

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-6	
Odżywianie (OD)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)	Wydanie	3
		Obowiązuje od	11.03.2024
		Strona	1/2

	Nazwisko	Stanowisko	Data	Podpis
Opracował	Jolanta Jurczak	Dietetyk		
Sprawdził	Katarzyna Paplińska	Koordynator Sekcji Żywienia		
Zatwierdził	Jan Bajno	Prezes		

1. Opis diety

Cukrzyca jest zespołem chorobowym powstałym w wyniku zaburzeń gospodarki węglowodanowej. Istotą tej choroby jest zmniejszenie lub zahamowanie wytwarzania i/lub wydzielania insuliny. Cukrzyca, w zależności od wydzielania lub niewydzielania insuliny przez trzustkę, dzielona jest na trzy rodzaje:

- Cukrzyca typu I – bezwzględnie insulinozależna, częściej występuje w dzieciństwie lub młodości,
- Cukrzyca typu II – częściej występuje u dorosłych a przyczyny jej pojawienia są zróżnicowane (np. otyłość, dziedziczenie); cechą cukrzycy tego typu jest nieprawidłowe przyswajanie i wykorzystywanie glukozy,
- Cukrzyca typu III – nazywana cukrzycą wtórną; pojawia się u chorych ze schorzeniami trzustki, kamicą żółciową lub w związku z przyjmowaniem niektórych leków; może pojawiać się u kobiet w okresie ciąży i ustępować po porodzie.

Dieta cukrzycowa jest dietą z ograniczeniem łatwo-przyswajalnych węglowodanów (a więc cukrów) i z ograniczeniem tłuszczu. Zadaniem diety jest:

- Uzyskanie jak najbardziej prawidłowego poziomu glukozy we krwi przy najmniejszych wahaniach w ciągu doby,
- Zapobieganie powstawaniu kwasicy i śpiączki,
- U chorych z nadwagą zmniejszyć zapotrzebowanie energetyczne,
- U chorych z niedowagą zwiększyć zapotrzebowanie energetyczne.

2. Produkty i potrawy dozwolone i przeciwwskazane

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Produkty zbożowe	Pieczywo, najlepiej razowe, typu Graham, chrupkie, grube kasze, ryż, płatki owsiane, makarony bez żótek.	Rogaliki, słodkie bułki, białe pieczywo, musli z dodatkiem cukru.
Mleko i jego przetwory	Mleko, jogurt naturalny, kefir, chudy biały ser.	Mleko tłuste, śmietana, śmietanka, zabielać do kawy, jogurty owocowe, tłuste sery żółte, topione.
Jaja	Białka jajek, całe jaja 2-3 na tydzień.	Całe jajka częściej niż 3 w tygodniu.
Mięsa, wędliny	Mięsa chude: młoda wołowina, cielęcina, kurczaki bez skóry, filet z indyka, wędliny chude.	Mięsa tłuste: baranina, wieprzowina, gęsi, kaczki, podroby; wędliny tłuste: metka.
Ryby	Wszystkie - preferowane ryby morskie.	Salami, serdelki, wędliny podrobowe, pasztety.
Tłuszcze	Margaryny miękkie, oleje roślinne: rzepakowy, sojowy, oliwa z oliwek; niewielka ilość masła.	Śmietana, śmietanka, smalec, boczek, margaryny twarde, tłuszcze spod pieczeni, majonez.

Szpital Powiatowy w Zambrowie sp. z o.o.	ZAŁĄCZNIK	OD-2	
		OD-2/P-1/Z-6	
		Wydanie	3
		Obowiązuje od	11.03.2024
Odżywianie (OD)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (CUKRZYCOWA)	Strona	2/2

Produkty	Dozwolone	Przeciwwskazane
Ziemniaki, Warzywa	Ziemniaki gotowane, kopytka, wszystkie warzywa świeże i mrożone - gotowane lub w formie surówek.	Frytki, ziemniaki pieczone, podsmażane, warzywa z zasmażkami, groch, fasola, soczewica, soja.
Owoce	Świeże i mrożone w kontrolowanej ilości.	Owoce konserwowe, słodzone, suszone, kandyzowane, owoce z cukrem lub bitą śmietaną.
Cukier i słodyczne	Słodzik, dżem niskosłodzony w ograniczonej ilości.	Wszystkie słodyczne, kakao.
Przyprawy	Wszystkie, sól w ograniczonej ilości.	Przyprawy zawierające dużą ilość soli.
Desery	Kompoty, kisiele musy, galaretki bez cukru (ewentualnie ze słodzikiem), sałatki owocowe bez cukru.	Wszystkie słodyczne.
Napoje	Herbata czarna i zielona, kawa parzona w ekspresie lub rozpuszczalna, mleko chude, kawa zbożowa na chudym mleku, soki owocowe typu „light” w umiarkowanej ilości, soki warzywne, napoje bezkaloryczne, herbatki owocowe i ziołowe, woda mineralna.	Tłuste mleko, płynna czekolada i kakao, soki i inne napoje słodzone cukrem, napoje alkoholowe, kawa ze śmietanką, kawa parzona .

3. Założenia diety

Energia	2000 - 2400 kcal/dobę
Białko	Wartości referencyjne: 10-20% En
	25-50 g/1000 kcal
Tłuszcze ogółem	Wartości referencyjne: 20-30% En
	22-33 g/1000 kcal
W tym nasycone kwasy tłuszczowe	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10% En
	< 11 g/1000 kcal
Węglowodany ogółem	Wartości referencyjne: 45-65% En
	113–163 g/1000 kcal
W tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż <10% En
	< 25 g/1000 kcal
Błonnik	15 g/1000kcal
Sód	≤ 2000 mg/dobę