

Zastosowanie i cel diety

- dieta ma zastosowanie w cukrzycy, w przypadku upośledzonej tolerancji glukozy
- na celu ma zmniejszenie stężenia glukozy we krwi i poprawa metabolizmu

Charakterystyka diety

Dieta polega na wykluczeniu lub ograniczeniu glukozyfruktozy, sacharozy, a zwiększeniu podaży węglowodanów złożonych. Zalecanych jest 5-6 objętościowo małych posiłków podawanych o stałych porach. Węglowodany powinny stanowić 45-50% energii. Rozkład węglowodanów w posiłkach powinien być w miarę możliwości stały i nie podlegać wahaniom.

Wybierać należy produkty z pełnego przemiału, grube kasze i ciemne makarony oraz suche nasiona roślin strączkowych. Owoce i warzywa o niskim indeksie glikemicznym (produkty zalecane w tabeli poniżej). Należy ograniczyć tłuszcze zwierzęce. Częściej sięgać po oleje roślinne oraz oliwę z oliwek. Głównym źródłem białka w diecie powinny być chude produkty mleczne, jaja, chude wędliny oraz drób, królik, cielęcina oraz chude gatunki ryb. Osoby z nadwagą muszą powinny dodatkowo stosować diety redukujące o poziomie energetycznym od 1000 do 1500 kcal. Dla osób tych dopuszczalne jest spożycie 15 g cukrów prostych dziennie.

**PRZYKŁAD DIETY Z OGRANICZENIEM
ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW**

I śniadanie	pieczywo razowe z margaryną o obniżonej zawartości tłuszczu i pastą z sera twarogowego, surówka z marchwii i jabłka z oliwą z oliwek, herbata grejpfrutowa,
II śniadanie	pieczywo razowe z margaryną o obniżonej zawartości tłuszczu ogórek, herbata zielona z suszonym jabłkiem
Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami paprykarz z cielęciny z makaronem razowym sałatka z kapusty włoskiej z kukurydzą konserwową, majonezem kompot z jabłek
Podwieczorek	chleb chrupki grejpfrut
Kolacja:	kasza gryczana sypko sałatka z ogórków, pora, papryki i gotowanego kurczaka z oliwą z oliwek lub majonezem kefir
Posiłek przed snem	bułka z masłem mandarynka herbata z melisy z hibiskusem

Opracował – Aleksandra Dolina, Dietetyk

Źródło: Helena Ciborowska, Anna Rudnicka Dietetyka Żywnienie człowieka zdrowego i chorego; Wydawnictwo Lekarskie PZWL Wydanie III uzupełnione