



## **SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RADZIEJOWIE**

**ul. Szpitalna 3, 88-200 Radziejów**

REGON 910333036 NIP 889-12-69-126

tel. 54/285-62-00; fax 54/285-37-01

e-mail: [sekretariat@szpitalradziejow.pl](mailto:sekretariat@szpitalradziejow.pl)

<https://www.szpitalradziejow.pl>

### **DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW – ZALECENIA**

1. Spożywaj posiłki regularnie, co 3-4 godziny, a ostatni najpóźniej 2-3 godziny przed snem.
2. Unikaj podjadania między posiłkami. Odnosi się to także do wypijania płynów wnoszących energię, np. kawy z mlekiem i/lub cukrem, słodzonych herbat i napojów. Każda przekąska czy napój zawierający cukier będą powodowały wzrost stężenia glukozy we krwi i co za tym idzie wzrost stężenia insuliny.
3. Staraj się, aby około połowę talerza podczas śniadania, obiadu i kolacji zajmowały warzywa i owoce, które są źródłem błonnika pokarmowego, witamin oraz składników o działaniu antyoksydacyjnym. Łącznie ich dzienna podaż powinna wynosić min. 400 g ( $\frac{3}{4}$  warzyw i  $\frac{1}{4}$  owoców).
4. Owoce wybieraj nieprzejrzałe, z niskim indeksem glikemicznym i w miarę możliwości spożywaj je na surowo. Szczególnie polecane są owoce jagodowe tj. jagody, maliny, truskawki. Nie ma konieczności eliminacji z diety owoców tj. banan, mango, melon. Owoce staraj się łączyć z produktami dostarczającymi białko i/lub tłuszcz, które opóźniają opróżnianie żołądka, co wydłuża czas trawienia i zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi po posiłku.
5. Produkty będące źródłem węglowodanów (pieczywo, kasze, ryże, makarony, płatki zbożowe, ziemniaki) powinny być elementem większości posiłków i zajmować około  $\frac{1}{4}$  talerza. Zaleca się wybieranie pełnoziarnistych produktów zbożowych. Razowe produkty zbożowe ulegają trawieniu powoli, co zapobiega szybkiemu wzrostowi stężenia glukozy i insuliny we krwi.
6. Produkty będące źródłem białka (mięso, ryby, jajka, mleko i jego przetwory oraz nasiona roślin strączkowych) powinny zajmować około  $\frac{1}{4}$  objętości talerza, najlepiej w każdym posiłku. Wybieraj chude mięsa i niskotłuszczowe produkty mleczne. Raz lub dwa razy w tygodniu mięso zastąp rybami i co najmniej raz w tygodniu nasionami roślin strączkowych. Mięso czerwone spożywaj okazjonalnie, nie więcej niż



## **SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RADZIEJOWIE**

**ul. Szpitalna 3, 88-200 Radziejów**

REGON 910333036 NIP 889-12-69-126

tel. 54/285-62-00; fax 54/285-37-01

e-mail: [sekretariat@szpitalradziejow.pl](mailto:sekretariat@szpitalradziejow.pl)

<https://www.szpitalradziejow.pl>

250-500 g tygodniowo, a przetwory mięsne (wędliny, kiełbasy, pasztety, wyroby drożdżowe itp.) ogranicz do ilości tak małych, jak to możliwe.

7. Codziennie spożywaj dwie porcje naturalnych produktów mlecznych, najlepiej fermentowanych, które są źródłem białka i wapnia (1 porcja to np. 1 kubek jogurtu). Wybieraj produkty niskotłuszczowe zawierające maksymalnie do 3% tłuszczu.
8. Produkty będące źródłem tłuszczu również są elementem pełnowartościowego posiłku, jednak powinny być dodawane w niewielkiej ilości. Zalecane są przede wszystkim oleje roślinne (oliwa, olej rzepakowy), orzechy, nasiona, pestki, awokado, czyli produkty bogate w nienasycone kwasy tłuszczowe o działaniu przeciwzapalnym. Produkty będące źródłem nasyconych kwasów tłuszczowych, np. tłuste mięso, pełnotłusty nabiał, masło powinny być ograniczone.
9. Wybieraj kolorowe warzywa i owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe, orzechy i oliwę, które są bogate w polifenole. Są to składniki o działaniu przeciwutleniającym, które mają pozytywny wpływ na insulinowrażliwość tkanek.
10. Ogranicz spożycie słodczy i produktów zawierających cukier w składzie.
11. Wypijaj co najmniej 1,5 – 2 litry płynów dziennie. Napoje słodzone zastąp płynami bez dodatku cukru, przede wszystkim wodą, a także lekkimi naparami z herbat i ziół. Warto dbać o regularne nawadnianie organizmu pijąc małymi porcjami przez cały dzień.
12. Sposób przygotowania i kompozycji posiłków wpływa na tempo ich trawienia, a tym samym szybkość wzrostu stężenia glukozy i insuliny we krwi po ich zjedzeniu. Z tego powodu unikaj rozdrabniania i rozgotowywania potraw. Z kolei korzystnie na tempo wzrostu glikemii poposiłkowej wpływać będą:
  - obecność produktów fermentowanych i/lub kiszonych w posiłku,
  - chłodzenie ugotowanych produktów będących źródłem węglowodanów złożonych (kaszy, ryżu lub ziemniaków), co skutkuje powstaniem skrobi odpornej,
  - jedzenie posiłków powoli i w spokoju.
13. Możesz spróbować zacząć posiłek od zjedzenia warzyw, następnie spożywając produkty będące źródłem białka i tłuszczu, a dopiero na koniec sięgnąć po produkty



# SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RADZIEJOWIE

ul. Szpitalna 3, 88-200 Radziejów

REGON 910333036 NIP 889-12-69-126

tel. 54/285-62-00; fax 54/285-37-01

e-mail: [sekretariat@szpitalradziejow.pl](mailto:sekretariat@szpitalradziejow.pl)

<https://www.szpitalradziejow.pl>

węglowodanowe. Taka kolejność będzie sprzyjała uzyskaniu niższej glikemii poposiłkowej niż w przypadku spożywania węglowodanów na początku posiłku.

14. Jeśli używasz soli, nie przekraczaj rekomendowanej dziennej ilości 5 g (ok. 1 płaskiej łyżeczki). W tę ilość wliczamy również sól zawartą w produktach spożywczych, np. pieczywie, serach, wędlinach czy słonych przekąskach.

## INDEKS GLIKEMICZNY

## ≤ 50 PRODUKTY O NISKIM IG

|    |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0  | Jaja<br>Kawa i herbata (napar bez dodatków)<br>Owoce morza (małże, krewetki, itp.)<br>Ryby<br>Śmietana<br>Tłuszcze zwierzęce i roślinne<br>Wina wytrawne<br>Wędliny naturalne<br>Mięso (wołowina, drób, itp.) | Korniszony (bez dodatku cukru)<br>Migdały<br>Ogórek<br>Oliwki<br>Orzechy (włoskie, laskowe, nerkowca, itp.)<br>Papryczka chilli<br>Papryka<br>Por<br>Rabarbar<br>Rzodkiew<br>Sałata<br>Seler naciowy<br>Soja<br>Szparagi<br>Szpinak<br>Tofu<br>Zarodki pszenne | 25<br>Borówki<br>Czerwona porzeczka<br>Fasola mung<br>Hummus<br>Jeżyny<br>Maliny<br>Masło migdałowe<br>Masło z orzechów laskowych<br>Pestki dyni<br>Truskawki<br>Wiśnie<br>Zielona soczewica                                                                                                                                | Pomelo<br>Pomidory<br>Rzepa, rukiew (surowe)<br>Soczewica żółta<br>Twaróg chudy | 40<br>Bób surowy<br>Chleb z maki pełnego przemiału (zaczyn lub drożdże)<br>Fasola z puszek<br>Figi suszone<br>Kasza gryczana<br>Makaron razowy (gotowany al dente)<br>Masło orzechowe (bez dodatku cukru)<br>Mleko kokosowe<br>Morele suszone<br>Śliwki suszone<br>Otręby owsiane<br>Otręby pszenne<br>Płatki owsiane (bez gotowania)<br>Pumpernikiel (bez dodatku cukru)<br>Sok marchwiowy<br>Spaghetti al dente (5 min gotowania) | Płatki śniadaniowe pełnoziarniste<br>Ryż basmati brązowy<br>Sok grejpfrutowy (bez cukru)<br>Sok pomarańczowy (bez cukru)<br>Tosty z chleba z maki z pełnego przemiału<br>Winogrona<br>Zielony groszek (konserwowy, bez dodatku cukru)<br>Żurawina                |
| 5  | Przyprawy<br>Skorupiaki (kalmar, homar, itp.)                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10 | Awokado                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 15 | Agawa (syrop)<br>Agrest żółty<br>Brukselka<br>Cebula<br>Cykorja<br>Czarna porzeczka<br>Fasolka szparagowa<br>Grzyby<br>Imbir<br>Kalańfor<br>Kapusta (świeża i kiszona)<br>Koper                               | 20<br>Acerola<br>Bakłażan<br>Czekolada gorzka (kakao>80%)<br>Czeresnie<br>Fruktoza<br>Jogurt sojowy, Śmietana sojowa<br>Kakao (raw)<br>Karczochy<br>Pędy bambusa<br>Sok cytrynowy (bez dodatku cukru)                                                          | 30<br>Buraki czerwone (surowe)<br>Ciecierzycy gotowana<br>Czerwona soczewica<br>Czosnek<br>Dżem słodzony sokiem owocowym<br>Grejfrut<br>Gruszka<br>Makaron sojowy, Makaron z fasoli mung<br>Mandarynki<br>Marchew surowa<br>Mleko migdałowe<br>Mleko owsiane, Mleko sojowe<br>Mleko odtłuszczone w proszku<br>Morele świeże |                                                                                 | 45<br>Ananas świeży<br>Banan dojrzały<br>Chleb z maki z pełnego przemiału<br>Chleb żytni z maki z pełnego przemiału<br>Jęczmień (ziarno)<br>Kasza bulg<br>Kokos                                                                                                                                                                                                                                                                     | 50<br>Bataty<br>Chleb orkiszowy<br>Ciasto z maki z pełnego przemiału (bez cukru)<br>Kiwi<br>Makaron z pszenicy durum<br>Mango<br>Musli (bez dodatku cukru)<br>Owoc kaki (persymona)<br>Paluszki Surimi<br>Ryż basmati<br>Ryż brązowy<br>Sok jabłkowy (bez cukru) |

## INDEKS GLIKEMICZNY

## 55-69 PRODUKTY O ŚREDNIM IG

|                                                                                                                                       |                                                                                                                         |                                                                                                                                         |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>55</b><br>Brzoskwinie z puszek<br>Czerwony ryż<br>Ketchup<br>Maniok<br>Młode ziemniaki<br>Morele<br>Musztarda (zawierająca cukier) | Otręby owsiane<br>Ryż brązowy<br>Sok winogronowy<br>Sok z mango (bez cukru)<br>Spaghetti (ugotowane na miękko)<br>Sushi | <b>60</b><br>Ananas<br>Chrupki kukurydziane<br>Coca Cola<br>Dojrzały banan<br>Kasza manna<br>Lazania (makaron z pszenicy durum)<br>Lody | Majonez (zawierający cukier)<br>Melon<br>Miód, Mleko pełne<br>Owsianka<br>Papaja<br>Pełnoziarnisty chleb żytni<br>Ryż Basmati, długoziarnisty, jaśminowy | <b>65</b><br>Ananas z puszek<br>Baton Mars, Snikers itp.<br>Buraki gotowane<br>Chleb pełnoziarnisty<br>Dżem z cukrem<br>Kukurydza<br>Kuskus | Mąka kasztanowa<br>Musli (z cukrem lub miodem)<br>Obrane ziemniaki gotowane na parze<br>Pigwa konserwowa (z cukrem)<br>Rodzynki<br>Syrop klonowy<br>Ziemniaki w mundurkach |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

## INDEKS GLIKEMICZNY

## ≥ 70 PRODUKTY O WYSOKIM IG

|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                    |                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                   |                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>70</b><br>Amarantus ekspandowany (dmuchany, preparowany)<br>Bajgiel<br>Białe ryż<br>Biszkopt<br>Bulki, Rogale, Chleb ryżowy<br>Chipsy<br>Cukier (w tym brązowy), Melasa<br>Daktyle suszone<br>Fanta | Kasza jaglana (proso)<br>Kasza jęczmienna<br>Kleik<br>Maca z białej maki<br>Makaron z białej maki<br>Mąka kukurydziana<br>Pączki<br>Sucharki<br>Ziemniaki gotowane | <b>75</b><br>Arbuz<br>Dynia<br>Gofry<br>Kabaczek<br>Płatki czekoladowe<br>Żelki | <b>85</b><br>Biała mąka<br>Korzeń selera (gotowany)<br>Mleko ryżowe<br>Naleśniki<br>Pasternak<br>Płatki kukurydziane, prażona kukurydza<br>Popcorn<br>Ryż paraboliczny<br>Ryż preparowany<br>Rzepa, Brukiew (po ugotowaniu) | Tapioka<br><b>90</b><br>Chleb z białej maki<br>Mąka ziemniaczana<br><b>95</b><br>Chleb - pieczywo francuskie<br>Mąka ryżowa<br>Ziemniaki pieczone | <b>100</b><br>Glukoza<br>Ryż biały ugotowany na miękko<br>Skrobia modyfikowana<br><b>110</b><br>Piwo (maltoza) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|