </ol>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie nasiona roślin strączkowych;</li> <li>2) tofu, hummus;</li> <li>3) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli;</li> <li>2) bób;</li> <li>3) groszek konserwowy.</li> </ol>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane;</li> <li>2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) orzechy solone, w karmelu, cieście, w czekoladzie, w lukrze;</li> <li>2) „masło orzechowe” solone.</li> </ol>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka;</li> <li>2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych;</li> <li>3) pieczone pasztety z chudego mięsa;</li> <li>4) chude gatunki kiełbas; galaretki drobiowe.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina;</li> <li>2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli;</li> <li>3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu;</li> <li>4) mięsa panierowane;</li> <li>5) tłuste wędliny, np. baleron, boczek;</li> <li>6) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele;</li> <li>7) tłuste pasztety;</li> <li>8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);</li> <li>9) mięsa surowe np. tatar.</li> </ol>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne;</li> <li>2) konserwy rybne (w ograniczonych ilościach);</li> <li>3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu;</li> <li>2) ryby surowe;</li> <li>3) ryby panierowane i w cieście.</li> </ol>
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) jaja gotowane;</li> <li>2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu;</li> <li>3) omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu;</li> <li>2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</li> </ol>

<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste;</li> <li>2) napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru;</li> <li>3) sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) mleko i sery twarogowe tłuste;</li> <li>2) mleko skondensowane;</li> <li>3) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru;</li> <li>4) słodzone napoje mleczne;</li> <li>5) tłuste sery podpuszczkowe;</li> <li>6) tłusta śmietana.</li> </ol>
<b>Tłuszcze</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) oleje roślinne, np. rzepakowy, słonecznikowy, lniany, kukurydziany, oliwa z oliwek;</li> <li>2) miękka margaryna (w ograniczonych ilościach);</li> <li>3) majonez (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina;</li> <li>2) twarde margaryny;</li> <li>3) masło klarowane;</li> <li>4) tłuszcz kokosowy i palmowy;</li> <li>5) „masło kokosowe”;</li> <li>6) frytura smaźalnica.</li> </ol>
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) budyń (bez dodatku cukru);</li> <li>2) galaretka (bez dodatku cukru);</li> <li>3) kisiel (bez dodatku cukru);</li> <li>4) sałatki owocowe (bez dodatku cukru);</li> <li>5) ciasta drożdżowe niskosłodzone;</li> <li>6) ciasta biszkoptowe niskosłodzone;</li> <li>7) ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału;</li> <li>8) ciasta warzywne np. ciasto z fasoli;</li> <li>9) czekolada gorzka z dużą zawartością (&gt;70 %) kakao.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu;</li> <li>2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną;</li> <li>3) ciasta kruche;</li> <li>4) ciasto francuskie;</li> <li>5) wyroby czekoladopodobne.</li> </ol>
<b>Napoje</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla;</li> <li>2) herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa;</li> <li>3) napary ziołowe – słabe napary;</li> <li>4) kawa zbożowa;</li> <li>5) bawarka;</li> <li>6) kakao naturalne (bez dodatku cukru – do 5 g/250 ml);</li> <li>7) soki warzywne;</li> <li>8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach);</li> <li>9) kompoty (bez dodatku cukru – do 5 g/250 ml).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) napoje wysokosłodzone;</li> <li>2) nektary owocowe;</li> <li>3) wody smakowe z dodatkiem cukru;</li> <li>4) napoje energetyzujące.</li> </ol>
<b>Przyprawy</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie naturalne przyprawy;</li> <li>2) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach);</li> <li>3) sól (w ograniczonych ilościach);</li> <li>4) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach).</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) kostki rosółowe i esencje bulionowe;</li> <li>2) gotowe bazy do zup i sosów;</li> <li>3) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;</li> <li>4) przyprawy wzmacniające smak w postaci stałej i płynnej.</li> </ol>