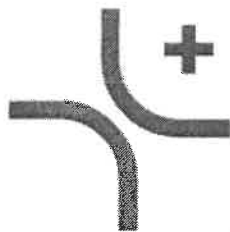


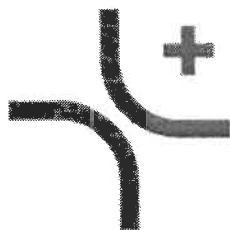
**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW I  
NASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH**

Grupy produktów spożywczych	Wskazane	Przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<p>mąka pełnoziarnista, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo razowe, graham, kasze najlepiej gruboziarniste np. gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; płatki owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, muesli; makaron pełnoziarniste, ryż brązowy, ryż czerwony; otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</p> <p><b>UWAGA – kasze, ryż i makaron gotować „al dente”</b></p>	<p>białe pieczywo, mąki niskiego przemiału, kasze drobnoziarniste np. kasza manna, kasza kukurydziana; płatki błyskawiczne, makaron jasny np. nitki; muesli z dodatkiem cukru, miodu, syropu glukozowo – fruktozowego; płatki śniadaniowe, rogaliki francuskie; bułki słodkie, mleczne; kasze, ryże i makarony rozgotowane</p>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<p>warzywa świeże, blanszowane i mrożone, gotowane, duszone z niewielkim dodatkiem tłuszczu, warzywa pieczone; warzywa kiszone; warzywa bez zasmażki, bez majonezu.</p> <p><b>UWAGA –warzywa gotować „al dente”</b></p>	<p>gotowana marchew, gotowane buraki, gotowana dynia; warzywa smażone na głębokim tłuszczu; warzywa z zasmażką, z dodatkiem majonezu; warzywa rozgotowane</p>
<b>Ziemniaki, bataty</b>	<p>ziemniaki, bataty – gotowane w wodzie lub na parze, pieczone bez dodatku tłuszczu.</p> <p><b>UWAGA - ziemniaki i bataty gotować „al dente”</b></p>	<p>ziemniaki i bataty smażone na głębokim tłuszczu; ziemniaki puree, puree w proszku; ziemniaki i bataty rozgotowane</p>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<p>owoce świeże i mrożone, mniej dojrzałe (bez dodatku cukru lub bitej śmietany), maliny, porzeczki, jagody, truskawki, jabłka, kiwi, owoce cytrusowe, wiśnie, morele,</p>	<p>Winogrona, dojrzałe banany, arbuz, gruszki, daktyle, przeciery, dżem, marmolady, soki owocowe nierozcieńczone, owoce kandyzowane i w syropach; owoce z dodatkiem bitej śmietany</p>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<p>suche nasiona roślin strączkowych, tofu naturalne, humus, napoje roślinne niesłodzone</p>	<p>produkty z nasion roślin strączkowych z dużą ilością soli; bób także gotowany</p>



**DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW I  
NASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH**

<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, siemię lniane	orzechy z dodatkiem soli, w karmelu, w panierce, w karmelu, czekoladzie; „masło orzechowe”
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	drób bez skóry taki jak kura, kurczak, indyk; chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik; chude partie wieprzowiny, np. polędwica, schab, szynka; chude gatunki wędlin niemielonych np. drobiowych, wieprzowych, wołowych; pieczone pasztety z chudego mięsa; chude gatunki kiełbas; galaretki drobiowe.	tłusty drób taki jak kaczka, gęś; tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, mięsa peklowane; mięsa z dużą zawartością soli; tłuste wędliny, np. baleron, boczek; tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, pasztety, pasztetowa, wątrobianka, salceson, mięsa surowe np. tatar; konserwy mięsne
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	ryby morskie i słodkowodne, ryby wędzone i konserwy rybne - <b>w ograniczonych ilościach</b>	ryby smażone na dużej ilości tłuszczu lub na głębokim tłuszczu; ryby w panierce i w cieście; ryby surowe
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	białko, całe jaja 2 - 3 na tydzień; jajka gotowane na miękko, na twardo; jajka sadzone, jajecznica smażone na parze lub z niewielką ilością tłuszczu	Całe jaja częściej, niż 2 razy w tygodniu; jajka w majonezie; jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	mleko z zawartością 2% i poniżej, sery twarogowe chude i półtłuste, jogurt naturalny, kefir, maślanka, serek homogenizowany naturalny, zsiadłe mleko	mleko i sery twarogowe pełnotłuste, mleko skondensowane; jogurty, napoje i desery mleczne z dodatkiem cukru, wysokotłuszczowe napoje mleczne fermentowane np. jogurt grecki; desery mleczne np. ryż na mleku lub gotowy budyń; sery podpuszczkowe, dojrzewające, ser topiony, ser Feta, ser Fromage ; śmietana.
<b>Tłuszcze</b>	masło, miękkie margaryny - <b>w ograniczonych ilościach</b> ; oleje roślinne np. olej rzepakowy, lniany, słonecznikowy, sojowy, arachidowy, oliwa z oliwek	smalec, słonina, tój, majonez, margaryny twarde; tłuszcz kokosowy, palmowy, „masło kokosowe”, „masło



## DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW I NASYCONYCH KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

	dodawane na surowo do potraw	orzechowe” solone i z dodatkiem cukru
<b>Napoje</b>	woda źródlana, mineralna, niegazowana; herbata czarna, zielona, czerwona, biała – <b>słabe napary</b> ; kawa zbożowa, kakao naturalne bez cukru; soki warzywne i owocowe rozcieńczone wodą	napoje wysokosłodzone, napoje typu cola, nektary owocowe, wody smakowe z dodatkiem cukru; ; soki warzywne i owocowe nierozcieńczone; napoje energetyzujące, napoje alkoholowe
<b>Desery – w ograniczonych ilościach</b>	budyń, galaretka, kisiel - <b>wszystkie bez dodatku cukru</b>	pączki, drożdżówki, inne wyroby cukiernicze, desery z dużą zawartością cukru i tłuszczu; słodycze, torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami, bitą śmietaną; ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu i cukru, ciasto francuskie i półfrancuskie, czekolada i wyroby czekoladopodobne, desery zawierające w znacznej ilości substancje konserwujące i barwnik, kakao z zawartością cukru
<b>Przyprawy</b>	wszystkie naturalne przyprawy ziołowe i korzenne np. liść laurowy, ziele angielskie, koper zielony, kminek, tymianek, majeranek, bazylia, oregano, tymianek, lubczyk, rozmaryn, goździki, cynamon, wanilia, pietruszka, sok z cytryny ; sól musztarda, keczup, chrzan - <b>w ograniczonych ilościach</b>	przyprawy wzmacniające smak typu Vegeta, Kucharek itp.; gotowe bazy do zup i sosów , gotowe sosy sałatkowe i dressingi , kostki rosółowe i esencje bulionowe

### Opracowanie na podstawie bibliografii:

- D. Włodarek (red), E. Lange (red): Współczesna dietoterapia, 2023 PZWL.
- M. Grzymisławski (red): Dietetyka kliniczna, 2020 PZWL.
- H. Ciborowska, A. Rudnicka: Dietetyka Żywnienie Zdrowego i Chorego Człowieka, 2017 PZWL.

Kierownik Sekcji Żywnienia  
*mgr Adrian Przybył*  
dietetyk kliniczny

