

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_221	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		

Charakterystyka diety:

Należy zwrócić uwagę na indeks glikemiczny produktów. Produkty zawierające węglowodany o niskim indeksie glikemicznym (IG) <55 są zalecane w codziennej diecie, produkty o **średnim IG** 55-70 można spożywać w ograniczonych ilościach oraz produkty o **wysokim IG** >70 nie są zalecane, bądź są dopuszczane sporadycznie w niewielkiej ilości. Indeks glikemiczny jest wskaźnikiem wzrostu poziomu cukru we krwi po spożyciu danego produktu, zawierającego węglowodany.

Jednostki chorobowe:

- cukrzyca,
- insulinooporność,
- candydoza,
- otyłość,
- hipertriglicerydemia.

Techniki sporządzania potraw:

- ✓ wskazanymi rodzajami obróbki kulinarnej są gotowanie al dente, pieczenie w folii lub rękawie oraz duszenie bez uprzedniego obsmażania.

Co wpływa na zmianę IG posiłku:

- ✓ zawartość błonnika pokarmowego,
- ✓ postać spożywanego produktu (surowa, poddana obróbce kulinarnej),
- ✓ stopień dojrzałości,
- ✓ stopień rozdrobnienia,
- ✓ zawartość błonnika pokarmowego w danym produkcie,
- ✓ obecność dodatku produktu, będącego źródłem białka i / lub tłuszczu.

Uniwersalne zasady dotyczące stosowania diety z niskim IG:

Sposób komponowania posiłków oraz pory ich konsumpcji zależne będą od tego, czy zostanie wdrożona farmakoterapia oraz jaki sposób leczenia zostanie zastosowany, jednak są pewne uniwersalne zasady, które na co dzień wskażą jak najlepiej komponować dietę z niskim IG:

- należy wybierać produkty będące źródłem węglowodanów złożonych o niskim IG i wysokiej zawartości błonnika pokarmowego, szczególnie jest to istotne w posiłkach głównych;
- należy spożywać niewielkie objętościowo posiłki, konsumując je powoli i starać się nie podjadać pomiędzy posiłkami
- owoce powinny być spożywane w ograniczonej ilości ze względu na zawartość w nich cukrów prostych, ponadto warto wybierać szczególnie te o niskim IG
- produkty mleczne powinny być obecne codziennej diecie w ilości 2 porcji (1 porcja to kubek jogurtu 200g), gdzie szczególnie zalecane jest spożywanie fermentowanych produktów mlecznych bez dodatku cukru
- mięso należy spożywać w ograniczonych ilościach, zamieniać mięso czerwone 2 razy w tygodniu na rośliny strączkowe, 2 razy na rybę
- należy ograniczać spożycie tłuszczów pochodzenia zwierzęcego, produktów zawierających olej palmowy, olej kokosowy czy tłuszcze utwardzone / izomery tłuszczów trans
- do minimum warto ograniczać spożycie soli, słodyczy, alkoholu, a także napojów bezalkoholowych
- warto zadbać o umiarkowaną, regularną aktywność fizyczną, dostosowaną do możliwości i preferencji.

Wskazówki:

- ✓ należy spożywać posiłki regularnie, co 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem
- ✓ należy utrzymywać masę ciała w granicach normy
- ✓ warzywa powinny być komponentem niemal każdego posiłku

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_221	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		

- ✓ warto wybierać produkty mięsne oraz nabiał o niskiej zawartości tłuszczu oraz dostarczać do posiłków tłuszcze pochodzenia roślinnego
- ✓ należy czytać etykiety
- ✓ należy komponować posiłki w sposób przedstawiony na Talerzu Zdrowego Żywienia. Starać się, aby około połowę talerza zajmowały warzywa, ewentualnie owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g (z zachowaniem proporcji $\frac{3}{4}$ warzywa i $\frac{1}{4}$ owoce).

PRODUKTY	ZALECANE PRODUKTY O NISKIM IG < 55	ZALECANE W UMIARKOWANYCH ILOŚCIACH PRODUKTY O ŚREDNIM IG 55-70	NIEZALECANE PRODUKTY O WYSOKIM IG >70
NABIAŁ	Mleko o zawartości 1,5-2% tłuszczu, jogurt naturalny, maślanka, kefir, zsiadłe mleko, chudy twaróg lub ser homogenizowany naturalny, mozzarella light	Jogurt grecki, twaróg półtłusty, mozzarella, półtłusta feta, śmietana 12% tłuszczu, serki kanapkowe twarogowe	Jogurty owocowe, napoje mleczne smakowe, serki homogenizowane słodzone, tłusty twaróg, pełnotłuste mleko, śmietany >12% tłuszczu, ser żółty, topiony, pleśniowy, ser ricotta, philadelphia, mascarpone, serki kanapkowe śmietankowe
PRODUKTY ZBOŻOWE	Otręby pszenne, płatki żytnie, gryczane i owsiane, kasza pęczak, bulgur, gryczana, komosa ryżowa, chleb razowy, żytni, z mąk pełnoziarnistych, graham, może być z dodatkiem ziaren lub pestek Ryż brązowy, dziki Makaron pełnoziarnisty lub ze strączków, Mąki pełnoziarniste	Owsianka, jaglanka, płatki jęczmienne, kasza jaglana, Kasza jęczmienna perłowa Ryż basmatti Makaron z pszenicy durum (semoliny)	Płatki śniadaniowe Pieczywo pszenne, maślane i karmelizowane, wyroby cukiernicze, drobne kasze – jaglana, kukurydziana, manna, kuskus, biały ryż , makaron pszenny lane kluski, groszek ptysiowy, wafle ryżowe
WARZYWA	Wszystkie sałaty i kapusty, szpinak, ogórki, świeża kukurydza, groszek zielony, fasolka szparagowa, brokuły, kalafior, buraki surowe, marchewka surowa, pomidory, papryka, rzodkiewki, rzepa, szparagi, grzyby, itp.	Pasternak, ziemniaki gotowane lub pieczone w mundurkach (nie rozgotowane!), ziemniaki gotowane na parze, bataty gotowane bez skórki, buraki gotowane, dynia, kukurydza konserwowa, marchew gotowana	Rozgotowane warzywa, puree, frytki, warzywa panierowane, z bułką tartą, kiszzone, marynowane, chipsy warzywne

UNIWERSYTECKI SZPITAL KLINICZNY W POZNANIU	F-INFO_221	Wydanie 1/2026-02-09
DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW		

OWOCE	Jabłka, pomarańcze, mandarynki, grejpfruty, gruszki, morele, wiśnie, truskawki, poziomki, maliny, brzoskwinie, nektarynki, mango, śliwki, morwa suszona	Banany świeże zielone, ananasy, kiwi, winogrona, czereśnie, papaja, liczi, melon, daktyle świeże, owoce liofilizowane	Owoce dojrzałe, np. banany, winogrona, arbuz, kandyzowane, suszone, w syropie, w kompocie z cukrem, w czekoladzie, gotowane, pieczone, przecierane, blendowane
NASIONA, PESTKI, ORZECHY	Wszystkie nasiona, pestki i orzechy	Masło orzechowe	Orzechy, nasiona, pestki w karmelu lub czekoladzie, posypce, panierce, solone
MIĘSO, RYBY I JAJA	Mięso: Wołowina, cielęcina, królik, kurczak, indyk, schab Ryby: Świeże lub mrożone, szczególnie polecane tłuste: łosoś, tuńczyk, makrela, śledź, pstrąg Jaja gotowane na miękko, sadzone w koszulkach, omlet, jajecznica na wodzie lub parze	Mięso: Wędliny i polędwice z dozwolonych gatunków, chuda kielbasa szynkowa	Mięso: Wieprzowina, baranina, kaczka, gęś, boczek, pasztet, mortadela, smalec, salceson, mięso peklowane, wędzone, podroby, tatar Ryby: Tłuste, wędzone, konserwy, ryby surowe Jaja: Surowe, gotowane na twardo, smażone, majonez
TŁUSZCZE	Oleje roślinne poza olejem palmowym i kokosowym, wysoko gatunkowe margaryny miękkie	Masło, masło z dodatkiem dozwolonego oleju roślinnego	Margaryny twarde, żywność z dodatkiem utwardzonych izomerów tłuszczów trans, oleju palmowego i kokosowego
CUKIER I POTRAWY Z JEGO DODATKIEM		Przeciery owocowe, musy, sorbety, dżemy bez dodatku cukru, Gorzka czekolada min. 70% kakao. Słodziki naturalne (np. ksylitol, stewia, erytrytol) Kisiele i galaretki bez dodatku cukru.	Wyroby cukiernicze: ciasto francuskie, pączki, faworki, ciasta z kremem, chałwa, słodycze z orzechami, czekolada, lody kremowe, bita śmietana
NAPOJE	Woda, kawa, herbata, napary ziołowe bez cukru, soki warzywne.	Soki owocowe 100%	Napoje gazowane i nie gazowane słodzone cukrem, wody smakowe, herbata i kawa z cukrem, soki dosładzane, napoje alkoholowe i ich bezalkoholowe odpowiedniki.