

Zalecenia żywieniowe w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla dzieci i młodzieży

Dieta przeznaczona jest dla dzieci i młodzieży

- ➔ z cukrzycą
- ➔ z insulinoopornością
- ➔ z nieprawidłową tolerancją glukozy
- ➔ z hipertriglicerydemią
- ➔ z nadmierną masą ciała

Celem diety jest:

- ➔ uzyskanie i utrzymanie optymalnego poziomu glukozy w surowicy krwi
- ➔ obniżenie poziomu insuliny
- ➔ obniżenie poziomu trójglicerydów

Podstawowe zalecenia żywieniowe

- **Zalecana woda** do picia to woda niegazowana niskozmineralizowana (zawartość minerałów poniżej 500 mg/l) lub źródłana dla niemowląt i dzieci do 3r.ż. Starsze dzieci i młodzież mogą pić wodę średnizmineralizowaną (zawartość minerałów 500-1500 mg/l) i niskosodową (zawartość sodu <15 mg/l) w ilości 30 ml na kg masy ciała/dobę.
- **Posiłki należy spożywać regularnie**, co 3-4 h. Śniadanie najlepiej do godziny po przebudzeniu, a lekką kolację 2-3 h przed snem. Należy wyeliminować podjadanie między posiłkami. Posiłki powinny być podawane 4-6 x dziennie (3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – drugie śniadanie i/lub podwieczorek i/lub druga kolacja).
- **Należy ograniczyć produkty zawierające cukry proste** (cukier, miód, słodycze, wyroby cukiernicze, produkty z białej mąki, słodkie przekąski, produkty mleczne dosładzane, słodkie napoje). **Zalecane są produkty/potrawy o niskim indeksie glikemicznym (IG<55).**
- **Produkty węglowodanowe** (pieczywo, kasze, ryż, makarony) **należy spożywać łącznie z produktami białkowymi** (mięso, ryby, nabiał) i **tłuszczowymi** (masło orzechowe 100%, orzechy, pestki, ziarna) w każdym posiłku.
- **Dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku** (minimum 400 g dziennie – nie wliczane są ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw w postaci surowej. Nie należy przegotowywać warzyw, bo zbyt długie gotowanie zwiększa indeks glikemiczny (IG). Zaleca się spożywanie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru.
- **Mleko i przetwory mleczne**, w tym napoje mleczne fermentowane i/lub produkty roślinne (wzbogacane w wapń i wit. D) jako zamienniki mleka i produktów mlecznych powinny być podawane w co najmniej w **2 posiłkach w ciągu dnia**.
- **W każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka** z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych. Nasiona roślin strączkowych i/lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 1 raz w tygodniu.
- **Posiłki powinny być urozmaicone** pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów.
- **Ryby i/lub przetwory rybne** (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej **2 razy w tygodniu** (w tym 1x ryba tłusta np. łosoś, makrela, śledź).
- **Tłuszcze zwierzęce** (np. smalec) **powinny być ograniczone** na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego.
- **Przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone** (orzechy/oleje roślinne/nasiona roślin oleistych/ awokado).



Sposób obróbki termicznej: gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych; grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym. Potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w tygodniu, dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.

Produkty/substancje wspierające prawidłową gospodarkę węglowodanową:

- cynamon
- imbir
- czarnuszka
- pokrzywa

Sposoby na obniżenie indeksu glikemicznego:

- gotowanie produktów zbożowych al dente
- gotowanie warzyw na parze
- dodawanie do węglowodanów tłuszczu, błonnika pokarmowego lub białka, aby spowolnić wchłanianie glukozy
- wybieranie mniej dojrzałych owoców



Zalecenia żywieniowe w diecie z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów dla dzieci i młodzieży

Grupa produktów spożywczych	Produkty zalecane	Produkty podlegające znacznemu ograniczeniu/okazjonalne
Produkty zbożowe	wszystkie maki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np. żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, pieczywo żytnie i mieszane; kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jaglana (w umiarkowanych ilościach); płatki naturalne gotowane al'dente np. owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; makarony, np. razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z maki durum (gotowane al'dente); ryż brązowy, ryż czerwony, potrawy mączne, np. naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach – mieszać mąkę jasną z pełnoziarnistą np. do naleśników); otręby, np. owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe	białe pieczywo pszenne, pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu; drobne kasze (manna, kukurydziana); produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np. pączki, faworki, racuchy; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe, płatki zbożowe błyskawiczne, wafle ryżowe
Warzywa i przetwory	wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu roślinnego (oleju/słonecznika/dyni/czarnuszki – dla poprawienia wchłaniania witamin rozpuszczalnych w tłuszczach; warzywa pieczone; warzywa kiszone	warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; uwaga na gotowaną marchew, buraki, dynię na ciepło, kukurydza
Ziemniaki Bataty	ziemniaki, bataty w ograniczonej ilości ze względu na wysoki indeks glikemiczny	ziemniaki smażone (frytki, talarki); ziemniaki puree; puree w proszku; pieczone bataty
Owoce i przetwory	owoce mniej dojrzałe; owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone; musy owocowe bez dodatku cukru; przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w bardzo ograniczonych ilościach), u starszych dzieci – dżem słodzony ksylitolem – również w ograniczonej ilości	owoce o IG>55; owoce w syropach cukrowych; owoce kandyzowane; przetwory owocowe wysokosłodzone; owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	wszystkie nasiona roślin strączkowych, produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli, tofu, hummus	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli; bób, groszek konserwowy
Nasiona, pestki, orzechy	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemę lniane, „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach)	orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, „masło orzechowe” solone, z dodatkiem cukru, z dodatkiem oleju palmowego
Mięso i przetwory mięsne	z małą zawartością tłuszczu, np. drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np. poledwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone pasztety z chudego mięsa; chude gatunki kiełbas; galaretki drobiowe	z dużą zawartością tłuszczu, np. tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; tłuste pasztesy; wędliny podrobowe (paszetytowa, wątrobianka, salceson); mięsa surowe np. tatar
Ryby i przetwory rybne	wszystkie ryby morskie i słodkowodne; konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	ryby surowe; ryby smażone na dużej ilości tłuszczu, ryby panierowane i w cieście
Jaja i potrawy z jaj	gotowane; jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; omelety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu	jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu, jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	mleko (1,5–2% tłuszczu) i sery twarogowe chude lub półtłuste, naturalne napoje mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. kefir, jogurt, maślanka), sery podpuszczkowe o obniżonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach)	mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; tłuste sery podpuszczkowe; tłusta śmietana ≥18% tłuszczu
Tłuszcze	masło (w ograniczonych ilościach), miękka margaryna, oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, majonez (w ograniczonych ilościach), świeża śmietanka do 12% tł.	tłuszcze zwierzęce, np. smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; twarde margaryny; masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; „masło kokosowe”; frytura smaźalnica
Desery	budyń (bez dodatku cukru); galaretka (bez dodatku cukru); kisiel (bez dodatku cukru); sałatki owocowe (bez dodatku cukru); ciasta drożdżowe niskosłodzone; ciasta biszkoptowe niskosłodzone; ciasta i ciastka z mąką z pełnego przemiału; ciasta warzywne np. ciasto z fasoli; czekolada gorzka z dużą zawartością (>70%) kakao	słodczyce zawierające duże ilości cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie; wyroby czekoladopodobne
Napoje	woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla, herbata, np. czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), napary ziołowe (bez cukru lub z małą ilością cukru) – słabe napary, kawa zbożowa (bez cukru lub z małą ilością cukru), bawarka (bez cukru lub z małą ilością cukru), kakao naturalne (bez dodatku cukru lub z małą ilością cukru), soki warzywne bez dodatku soli; soki owocowe (w ograniczonych ilościach), kompoty (bez dodatku cukru)	napoje wysokosłodzone, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru; napoje energetyzujące
Przyprawy	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne, świeże i suszone; gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach), sól (w ograniczonych ilościach), kostki rosołowe i esencje bulionowe, gotowe bazy do zup i sosów, gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach), sos sojowy (w ograniczonych ilościach); sól (w ograniczonych ilościach)	kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; gotowe sosy sałatkowe i dressingi; przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej, przyprawy ostre





TABELA INDEKSU GLIKEMICZNEGO

GRUPA PRODUKTÓW	NISKI IG (<55)	ŚREDNI IG (56 – 69)	WYSOKI IG (>70)
KASZE, ZIARNA ZBÓŻ	bulgur: 46 kasza gryczana gotowana 12 minut: 46 kasza jęczmienna (każdy rodzaj): 30 komosa ryżowa (quinoa) biała: 50 komosa ryżowa czerwona: 54 sorgo białe: 48	kasza kukurydziana: 68 kasza jaglana: 64 kuskus: 65 popcorn: 62 teff: 57	amarantus ekspandowany: 101 amarantus ugotowany: 92 pszenica ekspandowana: 80
PŁATKI, OTRĘBY	otręby owsiane: 55	płatki jęczmienne: 69 płatki z otrąb pszennych: 63 płatki owsiane górskie got. na wodzie: 58	płatki z amarantusa: 106 płatki kukurydziane: 80 płatki pszenne: 73 płatki owsiane błyskawiczne: 82
MAKARONY	makaron durum razowy got. 10 min.: 55 makaron z fasoli: 39 makaron ryżowy: 51 makaron sojowy: 47	makaron durum gotowany 10 min.: 61 makaron gryczany: 59	makaron kukurydziany: 73
RYŻ		ryż Arborio (do risotto): 69 ryż basmati, biały: 60 ryż brązowy: 65 ryż biały długozianisty: 62 ryż parboiled gotowany 10 min.: 68	ryż czerwony: 76 ryż jaśminowy: 89 ryż parboiled gotowany 20 min.: 75 sticky rice (ryż kleisty): 87
PIECZYWO, WAFLE	chleb żytni na zakwasie: 48 chleb żytni razowy z ziarnami: 55 pieczywo pełnoziarniste: 54 pumpernikiel: 49	chleb biały bezglutenowy: 59 chleb chrupki żytni: 63 chleb gryczany: 67 chleb orkiszowy pełnoziarnisty: 63 pieczywo chrupkie wielozianiste Wasa: 67 wafle ryżowe naturalne: 59	chleb pszenny z białej maki: 73 pieczywo Wasa chrupkie Sport: 87 wafle ryżowe z popcornem: 93 wafle ryżowe 7 ziaren z dzikim ryżem: 83
ZIEMNIAKI, BATATY, PLANTANY	bataty gotowane: 46 ziemniaki ugotowane schłodzone: 49 plantany niedojrzałe gotowane: 39	chipsy ziemniaczane: 56 frytki: 64 plantany dojrzałe gotowane: 66	bataty pieczone: 88 bataty smażone: 72 ziemniaki gotowane: 73 ziemniaki pieczone: 83
OWOCE ŚWIEŻE	arbuz: 50 Banan niedojrzały: 31 Borówka amerykańska: 28 grejpfrut: 26 Gruszka mało dojrzała: 24 Gruszka dojrzała, miękka: 33 jabłko: 44 mango: 48 mandarynki: 52 morele: 34 nektarynki: 43 pomarańcza: 45 śliwki: 32 truskawki: 40 winogrona zielone: 54 wiśnie: 41	banan dojrzały: 57 kaki: 61 kiwi: 58 liczi: 57 melon: 60 winogrona ciemne: 59	ananas: 85 brzoskwinia: 76
PRZETWORY UWAGA: ZGODNIE Z PRAWEM SOKI NIE MOGĄ BYĆ DOSŁADZANE		rodzynki: 64 rodzynki sułtańskie: 56 żurawina suszona słodzona: 62 brzoskwinie w puszcze (z cukrem): 64	liczi w syropie: 79
ROŚLINY STRĄCZKOWE	Wszystkie strączki (poza wymienionymi w rubryce z wysokim i średnim indeksem glikemicznym) będą miały niski IG	bób mrożony: 63	bób gotowany: 79
WARZYWA ŚWIEŻE I GOTOWANE	marchew surowa: 16 marchew surowa starta: 39 pomidor surowy: 23 dynia piżmowa ugotowana: 51 kukurydza gotowana: 55 kukurydza mrożona, podgrzana: 48 marchew gotowana: 32 marchew pokrojona w kostkę i ugot.: 49 sok marchewkowy: 43 sok pomidorowy bez cukru: 23	burak: 64 Kukurydza z puszki: 60	
PRODUKTY MLECZNE I ZAMIENNIKI	jogurt grecki: 12 jogurt grecki z miodem: 36 jogurt naturalny bez cukru: 17 jogurt owocowy: 35 kefir niskotłuszczowy naturalny: 36 mleko pełnotłuste: 37	mleko słodzone zagęszczone: 61 kefir niskotłuszczowy truskawkowy: 60	
ROŚLINNE ZAMIENNIKI PRODUKTÓW MLECZNYCH	jogurt sojowy owocowy: 50 napój sojowy 1,5% tł.: 31 napój sojowy 3% tł.: 37	napój kokosowo-ryżowy: 68 napój owsiany: 69	napój ryżowy: 86
NAPOJE (Z WYJĄTKIEM SOKÓW OWOCOWYCH)	Allsport orange: 53 Schweppes: 54 woda kokosowa: 55	Coca-Cola: 63 Fanta: 68 Poweraid orange: 65 Solo lemon: 58	Isostar: 70 Pepsi: 72 Piwo: 104 Piwo 0% alk.: 80
SUBSTANCJE SŁODZĄCE	erytrytol/mannitol: 0 sorbitol/isomalt: 9 ksylitol: 8 laktoza: 46 miód: 47 syrop z agawy: 13	cukier: 65 golden syrop: 63	glukoza: 100 maltoza: 105

