# Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

## Najważniejsze zalecenia

Żywienie osób z cukrzycą opiera się na zasadach prawidłowego żywienia. Dieta ma charakter indywidualny, zależny od rodzaju cukrzycy, współistnienia innych chorób i celów leczenia. Utrzymaniu prawidłowego poziomu glukozy we krwi sprzyja przestrzeganie następujących zaleceń:

* Regularne spożywanie posiłków co 3–4 godziny wpłynie korzystnie na poziom glikemii.
* Nie zapominaj o I śniadaniu, które jest najważniejszym posiłkiem w ciągu dnia. Dlatego powinno być syte, pełnowartościowe i dostarczać odpowiedniej dawki energii.
* Spożywaj produkty zbożowe pełnoziarniste, które są źródłem węglowodanów złożonych, czyli energii dla naszego organizmu. Zawierają błonnik pokarmowy, który nie tylko reguluje pracę przewodu pokarmowego, ale także poprzez ograniczanie wchłaniania cukrów, stabilizuje glikemię.
* Pij wodę! Niezwykle ważne jest prawidłowe nawadnianie organizmu. Dlatego pij około 2 litrów wody dziennie, często i małymi łykami.
* Każdego dnia spożywaj warzywa i owoce które stanowią główne źródło witamin, składników mineralnych i błonnika.
* W przynajmniej 3 głównych posiłkach połowę talerza powinny zajmować warzywa (głównie w postaci surowej).
* Pamiętaj, że owoce to też źródło cukru, dlatego jedz około 100 – 200 g dziennie w połączeniu z nabiałem np. jogurtem naturalnym i błonnikiem np. płatkami owsianymi, otrębami.
* Wyeliminuj produkty: przetworzone, szczególnie typu fast food, słodkie i słone przekąski, słodycze, słodkie napoje, batoniki, ciasta, dosładzane produkty mleczne
* Czytaj uważnie etykiety produktów, aby uniknąć produktów z cukrem dodanym.
* Wyeliminuj potrawy smażone na tłuszczu, w panierkach. Wybieraj potrawy duszone w sosie własnym, pieczonej, gotowane na parze.
* Ogranicz spożycie soli, tłuszczy zwierzęcych , tłustych wywarów mięsnych, zup i sosów zagęszczanych zasmażkami i mąką.

## Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów

### Grupy produktów: Produkty zbożowe

Wybieraj chleb pełnoziarnisty, żytni, razowy, ryż brązowy, ryż Basmati, kasze gruboziarniste,

np. gryczana, pęczak, bulgur, makaron pełnoziarnisty, makaron z mąki durum (semolina)

Ograniczaj: chleb pszenny, bułki pszenne, biszkopty, drożdżówki, suchary, ciasta drożdżowe, kruche, francuskie, biszkoptowe, groszek ptysiowy, makaron z mąki pszennej, ryż biały

### Grupy produktów: Produkty mleczne

Wybieraj: jogurt naturalny, jogurt Skyr, serek wiejski, ser twarogowy chudy, mozzarella, kefir, maślanka, zsiadłe mleko

Ograniczaj: jogurty owocowe słodzone, napoje mleczne słodzone cukrem, tłuste sery twarogowe, sery żółte, sery topione

### Grupy produktów: Mięso, ryby, jaja

Wybieraj: chude mięso z indyka, kurczaka, udka bez skóry, cielęcina, wołowina, chudy schab, polędwiczka, królik, jaja, wyroby mięsne drobiowe chude, parówki (min. 98% mięsa), ryby np. dorsz, łosoś, pstrąg, morszczuk, halibut

Ograniczaj: tłuste mięsa np. z gęsi, kaczki, wieprzowina, kabanosy, podroby, pasztety, salceson, pasztetowa, konserwy mięsne, konserwy rybne

### Grupy produktów: Tłuszcze

Wybieraj: oleje np. rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek, olej z czarnuszki, olej z pestek dyni, masło, awokado

Ograniczaj: smalec, słonina, boczek, margaryna twarda (w kostkach), śmietana, śmietanka, majonez

### Grupy produktów: Nasiona, pestki, orzechy

Wybieraj: wszystkie np. orzechy laskowe, włoskie, migdały, nasiona słonecznika, pestki dyni, siemię lniane, nasiona chia

Ograniczaj: solone, w słodkich i słonych posypkach

### Grupy produktów: Warzywa

Wybieraj: wszystkie świeże, mrożone, nierozgotowane, w postaci soków, strączkowe

Ograniczaj: sałatki i surówki z dodatkiem dużej ilości śmietany, majonezu i cukru, frytki, ziemniaki pieczone, smażone na tłuszczu

### Grupy produktów: Owoce

Wybieraj: świeże, mrożone, nieprzejrzałe

Ograniczaj: kandyzowane, w syropach, dżemy, powidła, pulpy, musy, kompoty, galaretki, kisiele, marmolady, sałatki owocowe, sorbety, owoce suszone, soki bez dodatku cukru

### Grupy produktów: Napoje

Wybieraj: woda mineralna, herbata, kawa- bez cukru, napary ziołowe

Ograniczaj: słodkie napoje gazowane np. coca- cola, słodzone, alkohol

### Grupy produktów: Przyprawy

Wybieraj: pieprz, zioła np. majeranek, koperek, bazylia, oregano, papryka ostra, słodka, przyprawy korzenne np. imbir, kurkuma, cynamon cejloński, musztarda

Przeciwwskazane: cukier, sól, miód, kostki rosołowe, mieszanki przypraw z dużą ilością soli