

UNIwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu	F-INFO_211	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW		

Charakterystyka diety:

Dieta łatwo strawna z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów ma na celu zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawę metabolizmu. Żywienie polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z pożywienia węglowodanów prostych (glukozy, fruktozy, sacharozy), a w zwiększeniu podawania węglowodanów złożonych.

Jednostki chorobowe:

- Cukrzyca typu 1 i 2,
- Cukrzyca wtórna – spowodowana schorzeniami trzustki (zapalenie trzustki, resekcja trzustki), zaburzeniami hormonalnymi (np.: choroba Cushinga), działaniem różnego typu środków chemicznych lub leków,
- Cukrzyca ciężarnych
- Upośledzona tolerancja glukozy – nieprawidłowa wartość glikemii po posiłku.

Techniki sporządzania potraw:

- Potrawy sporządza się metodą gotowania w wodzie, na parze. Można również stosować duszenie bez obsmażania oraz pieczenie w folii lub w pergaminie.
- Smażenie i pieczenie na tłuszczu jest całkowicie wykluczone. Tłuszcze zaleca się podawać na surowo do gotowanych potraw.
- Posiłki powinny być smaczne – przyprawione łagodnymi przyprawami dozwolonymi w tej diecie, atrakcyjnie zestawione.

PRODUKTY	ZALECANE	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH	PRZECIWWSKAZANE
NAPOJE	Wody mineralne niegazowane, herbata bez cukru, kawa zbożowa, soki i napoje z warzyw bez dodatku cukru, kefir, maślanka, jogurt naturalny, maślanka, mleko do 1,5% tłuszczu	Mleko 2 % tłuszczu, słaba kawa naturalna z mlekiem bez cukru, koktajl mleczno – owocowy bez cukru, napoje z owoców, soki z owoców bez cukru, napoje i soki z warzyw rozcieńczone	Wszystkie napoje słodzone cukrem, kakao naturalne, mocna kawa, napój z owoców i śmietanki, tłuste mleko, napoje alkoholowe, soki owocowe z cukrem, słodkie napoje gazowane typu cola, słodkie napoje
PIECZYWO	Chleb razowy, graham, pełnoziarnisty, chrupki – jeśli są dobrze tolerowane; pieczywo pszenne lub pszenno-żytnie – jedynie w przypadkach złej tolerancji chleba razowego	Chleb pszenno – żytni, bułki, pumpernikiel	Wypieki z dodatkiem cukru, chleb na miodzie, pieczywo delikatesowe z dodatkiem karmelu, bułki maślane, biszkopt z cukrem, babki drożdżowe, ciasta kruche
DODATKI DO PIECZYWA	Chude wędliny, pasty mięsno – warzywne, ryby morskie chude i średnio-tłuste, gotowane, ser twarogowy, chudy serek homogenizowany	Jaja na miękko lub jajecznica na parze (2–3 szt. w tygodniu), ser twarogowy półtłusty, masło, margaryna miękka	Tłuste wędliny, kaszanka, parówki, konserwy mięsne, pasztetowa, salceson, miód, dżemy, marmolady, konfitury, sery żółte, topione, pleśniowe, ser twarogowy tłusty, ryby wędzone, smażone

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_211	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW		

ZUPY I SOSY GORĄCE	Jarzynowa, czyste: pomidorowa, czerwony barszcz, koperkowa, zupa z maślanką, serwatką, wywar jarski, zupy podprawiane jogurtem, kefirem, zupy z dozwolonych warzyw	Chudy rosół, ziemniaczana, sosy na wywarach z warzyw np.: pietruszkowy, koperkowy, pomidorowy, potrawkowy, cytrynowy	Zupy na tłustych wywarach mięsnych, grzybowych, zagęszczone zasmażkami, ze śmietaną, owocowe, grzybowa, pikantne, z warzyw kapustnych, z nasion roślin strączkowych, sosy zawiesiste, esencjonalne, tłuste, słodkie, cebulowy, grzybowy, serowy
DODATKI DO ZUP	—	Grzanki pełnoziarniste, kasze grube, makaron pełnoziarnisty, ryż brązowy	Duże ilości pieczywa, makaronów, groszek ptysiowy, kluski francuskie, biszkoptowe
MIĘSO, DRÓB, RYBY	Mięsa chude: cielęcina, wołowina, jagnię, królik, kurczak, indyk, chude ryby: dorsz, pstrąg, karmazyn, sandacz, flądra, lin, okoń, szczupak, mintaj	Dziczyzna, chuda wieprzowina, polędwica wieprzowa, potrawy duszone tradycyjnie, ryby morskie: makrela, morszczuk	Tłuste gatunki: wieprzowina, baranina, podroby, kaczki, gęsi, kury, tłuste ryby: łosoś, węgorz, śledzie, potrawy marynowane, wędzone, nasiąknięte tłuszczem, pieczone w tradycyjny sposób
POTRAWY PÓŁMIĘSNE I BEZMIĘSNE	Warzywa faszerowane mięsem	Zapiekanki, risotto	Potrawy z dodatkiem cukru np.: knedle, naleśniki, pierogi z cukrem, potrawy mączne, smażone, kotlety, krokiety, placki ziemniaczane, bliny, pierogi, racuchy, kluski, bigos, fasolka po bretońsku
TŁUSZCZE	—	Oleje roślinne, oliwa z oliwek, masło, margaryny miękkie	Smalec, słonina, boczek, łój, margaryny, śmietana, śmietanka
WARZYWA I ZIEMNIAKI	Salata, endywia, cykoria, szczypiorek, szparagi, szpinak, boćwina, brokuły, kabaczek, pomidory, warzywa surowe, w postaci surówek, gotowane (nie rozgotowane)	Buraki, marchew, pietruszką korzeń, kalafior, seler, ziemniaki gotowane, pieczone w folii	Warzywa gotowane i surówki z dodatkiem majonezu, śmietany, cukru, warzywa kapustne, cebula, czosnek, por, suche nasiona roślin strączkowych, ogórki, rzodkiewka, rzepa, kalarepa, ziemniaki puree, smażone, z tłuszczem, frytki, chipsy

UNIwersytecki Szpital Kliniczny w Poznaniu	F-INFO_211	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW		

OWOCE	Grejpfruty – gatunek zielony (wpływają na zmniejszenie stężenia glukozy we krwi, uwaga – mogą wchodzić w interakcje z lekami), cytryny, jagody, borówki, maliny, truskawki, agrest, wiśnie, jabłka	Śliwki, arbuz w zależności od tolerancji	Owoce w syropach, kompoty z cukrem, galaretki z cukrem, śmietanką, daktyle, rodzynki, banany, winogrona, gruszki
PRZYPRAWY	Łagodne: sok z cytryny, koperek, pietruszka natka, kminek, majeranek, tymianek, bazylia, melisa	Liść laurowy, ziele angielskie, sól, przyprawa typu jarzynka, papryka słodka, pieprz ziołowy	Cukier, przyprawy z dodatkiem cukru, ostre: pieprz, papryka ostra, ocet, musztarda, chili, curry, gałka muskatołowa, gorczyca

**Produkty i potrawy, które z reguły są źle tolerowane przez większość chorych zostały wskazane w tabeli w rubryce przeciwwskazane. Słusznie jednak byłoby wyłączyć z diety indywidualnie dla każdego chorego tylko te produkty i potrawy, po których dany pacjent nie czuje się dobrze. Dobór produktów uzależnia się od indywidualnej tolerancji na nie pacjenta.*