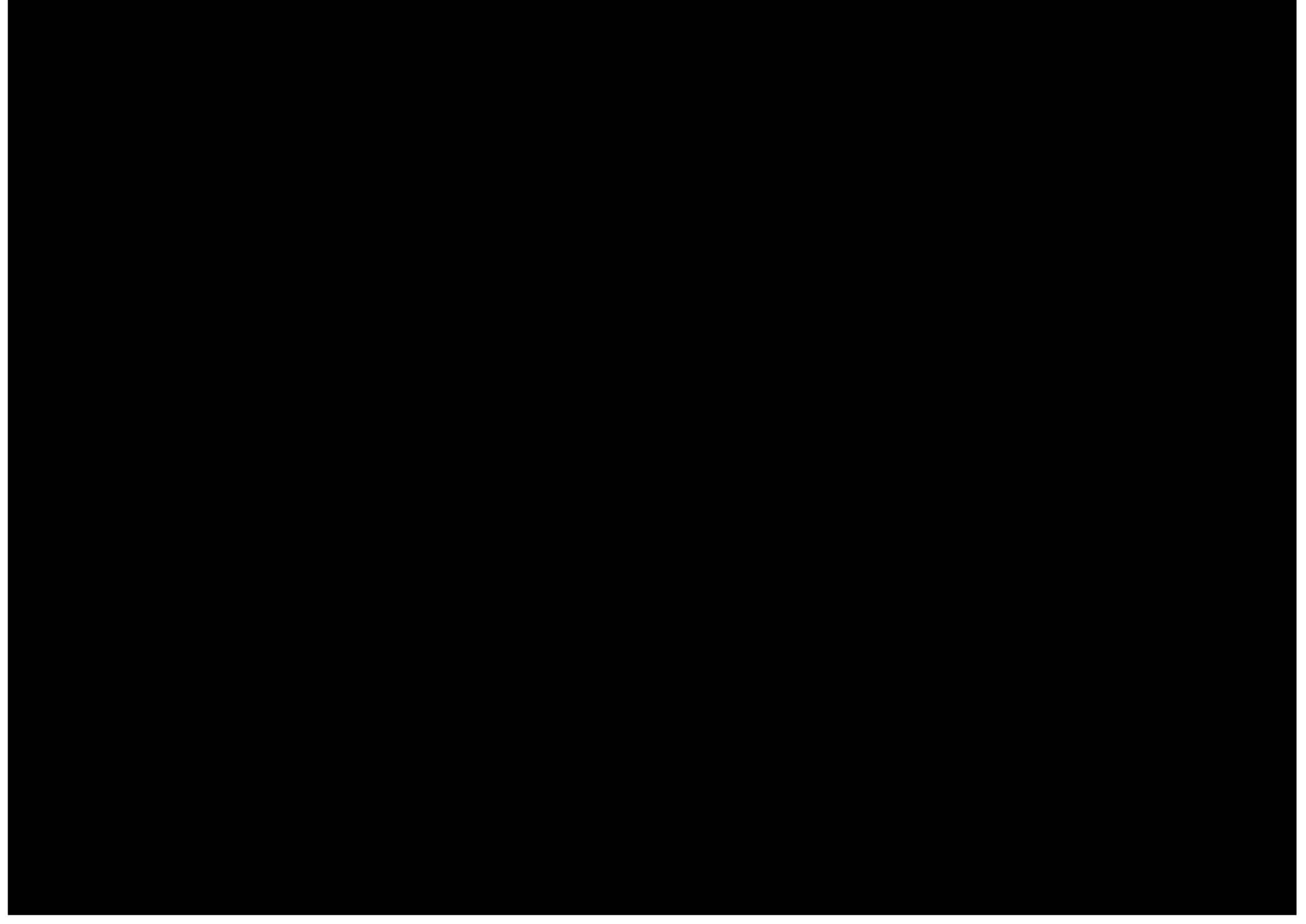


## ZALECENIA OGÓLNE

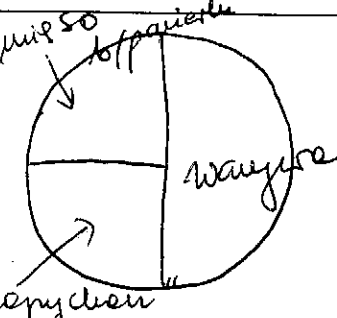
1. Przerwa między posiłkami nie powinna być krótsza niż 2,5 godz. i nie dłuższa niż 4 godz. (średnio co 3 godz.).
2. Ostatni posiłek powinien być spożyty co najmniej 3 godz. przed położeniem się do łóżka.
3. Wszystko co ma kcal = POSIŁEK !!!
4. Między posiłkami można spożywać:
  - a. Wodę bezsmakową (ewentualnie z samodzielnie wciśniętym sokiem z cytryny, pomarańczy, imbiru, listkami mięty, itp.), **najlepiej w ilości co najmniej 1,5 - 2 litry w ciągu dnia.**
  - b. Gumę do żucia bez cukru (UWAGA! Niektedy pobudza apetyt).
  - c. Surowe / kiszzone warzywa (NIE owoce i warzywa marynowane, tzw. „korniszone”!!!).
5. Owoce powinny znaleźć się w codziennej diecie w ilości nie większej niż 2 porcje wielkości średniego jabłka (1 średnie jabłko = 1 mały banan, 1 pomarańcza, 1 brzoskwinia, 2 mandarynki, 2 morele, 2 małe kiwi, 1/2 grejpfruta, 1/2 plastra o grubości 2 cm arbuza, 1 plaster melona, 10 truskawek, 15 czereśni, itp.), **najlepiej do godz. 17.00**
6. **Preferowane techniki kulinarne:** gotowanie w wodzie i na parze, smażenie, pieczenie i duszenie bez dodatku tłuszczu, grillowanie.
7. **Zupy można zabielać mlekiem, jogurtem, niskotłuszczową śmietaną (9%).**
8. Produkty zbożowe (pieczywo, płatki) powinny być pełnoziarniste.
9. Do każdego posiłku powinny być spożywane warzywa, najlepiej w formie surowej.
10. W przypadku wyboru mięs, mleka i jego przetworów obowiązuje zasada: **IM**

**CHUDZIEJ TYM LEPIEJ!!!**



2,5 - (4)

## PRZYKŁADOWY PLAN POSIŁKÓW

POSILEK	GODZ. DZIEŃ POWSZEDNI	PRODUKTY	GODZ. WEEKEND
ŚNIADANIE	8.00 ↑	2 kanapki + dodatek + <u>WARZYWA</u> !	
2 ŚNIADANIE	~ 11.00 ↓	kefir / serek / twarog + <u>OWOC</u>	
OBIAD	~ 14.00	<div style="display: flex; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <p>nie &gt; 50</p> <p>↓</p> <p>oppanierki</p> </div>  </div>	
PODWIECZOREK	~ 16.30	owoc + owoc (sunny)	
KOLACJA	19.00	1 kanapka + dodatek; "biało" + warzywa	

## ZASADY DIETY O NISKIM INDEKSIE I ŁADUNKU GLIKEMICZNYM

-1-

## ZASADA PODSTAWOWA

Należy wybierać te pokarmy, które powodują możliwie jak najniższą wypadkową stężenia cukru we krwi po posiłku. Są to produkty o niskim (<50) indeksie glikemicznym (IG). Szczegółowy wykaz w Załączniku nr 1.

-2-

## ZASADY PRAKTYCZNE

- Posiłki powinny opierać się w głównej mierze o produkty o niskim IG (<50)
- Produkty z grupy o IG > 50 ale < 75 można spożywać w dozwolonych, określonych ilościach, jednak zawsze w połączeniu z produktami o IG < 50 nie częściej niż w 1 – 2 x w tygodniu.
- Produkty o IG > 75 powinny być całkowicie wyeliminowane z jadłospisu.  
Szczegóły w Załączniku 1.
- W codziennym jadłospisie należy uwzględnić dużą ilość płynów (co najmniej 2 litry dziennie), najlepiej niegazowanej, naturalnej wody mineralnej, niesłodzonych herbat ziołowych i owocowych.

-3-

## PRODUKTY POD SPECJALNYM NADZOREM

- **CHLEB** – tylko z nieoczyszczonej mąki, pełnoziarnisty, z pełnego przemiału, może być pumpernikiel i graham; najlepiej jeść głównie na śniadanie.
- **ZIEMNIAKI** – ograniczenie ich ilości do 1 x w tyg. Najlepiej jest gotować i spożywać je w całości (nie puree), gotować w skórce i spożywać w połączeniu z innymi warzywami; ELIMINACJA: frytki, ziemniaki smażone i pieczone z tłuszczem.
- **MARCHEWKA** – surowa, gotowana powinna pojawiać się sporadycznie (2 x tyg.), koniecznie w połączeniu z warzywami zawierającymi węglowodany o IG < 50 (IG marchewki gotowanej – 85; surowej – 35), np. z groszkiem. Podobnie z buraczkami.

- > **RYŻ** – dozwolony: dziki, długi ryż Basmati, ryż pełnoziarnisty, brązowy oraz paraboliczny. Najlepiej jest go gotować w sposób azjatycki – na daną ilość ryżu dwa razy więcej wody do gotowania i pozwolić mu urosnąć po oddzieleniu źródła ciepła. Im krócej gotowany tym lepiej.
- ELIMINACJA:** ryż błyskawiczny, ryż dmuchany, ciasteczka ryżowe, placki i wafle z ryżu dmuchanego.

- > **KURKURDZA** – eliminacja każdej postaci, **WYJĄTEK:** dozwolona w połączeniu z produktami o IG < 35.

- > **MAKARON** – powinien pojawiać się rzadko – 1 – 2 x tyg. Konieczne z mąki makaronowej, z twardej pszenicy durum lub semoliny (*wystarczy sprawdzić na opakowaniu*) lub razowy, gotowany *al dente* (na pół twardo). **ELIMINACJA:** tagliatelle (długie, płaskie wstążki w kształcie gniazda). Do makaronu można użyć sosu pomidorowego, pieczarkowego, curry, z ziołami lecz **BEZ** mąki, sera, tłustej śmietany.

- > **WARZYWA STRĄCZKOWE** – bez ograniczeń.
- > **OWOCE** – Najlepiej jeść je do 17.00, koniecznie ze skórką i w połączeniu z innymi produktami (orzechy, pestki, nasiona, nabiał, itp.), **WYJĄTEK:** truskawki, maliny, porzeczki, jeżyny, czarne jagody, owoce gotowane i pieczone, cytryny – używane jako przyprawa.

- > **MLEKO** – odtłuszczone 0,5 – 1,5%.
- > **SER BIAŁE** – najlepszy chudy; **ELIMINACJA:** tłusty i homogenizowany.
- > **JOGURT** – chudy (do 2% tłuszczu), naturalny, bez cukru i słodzików.
- > **SOKI OWOCOWE I WODA SMAKOWA** – całkowita eliminacja.
- > **NAPoje GAZOWANE** – całkowita eliminacja szczególnie napojów kolorowych i typu cola, również light.

- > **PIWO, WINO** – ograniczenie do 200 ml piwa i 1 kieliszka wina max. 2 x w tyg. zawsze do posiłku !!!

- > **KAWA** – wskazana eliminacja parzonej.
- > **OCET** – można go używać jako przyprawę, w niewielkich ilościach.
- > **CUKIER, MIOD, DŻEMY, KONFITURY, POWIDŁA** – całkowita eliminacja.
- > **MIEŚO I WĘDLINY** – im chudsze tym lepsze. Zalecane raczej ryby (tłuste) niż mięso (z wyjątkiem drobiu).
- > **TŁUSZCZE** – rezygnacja ze „złych” tłuszczów (zwierzęcych) na korzyść „dobrych” (oleje roślinne, rybne), nie więcej niż 1 łyżka stołowa dziennie; **UNIKAĆ STOSOWANIA:** masła gotowanego, olejów rafinowanych, oleju palmowego i kokosowego, smalcu, margaryn twardych; **STOSOWAĆ:** oliwę z oliwek, olej słonecznikowy, olej rzepakowy (najlepiej na surowo, jako dodatek np. do sałatek).

## TECHNIKI KULINARNE I ZASADY PRZYGOTOWYWANIA POSILKÓW

-4-

1. Rezygnacja ze smażenia i obróbki technologicznej z obsmażaniem.
2. Unikanie wszystkich dań przygotowanych z białej mąki i masła – ciasta francuskie, kolacze, naleśniki, bliny, ciasta tortowe, tosty, grzanki.
3. Unikanie panierowania tarta bułką.
4. Unikanie sosów zawierających masło, tłustą śmietanę, a przede wszystkim mąkę.
5. Pokarmy towarzyszące rybiom, mięsom, drobiowi powinny być zgodne z punktami 1 i 2.
6. Zalecane są chude sery w każdej postaci (świeże, sterylizowane) oraz jogurty.
7. Desery nie powinny zawierać mąki, masła ani cukru. Mogą być robione z musów owocowych.
8. Do wyrobów kulinarnych można używać wina.

## ZASADY DODATKOWE

-5-

1. Każdy rodzaj wysiłku fizycznego, uwarzliwia tkanki na insulinę. Aktywność fizyczna powinna być dopasowana do upodobań i możliwości fizycznych, wykonywana najlepiej codziennie co najmniej przez 30 min.
2. Bardzo ważne jest wypijanie dostatecznej ilości wody każdego dnia: co najmniej 1,5 litra bezsmakowej wody (herbaty owocowej), do tego maksymalnie 4 szkl. herbat ziołowych lub zielonej.

-6-

## PRAKTYCZNE SPOSOBY ZMNIEJSZENIA ŁADUNKU GLIKEMICZNEGO POTRAW

1. Wybieranie produktów o niskim indeksie glikemicznym.
2. Spożywanie posiłków mieszanych, zawierających oprócz węglowodanów produkty dostarczające białka (np. ryba, mięso, nabiał, jajka) i tłuszczu (olej, oliwa).
3. Dodawanie do posiłku produktów bogatych w błonnik pokarmowy: warzywa, surnówki, orzechy, migdały, nasiona, siemię lniane, itp.
4. Wybieranie produktów zbożowych z pełnego przemiału, pełnoziarnistych, razowych.
5. Stosowanie odpowiednich technik kulinarnych:
  - a. produkty węglowodanowe tj. płatki, kasze, ryż, makaron powinny być ugotowane, a nie rozgotowane;
  - b. warzywa i owoce najlepiej jadać surowe lub gotowane krótko i w małej ilości wody;
  - c. unikać nadmiernego rozdrabniania warzyw i owoców.

Upracowanie:  
dr n med. Aneta Czernonogrodzka-Senczyńska  
dietetyk  
oczernonogrodzka@o2.pl

✓ **Produkty niewieże** – sprawdzaj terminy ważności, uważnie kupuj warzywa i owoce.

- PRODUKTY I POTRAWY, KTÓRE W CIAŻY LEPiej OGRANICZYĆ

- DOBĄTKOWO

- ✓ Używać osobnych desek do krojenia mięsa i warzyw.
- ✓ Dobrze myć wszystkie warzywa i owoce.
- ✓ Dobrze wysmażyć mięso.
- ✓ Potrawy wymagające odgrzania, podgrzewać do wysokiej temperatury.
- ✓ Uniknąć nowych, nie jedzonych wcześniej dań i produktów.

Zapotrzebowanie energetyczne wzrasta w 2 i 3 trymestrze ciąży o ok. 300 kcal, co

odpowiada:

- ✓ 1 dodatkowej porcji musli (200g jogurtu naturalnego + 1,5 łyżka płatków owsianych + 1 porcja owoców (ok. 100g) + 1 łyżeczka posiekanych orzechów).
- ✓ 1 dodatkowa kanapka (1 kromka pełnoziarnistego pieczywa + 1 łyżeczka masła + plasterki żółtego sera + pomidor).
- ✓ Dodatkowa porcja warzyw i kefir (3 łyżki gotowanych warzyw + 1 ziemiak + 1 szklanka kefiru).

Dla porównania:

- ✓ „Żelki”, opakowanie ok. 100g – 328 kcal
- ✓ Czekolada, 1 tabliczka – 520 kcal.
- ✓ Chipsy, opakowanie 100g – 540 kcal.

PLINY

Zapotrzebowanie w ciąży na naturalną wodę wzrasta co najmniej do 2 l/dobę.