



Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (D03)
Zastosowanie	Dla osób: <ol style="list-style-type: none">1) z cukrzycą;2) z insulinoopornością;3) z zaburzoną tolerancją glukozy;4) z hipertriglicydemią;5) z chorobami układu sercowo naczyniowego, w tym z miażdżycą; 6) w hiperlipidemiach oraz z przewlekłymi zespołami wieńcowymi.
Zalecenia dietetyczne	<ol style="list-style-type: none">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:

- ✓ jakość;
- ✓ termin przydatności do spożycia;
- ✓ sezonowość.

Stosowane techniki kulinarne: gotowanie tradycyjne lub na parze;

- ✓ duszenie;
- ✓ pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;
- ✓ grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;
- ✓ potrawy smażone na niewielkiej ilości oleju i bez panierki należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym.

Praktyczne wskazówki dotyczące sporządzania posiłków:

- ✓ 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;
- ✓ zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyłączeniem koncentratów z naturalnych składników;
- ✓ ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami np. mleczkiem kokosowym;
- ✓ nie dodawać do potraw zasmażek;

Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	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: 45–65 % En 113–163 g/1000 kcal
	w tym cukry (mono- i disacharydy)	Wartości referencyjne: ≤ 10 % En ≤ 25 g/1000 kcal
	Błonnik	≥ 25 g/dobę
	Sód	≤ 2000 mg/dobę
	Grupy środków spożywczych	Produkty rekomendowane
Produkty zbożowe	<ol style="list-style-type: none"> 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); 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) białe pieczywo pszenne; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, 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.
Warzywa i warzywne przetwory	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa świeże i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) gotowana marchew, gotowane buraki; 3) dynia, kukurydza.
Ziemniaki, Bataty	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: gotowane. 	<ol style="list-style-type: none"> 1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) ziemniaki, bataty: puree; 3) puree w proszku; 4) pieczone bataty.

<p>Owoce i owocowe przetwory</p>	<p>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).</p>	<p>1) owoce o IG > 55; 2) owoce w syropach cukrowych; 3) owoce kandyzowane; 4) przetwory owocowe wysokosłodzone; 5) owoce suszone.</p>
<p>Nasiona strączkowych roślin</p>	<p>1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli; 3) niesłodzone napoje roślinne, tofu naturalne, hummus.</p>	<p>1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli; 2) bób, w tym gotowany.</p>
<p>Nasiona, pestki, orzechy</p>	<p>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).</p>	<p>1) orzechy solone, orzechy w skorupce z ciasta, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze; 2) „masło orzechowe” solone.</p>
<p>Mięso i przetwory mięsne</p>	<p>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) chude gatunki kielbas; 4) galaretki drobiowe.</p>	<p>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 w panierce; tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 6) tłuste i niskogatunkowe kielbasy, parówki, mielonki, mortadele; 7) paszety; 8) wędliny podrobowe (paszтетowa, wątrobianka, salceson); 9) mięsa surowe np. tatar; 10) konserwy.</p>
<p>Ryby i przetwory rybne</p>	<p>1) wszystkie ryby morskie i słodkowodne; 2) konserwy rybne (w ograniczonych ilościach); 3) ryby wędzone (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) ryby smażone na dużej ilości tłuszczu; 2) ryby panierowane i w cieście; 3) ryby surowe.</p>
<p>Jaja i potrawy z jaj</p>	<p>1) gotowane; 2) jaja sadzone i jajecznica na parze lub smażone na małej ilości tłuszczu; 3) omlety, kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.</p>	<p>1) jaja przyrządzane z dużą ilością tłuszczu; 2) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</p>
<p>Mleko i produkty mleczne</p>	<p>1) mleko i sery twarogowe chude lub półtłuste; 2) napoje mleczne naturalne fermentowane, bez dodatku cukru (np. jogurt, kefir, maślanka);</p>	<p>1) mleko i sery twarogowe tłuste; mleko skondensowane; 2) słodzone napoje mleczne; 3) jogurty i desery mleczne z dodatkiem cukru;</p>

	3) sery podpuszczkowe o zmniejszonej zawartości tłuszczu (w ograniczonych ilościach).	4) tłuste sery podpuszczkowe; 5) 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).	BEZWZGLĘDNIE WYKLUCZONE: 1) 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 smaźalnicza.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru); galaretka (bez dodatku cukru); 2) kisiel (bez dodatku cukru); 3) sałatki owocowe z owoców o niskim indeksie glikemicznym (bez dodatku cukru); 4) ciasta warzywne, wysokobiałkowe, o niskiej zawartości węglowodanów; 5) ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału; 6) czekolada gorzka z dużą zawartością (>70 %) kakao.	1) słodczyce 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; 8) soki owocowe (w ograniczonych ilościach); 9) kompoty (bez dodatku cukru).	1) napoje wysokosłodzone; 2) nektary owocowe; 3) wody smakowe z dodatkiem 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 rosółowe 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.

Udostępnił:

Małopolski Szpital Rehabilitacyjny w Krzeszowicach na podstawie opracowań przekazanych do wiadomości publicznej przez Ministerstwo Zdrowia z dnia 22.12.2025r.

Odpowiednie żywienie pacjentów w szpitalu stanowi integralną część całego procesu leczenia, a właściwa ocena stanu odżywienia i wdrażanie odpowiedniego sposobu żywienia jest istotnym elementem zwiększenia szans chorych na wyzdrowienie i poprawę skuteczności zarówno leczenia zachowawczego, jak i chirurgicznego.

Powyższe wymagania zostały opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu"