Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)
Zastosowanie	Dla osób: 1) z cukrzycą; 2) z insulinoopornością; 3) z zaburzoną tolerancją glukozy; 4) z hipertriglicerydemią; 5) z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą; 6) w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów jest modyfikacją diety podstawowej. Modyfikacja ta polega na ograniczonej podaży glukozy, fruktozy i sacharozy, zalecane są potrawy o niskim indeksie glikemicznym; 2) wartość energetyczna i odżywcza diety dostosowywana jest do masy ciała i stanu fizjologicznego pacjenta, w oparciu o aktualne normy żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej oraz wytyczne towarzystw naukowych w zakresie żywienia; 3) dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów; 4) posiłki powinny być podawane o tej samej porze. Liczba posiłków powinna być każdego dnia jednakowa – 4–6 dziennie zgodnie z zaleceniami lekarza lub dietetyka. Przerwy pomiędzy posiłkami powinny wynosić niż 3–4h; 5) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw oraz obróbki termicznej; 6) należy kontrolować ilość spożywanych węglowodanów w całej diecie i w poszczególnych posiłkach; 7) należy ograniczyć spożywanie produktów zawierających cukry proste, w tym cukry dodane; 8) głównym źródłem węglowodanów w diecie powinny być produkty zbożowe z pełnego przemiału, należy podawać przynajmniej 2 porcje dziennie produktów zbożowych z pełnego przemiału; 9) należy wybierać produkty o niskim indeksie glikemicznym (IG<55); 10) produkty węglowodanowe nie powinny być spożywane samodzielnie, do każdego posiłku należy włączyć produkty białkowe i tłuszczowe; 11) należy zaplanować dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (minimum 400 g dziennie – do gramatury nie są wliczane ziemniaki i bataty), z przewagą warzyw – należy podawać przynajmniej 3 porcje warzyw o dużej zawartości błonnika, przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, dopuszcza się wykorzystanie produktów mrożonych. Zaleca się wybieranie owoców mniej dojrzałych ze względu na mniejszą zawartość cukru; 12) mleko i przetwory mleczne, w tym napoje fermentowane lub produkty roślinne zastępujące produkty mleczne powinny być spożywane co najmniej w 2 posiłkach w ciągu dnia; 13) każdego dnia należy podawać co najmniej 1 porcję z grupy mięso lub jaja lub nasiona roślin strączkowych lub przetwory nasion roślin strączkowych, inne roślinne zamienniki białka zwierzęcego; 14) nasiona roślin strączkowych lub ich przetwory należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;

15) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 3 razy w jadłospisie dekadowym;
16) Tłuszcze zwierzęce (takie jak smalec, słonina, łój wołowy, smalec gęsi) należy całkowicie wyeliminować z diety. Nie należy używać ich ani do przygotowywania potraw na ciepło, ani na zimno. Jedynym tłuszczem zwierzęcym, który zaleca się stosować w niewielkich ilościach, w postaci na surowej, na zimno (np. do smarowania pieczywa lub jako dodatek do warzyw po ugotowaniu) jest masło. Podstawowym źródłem tłuszczu w jadłospisie powinny być tłuszcze roślinne – np. olej rzepakowy, lniany, oliwa z oliwek czy miękkie margaryny. Wyjątek stanowią olej kokosowy i olej palmowy, które nie są zalecane i również należy je wykluczyć.
17) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
18) wskazane jest ograniczenie potraw ciężkostrawnych i wzdymających;
19) należy eliminować cukry dodane (tj. monocukry i dwucukry dodawane do żywności) w każdym posiłku należy uwzględnić wodę lub napój bez dodatku cukru;
20) poza napojami uwzględnionymi w jadłospisie, pacjent powinien mieć zapewniony stały dostęp do wody pitnej – rekomendowane są dystrybutory z wodą na każdym oddziale.
21) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:
22) jakość;
23) termin przydatności do spożycia;
24) sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne:
25) gotowanie tradycyjne lub na parze;
26) duszenie;
27) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;
28) grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;
29) potrawy smażone na niewielkiej ilości oleju i bez panierki należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:
30) temperatura dostarczanych posiłków gorących powinna wynosić minimum 60°C, natomiast z uwagi na specyfikę diety pacjent może spożywać posiłek przestudzony, o temperaturze zbliżonej do temperatury ciała człowieka;
31) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
32) ograniczyć zabielanie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;
33) nie dodawać do potraw zasmażek;

	34) makarony, kasze, ryż, warzywa, płatki należy gotować al dente – rozgotowane produkty w znacznym stopniu podwyższają poziom glikemii; 35) dopuszczalne jest stosowanie substancji słodzących (zgodnych z obowiązującymi przepisami) do przygotowywanych potraw i napojów; 36) należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw; 37) do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz ziół i naturalnych przypraw.	
Wartość energetyczna	Energia (En)	1800–2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	Wartości referencyjne: 15–20 % En
		37,5–50 g/1000 kcal
	Tłuszcz 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: 45–60 % En
		113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- disacharydy)	Wartości referencyjne: możliwie jak najmniej, jednak nie więcej niż 10 % En
		≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000mg/dobę
Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 3) pieczywo żytnie i mieszane; 4) pieczywo o obniżonym IG; 5) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach); 6) płatki naturalne gotowane al dente, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż czerwony; 9) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach);	1) białe pieczywo pszenne; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) kasze drobnoziarniste (manna, kukurydziana); 4) płatki błyskawiczne, wafle ryżowe; 5) ryż biały; 6) potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski; 7) produkty mączne smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 8) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

	10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone.	1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) gotowana marchew, gotowane buraki; 3) dynia, kukurydza.
Ziemniaki, Bataty (w ograniczonych ilościach)	1) ziemniaki, bataty: gotowane.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) ziemniaki, bataty: puree; 3) puree w proszku; 4) pieczone bataty.
Owoce i przetwory owocowe	1) owoce mniej dojrzałe; 2) owoce o IG ≤55; 3) owoce: świeże, mrożone, gotowane, pieczone (w ograniczonych ilościach); 4) musy owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach); 5) przetwory owocowe niskosłodzone, np. dżemy (w ograniczonych ilościach).	1) owoce o IG>55; 2) owoce w syropach cukrowych; 3) owoce kandyzowane; 4) przetwory owocowe wysokosłodzone; 5) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; 3) niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus.	1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli; 2) bób, w tym gotowany.
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemię lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	1) orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; 2) „masło orzechowe” solone.
Mięso i przetwory mięsne	1) z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) chude gatunki kiełbas; 5) galaretki drobiowe.	1) z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) mięsa panierowane; 5) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 6) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) tłuste pasztety; 8) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson);

		9) mięsa surowe np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne; 2) konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); 3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).	1) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 2) ryby panierowane i w cieście; 3) ryby surowe.
Jaja i potrawy z jaj	1) gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka); 3) sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).	1) mleko i sery twarogowe tłuste; 2) mleko skondensowane; 3) słodzone napoje mleczne; 4) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru; 5) tłuste sery podpuszczkowe; 6) tłusta śmietana.
Tłuszcze	1) oleje roślinne, np.: rzepakowy, oliwa z oliwek, olej lniany, słonecznikowy; 2) masło (w ograniczonych ilościach); 3) miękka margaryna (w ograniczonych ilościach); 4) majonez (w ograniczonych ilościach, sporadycznie, jako dodatek).	1) BEZWZGLĘDNIE WYKLUCZONE: tłuszcze zwierzęce, np. masło, smalec wieprzowy, łój wołowy, słonina; 2) twarde margaryny; 3) masło klarowane; 4) tłuszcz kokosowy i palmowy; 5) „masło kokosowe”; 6) frytura smażalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru); 2) galaretka (bez dodatku cukru); 3) kisiel (bez dodatku cukru); 4) sałatki owocowe z owoców o niskim indeksie glikemicznym (bez dodatku cukru); 5) ciasta warzywne, wysokobiałkowe, o niskiej zawartości węglowodanów; 6) ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału; 7) czekolada gorzka z dużą zawartością (>70 %) kakao.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; 4) ciasto francuskie i półfrancuskie; 5) ciasta przygotowywane z mąki o niskim typie; 6) wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda niegazowana, woda mineralna gazowana o niskiej zawartości dwutlenku węgla; 2) herbata, np.: czarna, zielona, czerwona, biała, owocowa; 3) napary ziołowe – słabe napary; 4) kawa naturalna, kawa zbożowa; 5) bawarka; 6) kakao naturalne; 7) soki warzywne;	1) napoje wysokosłodzone; 2) nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem cukru.

	8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 9) kompoty (bez dodatku cukru).	
Przyprawy	1) wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne; 2) sól (w ograniczonych ilościach); 3) musztarda, keczup, chrzan (w ograniczonych ilościach); 4) sos sojowy (w ograniczonych ilościach).	1) gotowe mieszanki przyprawowe z dodatkiem soli; 2) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 3) gotowe bazy do zup i sosów; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 5) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej.