

DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

I. Wskazania

- cukrzyca
- insulinooporność
- zaburzenia tolerancji glukozy
- dyslipidemia, w tym hipertriglicerydemia
- choroby sercowo naczyniowe, w tym z miażdżycą

II. Cele diety

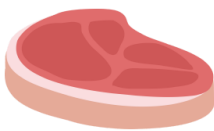
- utrzymanie stężenia glukozy we krwi na poziomie jak najbardziej zbliżonym do normy
- normalizacja masy ciała
- poprawa lipidogramu
- normalizacja ciśnienia tętniczego

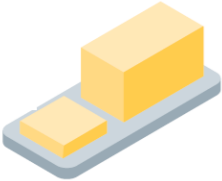
III. Charakterystyka diety

Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest modyfikacją diety podstawowej, polegającą na ograniczeniu ilości cukrów prostych w diecie na rzecz węglowodanów złożonych. Głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty o niskim i średnim indeksie glikemicznym.

IV. Grupy produktów spożywczych i potraw

Kategoria	Produkty zalecane	Produkty niezalecane
Produkty zbożowe 	• wszystkie mąki pełnoziarniste • ciemne pieczywo: żytnie, pełnoziarniste, pumpernikiel • chleb graham, bułki grahamki • kasze średnio- i gruboziarniste (np. gryczana, jęczmienna pęczak, bulgur) • komosa ryżowa • makarony pełnoziarniste • ryż brązowy • płatki owsiane, gryczane, jęczmienne • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe • potrawy mączne wytwarzane z wykorzystaniem mąk pełnoziarnistych, np.: pierogi, kluski	• wszystkie niskiego przemiału (pszenna, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa) • jasne pieczywo pszenne, suchary • pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu • kasze drobnoziarniste (np. manna, jęczmienna drobna, orkiszowa, jaglana, krakowska, kuskus) • jasne makarony: pszenne, ryżowe • ryż biały, ryż basmati • płatki owsiane błyskawiczne, ryżowe, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cyrnonowe, czekoladowe, miodowe • potrawy mączne wytwarzane z wykorzystaniem mąk niskiego przemiału, np.: pierogi, kopytka, kluski
Warzywa i przetwory warzywne 	• wszystkie warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, pieczone	• konserwowe

Ziemniaki i bataty 	- gotowane - pieczone	smażone (frytki, chipsy, placki ziemniaczane)
Owoce i przetwory owocowe 	- mniej dojrzałe - owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone - musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach) - przetwory owocowe bez dodatku cukru, np. dżemy (w ograniczonych ilościach)	- owoce suszone, kandyzowane, w syropach - wysokosłodzone dżemy i kompoty
Nasiona roślin strączkowych 	- wszystkie nasiona roślin strączkowych (np. fasola, ciecierzycza, soczewica, groch) - produkty z nasion roślin strączkowych: niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus	produkty z nasion roślin strączkowych z dodatkiem cukru
Nasiona, pestki, orzechy 	- wszystkie nasiona, pestki i orzechy - pasty orzechowe bez dodatku cukru	- orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie - pasty orzechowe z dodatkiem cukru
Mięso i przetwory mięsne 	- chude mięsa bez skóry: kurczak, indyk - w umiarkowanych ilościach: chuda wołowina i wieprzowina (schab, polędwiczki) - chude wędliny, najlepiej przygotowywane samodzielnie: polędwica, szynka gotowana, wędliny drobiowe, pieczony schab środkowy, pieczona pierś z kurczaka/indyka	- tłuste mięsa: wołowina, wieprzowina (np. żeberka, karkówka, gołonka), baranina, gęsiną - tłuste wędliny (np. baleron, salami, boczek, mielonki) - konserwy mięsne, wędliny podrobowe (np. salceson), pasztety, parówki, kabanosy, kietbasy, kaszanka
Ryby i przetwory rybne 	- chude lub tłuste ryby morskie i słodkowodne: dorsz, sola, morszczuk, miruna, sandacz, leszcz, szczupak, okoń, makrela, łosoś, halibut, karp, pstrąg - konserwy rybne (w ograniczonych ilościach) - ryby wędzone (w ograniczonych ilościach)	- ryby panierowane i w cieście - ryby smażone na dużej ilości tłuszczu
Jaja i potrawy z jaj 	- gotowane - jajecznica na parze - jaja sadzone i omlety smażone na niewielkiej ilości tłuszczu	smażone na dużej ilości tłuszczu

Mleko i produkty mleczne 	• mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste • niskotłuszczowe naturalne produkty mleczne fermentowane bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka) • sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu	• mleko i sery twarogowe tłuste • mleko skondensowane • jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru • sery podpuszczkowe • tłuste sery dojrzewające • śmietana
Tłuszcze 	• nietropikalne tłuszcze roślinne: oliwa z oliwek, olej rzepakowy, olej lniany • masło (w ograniczonych ilościach) • margaryna miękka • mieszanki masa z olejami roślinnymi niezawierające oleju palmowego	• tłuszcze zwierzęce, np.: smalec, słonina, tój • masło klarowane • margaryna twarda • oleje tropikalne: kokosowy, palmowy
Desery (w ograniczonych ilościach) 	• budyń (bez dodatku cukru) • galaretka (bez dodatku cukru) • kisiel (bez dodatku cukru) • ciasta drożdżowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach) • ciasta biszkoptowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach) • czekolada gorzka o zawartości kakao powyżej 70%	• słodczyce zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu • torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną • ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru • ciasto francuskie i półfrancuskie • czekolady mleczne i białe, wyroby czekoladopodobne • desery zawierające substancje konserwujące i barwniki • cukierki, chałwa • pączki, faworki
Napoje 	• woda niegazowana • herbaty, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa • kawa naturalna, zbożowa • bawarka • kakao naturalne • kompoty (bez dodatku cukru)	• napoje wysokosłodzone • nektary owocowe • wody smakowe z dodatkiem cukru • soki warzywne i owocowe
Przyprawy 	• wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne • sól (w ograniczonych ilościach) • musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach) • sos sojowy (w ograniczonych ilościach).	• kostki rosółowe • mieszanki przypraw zawierające dużą ilość soli • płynne przyprawy wzmacniające smak • gotowe sosy, majonez

Niezależnie od powyższej listy należy uwzględnić indywidualną tolerancję produktów i potraw przez pacjenta.

V. Techniki kulinarne

Zalecane metody obróbki termicznej	Przeciwwskazane metody obróbki termicznej
- gotowanie w wodzie - gotowanie na parze - pieczenie w folii, rękawie lub na pergaminie - duszenie - obsmażanie i grillowanie na niewielkiej ilości tłuszczu	smażenie i grillowanie z dużą ilością tłuszczu

W celu obniżenia indeksu glikemicznego potraw można wykorzystywać metody, takie jak:

- stosowanie krótkiej obróbki termicznej – produkty zbożowe, takie jak kasze, makaron, ryż powinny być gotowane *al dente*;
- unikanie znacznego rozdrabniania produktów – lepszą metodą obróbki mechanicznej warzyw i owoców jest np. krojenie niż ścieranie na tarce lub blendowanie.

Pozostałe wskazówki dotyczące przygotowywania potraw:

- warzywa i owoce powinny być podawane na surowo lub przygotowywane *al dente*;
- owoce nie powinny być podawane jako samodzielny posiłek – powinny być elementem pełnowartościowego posiłku składającego się z produktów będących źródłem węglowodanów złożonych, białka oraz tłuszczu;
- do minimum należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; można go zastąpić słodzikami (np. erytrole, ksylitolem, stewią);
- do minimum należy ograniczyć dodatek soli do potraw na rzecz innych przypraw i ziół.

VI. Uwagi

- dieta powinna mieć wartość energetyczną dostosowaną do potrzeb pacjenta (pomiarów antropometrycznych i stanu fizjologicznego) oraz spełniać zapotrzebowanie na wszystkie składniki odżywcze (węglowodany, białka, tłuszcze oraz witaminy i składniki mineralne) w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Polski;
- dieta powinna w większości opierać się na pełnowartościowych posiłkach komponowanych zgodnie z Talerzem zdrowego żywienia (1/2 talerza powinny stanowić warzywa/owoce, 1/4 - produkty będące źródłem węglowodanów, a pozostałą 1/4 - produkty będące źródłem białka; tłuszcze powinny stanowić niewielki dodatek do potraw);
- dieta powinna być urozmaicona pod kątem udziału poszczególnych grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb oraz tłuszczów;
- dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych;
- dzienna podaż warzyw i owoców powinna łącznie wynosić minimum 400 g (z przewagą ilości warzyw) – do puli tej nie są zaliczane ziemniaki oraz bataty; niektóre warzywa i owoce mogą być spożywane na surowo (np. w postaci tartych surówek lub przecierów/musów), a ich dobór powinien być dostosowany do indywidualnej tolerancji pacjenta;
- dieta powinna uwzględniać ryby dwa razy w tygodniu, z czego przynajmniej raz powinna być to ryba tłusta – jest to niezbędne dla dostarczenia odpowiednich ilości kwasów tłuszczowych z rodziny omega-3 (EPA i DHA);
- wartość energetyczna diety powinna być rozłożona na 3-5 posiłków dziennie oraz powinny być spożywane w równych odstępach czasowych (o stałych porach).

Codzienne posiłki planuj zgodnie z zasadami Talerza Zdrowia



JEDZ RÓŻNORODNE PRODUKTY KAŻDEGO DNIA



Jedz więcej:

- Produktów zbożowych z pełnego ziarna, np. płatki owsiane, pieczywo razowe, makaron razowy, kasze;
- Różnokolorowych warzyw i owoców – więcej warzyw niż owoców;
- Nasion roślin strączkowych, np. fasola, groch, ciecierzycy, soczewica, bób;
- Ryb, zwłaszcza tłustych morskich;
- Produktów mlecznych niskotłuszczowych, zwłaszcza fermentowanych;
- Orzechów i nasion, np. orzechów włoskich, pestek dyni, nasion słonecznika.



Jedz mniej:

- Soli;
- Mięsa czerwonego i przetworów mięsnych, m.in. kiełbas, wędlin, boczku;
- Cukru i słodzonych napojów;
- Produktów przetworzonych, takich jak: fast food, słone przekąski, herbatniki, batony, wafelki, z dużą zawartością soli, cukrów i tłuszczów.



Zamieniaj:

- Przetworzone produkty zbożowe, np. jasne pieczywo, słodkie płatki śniadaniowe, na pełnoziarniste;
- Mięso czerwone i przetwory mięsne na ryby, drób, jaja, nasiona roślin strączkowych i orzechy;
- Słodkie napoje na wodę;
- Tłuszcze zwierzęce na tłuszcze roślinne, np. olej rzepakowy, oliwa z oliwek;
- Produkty mleczne pełnotłuste na niskotłuszczowe, np. mleko, jogurt, kefir, maślanka, biały ser;
- Smażenie, grillowanie na gotowanie, w tym na parze, duszenie lub pieczenie.

Źródła:

Ministerstwo Zdrowia, 2025, Standard żywienia – żywienie dla zdrowia. Diety dla osób dorosłych [PDF]. 2025 [dostęp: 12.04.2026]. Dostępny w: <https://www.gov.pl/web/zdrowie/standard-zywienia--zywienie-dla-zdrowia>

Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy: Cukrzyca typu 2. [PDF]. 2023 [dostęp: 21.04.2026]. Dostępny w: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2023/11/zalecenia_dietetycy_cukrzyca-typu-2-6.12.2023.pdf

Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy: Insulinooporność. [PDF]. 2024 [dostęp: 21.04.2026]. Dostępny w: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2024/03/zalecenia_dietetycy_insulinoopornosc-1.pdf

Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy: Zaburzenia lipidowe. [PDF]. 2021 [dostęp: 21.04.2026]. Dostępny w: https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/03/zalecenia_dietetycy_zaburzenia-lipidowe.pdf

Narodowe Centrum Edukacji Żywniowej, Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy: Zalecenia zdrowego żywienia. [PDF]. 2021 [dostęp: 21.04.2026]. Dostępny w: <https://ncez.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2021/10/Talerz-Zdrowego-Zywienia-z-Zaleceniami.pdf>

Włodarek, D., Lange, E. (red.), Współczesna dietoterapia, PZWL Wydawnictwo Lekarskie, Warszawa 2023

Araszkiewicz A, Borys S, Broncel M, et al. Zalecenia kliniczne dotyczące postępowania u osób z cukrzycą – 2025. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Diabetologicznego. Curr Top Diabetes, 2025; 5 (1)

<https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/talerz-zdrowego-zywienia/>