

DODATKOWE WSKAZÓWKI DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA:

- unikaj pośpiechu podczas spożywania posiłków oraz „rozpraszaczy” (telefon/telewizor) - jedz spokojnie, dokładnie przeżuając pokarm
- stosuj zalecane techniki kulinarne → gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie i grillowanie bez dodatku tłuszczu, a potrawy smażone ogranicz do minimum
- zastosuj wskazówki dodatkowe: do zup, sosów i potraw wykorzystuj naturalne składniki (w tym koncentraty jedynie z naturalnych składników), ogranicz zabielenie zup i sosów śmietaną i roślinnymi zamiennikami (mleczko kokosowe), nie dodawaj zasmażek
- **REGULARNIE SIĘ NAWADNIAJ!** należy zadbać o prawidłową podaż płynów – zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml
- bądź aktywna fizycznie (jeśli jest taka możliwość) - min. 30 minut dziennie (choćby spacer)

Materiały powstały na podstawie wytycznych opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu w ramach nowych standardów żywienia - żywienie dla zdrowia. Po więcej informacji zeskanuj kod QR:



Leczenie żywieniowe jest integralną częścią terapii, prowadzoną w celu poprawy lub utrzymania stanu odżywienia, poprawy rokowania i wsparcia procesu leczenia.



DIETA PODSTAWOWA

Zalecenia dietetyczne, produkty rekomendowane i przeciwwskazane **Dla kobiet niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych – ciąża fizjologiczna oraz dla kobiet w okresie laktacji.** Stanowi podstawę do planowania diet leczniczych, w tym eliminujących dany składnik pokarmowy np. bez glutenu, bez białek mleka, bez orzechów, bez jaj, bez mleka i jego przetworów, bez mięsa /ryb (diety wegetariańskie).

Ewentualnie dozwolone modyfikacje dotyczące udziału poszczególnych składników (np. zwiększona podaż białka, ograniczona podaż sodu, dieta ubogopurynowa itp.) w ramach właściwie zbilansowanej diety tylko na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka).



PRODUKTY WSKAZANE



- Produkty zbożowe: mąki pełnoziarniste; mąka ziemniaczana, kukurydziana i ryżowa (w ograniczonych ilościach); pieczywo pełnoziarniste (np. graham, razowe), białe, żytnie i mieszane; kasze (gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana); płatki naturalne i musli bez cukru; makarony (razowe, durum); ryż brązowy i czerwony oraz ryż biały (w ograniczonych ilościach); potrawy mączne jak naleśniki czy kopytka (w ograniczonych ilościach) oraz otręby.
- Warzywa i ich przetwory: świeże, mrożone, gotowane, duszone, pieczone oraz kiszone; koktajle i soki warzywne bez soli oraz smoothie bez cukru.
- Ziemiaki, bataty: gotowane oraz pieczone.
- Owoce i ich przetwory: świeże, mrożone, gotowane i pieczone; koktajle, smoothie i musy bez cukru; kompoty bez cukru; soki 100%, owoce suszone oraz dżemy niskosłodzone i 100% z owoców – wszystkie wymienione (w ograniczonych ilościach).
- Nasiona roślin strączkowych: wszystkie nasiona oraz produkty z nich wytworzone z małą zawartością soli.
- Nasiona, pestki, orzechy: wszystkie niesolone (np. włoskie, laskowe, pistacje, nerkowca, migdały, słonecznik, dynia, sezam, siemę lniane) oraz „masło orzechowe” bez soli i cukru (w ograniczonych ilościach).
- Mięso i jego przetwory: chude mięsa (drób bez skóry, chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chuda wieprzowina); chude wędliny; pieczone pasztety z chudego mięsa oraz galaretki drobiowe.
- Ryby i ich przetwory: ryby morskie (np. łosoś, halibut, dorsz, makrela, sardynki) oraz słodkowodne (np. okoń, karp, pstrąg).
- Jaja: gotowane na twardo; omlety oraz kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.
- Mleko i produkty mleczne: mleko pasteryzowane (2-3,2%); naturalne napoje fermentowane (kefiry, maślanki, jogurty); sery twarogowe; sery dojrzewające, śmietana 9-18% oraz jogurty i kefiry owocowe bez cukru – wszystkie trzy pozycje (w ograniczonych ilościach).
- Tłuszcze: oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek); masło, śmietana, miękkie margaryny oraz majonez – wszystkie wymienione (w ograniczonych ilościach).
- Desery: wszystkie podawane (w ograniczonych ilościach): budynie, galaretki i kisiele (bez cukru lub niskosłodzone); sałatki owocowe bez cukru; ciasta drożdżowe i biszkopty niskosłodzone.
- Napoje: woda; słaby napar z imbiru; smoothie i koktajle bez cukru; lekkie napary z owoców i herbat; bawarka; kawa zbożowa; kompoty; napoje roślinne bez cukru; słabe napary herbaty czarnej oraz kakao – ostatnie dwa (w ograniczonych ilościach).
- Przyprawy: świeże zioła (koperek, pietruszka, szczypiorek); musztarda, chrzan, gotowe przyprawy warzywne, sól, cukier oraz miód – wszystkie wymienione (w ograniczonych ilościach)

ZALECENIA DIETETYCZNE

SPOŻYWAJ:

- od 4 do 5 posiłków dziennie (3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek) o stałych porach co 3/4 godziny ; 2-3 godziny przed snem ostatni posiłek
- przynajmniej 1 posiłek → nienasycone kwasy tłuszczowe
- zaleca się spożywać w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 1-2 porcje owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g), należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (w sumie min. 400 g warzyw i owoców/dzień); przynajmniej część warzyw i owoców powinna być spożywana w postaci surowej
- mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane lub produkty roślinne wzbogaćane w wapń i witaminy (m.in. B12 i D) zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być spożywane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych
- ryby lub przetwory rybne → 1/2 razy w tygodniu (głównie z dozwolonych ryb morskich) - co najmniej raz w tygodniu ryba tłusta
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze. Tłuszcze zwierzęce oraz olej palmowy i kokosowy należy eliminować na rzecz tłuszczów roślinnych

UNIKAJ/OGRA NICZ/WYKLUCZ:

- unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina, tój) i zastąp je tłuszczami roślinnymi (margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne, awokado, nasiona, pestki orzechy); masło w ograniczonych ilościach na kanapki
- unikaj podjadania między posiłkami
- ogranicz dodatek cukru do napojów i potraw
- ogranicz nadmiar sodu w diecie / ogranicz dodatek soli do potraw na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ogranicz potrawy ciężkostrawne i wzdymające
- wyklucz żywność wysokoprzetworzoną (słone/słodkie przekąski, fast-food oraz innych gotowców)

PRODUKTY



PRZECIWWSKAZANE

- Produkty zbożowe: pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu lub melasy; produkty smażone w głębokim tłuszczu (np. pączki, faworki, racuchy); płatki kukurydziane oraz inne słodzone płatki śniadaniowe (cynamonowe, czekoladowe, miodowe).
- Warzywa i ich przetwory: słodzone napoje warzywne; surowe kiełki roślin; warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
- Ziemiaki, bataty: smażone (frytki, talarki) oraz puree w proszku.
- Owoce i ich przetwory: owoce w syropie; przetwory wysokosłodzone (dżemy, syropy); owoce kandyzowane oraz figi suszone.
- Nasiona roślin strączkowych: produkty z nasion roślin strączkowych charakteryzujące się dużą zawartością soli.
- Nasiona, pestki, orzechy: orzechy solone, w karmelu, czekoladzie, lukrze, cieście lub posypkach; „masło orzechowe” z dodatkiem soli i cukru; fistaszki (orzeszki w skorupkach).
- Mięso i jego przetwory: tłuste mięsa (kaczka, gęś, baranina, tłusta wołowina i wieprzowina); mięsa peklowane i silnie solone; mięsa smażone; tłuste wędliny (boczek, salami, baleron); niskogatunkowe wyroby (parówki, mielonki, mortadele); tłuste pasztety; wędliny podrobowe (pasztetowa, salceson); wędliny surowe i dojrzewające (np. szynka parmeńska) oraz mięsa surowe (tatar).
- Ryby i ich przetwory: duże ryby drapieżne (rekin, miecznik, tuńczyk); ryby bałtyckie surowe i wędzone; potrawy z ryb surowych (sushi, tatar rybny); owoce morza; ryby wędzone oraz konserwy rybne.
- Jaja: jaja surowe, gotowane na miękko i sadzone; potrawy z jaj przygotowywane z dużą ilością tłuszczu.
- Mleko i produkty mleczne: sery i serki topione; słodzone desery mleczne; produkty z mleka niepasteryzowanego; mleko skondensowane i w proszku; sery pleśniowe (np. brie, camembert, gorgonzola).
- Tłuszcze: produkty z izomerami trans (fast food, twarde margaryny, chipsy, produkty instant); tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, boczek); oleje tropikalne (palmowy, kokosowy) oraz frytura smaźalnica.
- Desery: słodkie wysokocukrowe i wysokotłuszczowe; torty i ciasta z masami, kremami lub bitą śmietaną; ciasta kruche, francuskie i półfrancuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne; desery z dużą ilością barwników i konserwantów.
- Napoje: mocne napary herbaty czarnej i zielonej; napary ziołowe; mocna kawa; napoje energetyzujące; napoje słodzone i gazowane; syropy wysokosłodzone; nektary oraz wody smakowe z cukrem.
- Przyprawy: kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; przyprawy wzmacniające smak (płynne i stałe); gotowe sosy sałatkowe i dressingi; koncentraty spożywcze (np. zupy i sosy w proszku, produkty typu fix)

DODATKOWE WSKAZÓWKI DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA:

- unikaj pośpiechu podczas spożywania posiłków oraz „rozpraszaczy” (telefon/telewizor) - jedz spokojnie, dokładnie przeżuwając pokarm
- stosuj zalecane techniki kulinarne → gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych bez dodatku tłuszczu
- zastosuj wskazówki dodatkowe: do zup, sosów i potraw wykorzystuj naturalne składniki (w tym koncentraty jedynie z naturalnych składników), ogranicz zabielenie zup i sosów śmietaną i roślinnymi zamiennikami (mleczko kokosowe), nie dodawaj zasmażek
- **REGULARNIE SIĘ NAWADNIAJ!** należy zadbać o prawidłową podaż płynów – zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml
- bądź aktywna fizycznie (jeśli jest taka możliwość) - min. 30 minut dziennie (choćby spacer)

Materiały powstały na podstawie wytycznych opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu w ramach nowych standardów żywienia - żywienie dla zdrowia. Po więcej informacji zeskanuj kod QR:



Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej polegającą m.in. na ograniczeniu lub eliminacji produktów (np. warzyw kapustnych, cebulowych, nasion roślin strączkowych, produktów bogatobłonnikowych / pełnoziarnistych, surowych warzyw i owoców (wg indywidualnej tolerancji – zgodnie z zaleceniami lekarza i/lub dietetyka), także potraw/technologii sporządzania posiłków, które mogą powodować objawy niepożądane ze strony przewodu pokarmowego.

Leczenie żywieniowe jest integralną częścią terapii, prowadzoną w celu poprawy lub utrzymania stanu odżywienia, poprawy rokowania i wsparcia procesu leczenia.



DIETA ŁATWOSTRAWNA

Zalecenia dietetyczne, produkty rekomendowane i przeciwwskazane
Dla kobiet w ciąży z występującymi dolegliwościami związanymi z ciążą (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, itp., w przypadku niektórych patologii występujących w ciąży, przebiegu ciąży wymagającego oszczędzającego/moło aktywnego trybu życia dozwolone modyfikacje diety (np. ograniczenie tłuszczu, zwiększenie podaży białka, ograniczona podaż sodu, itp.) na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka) oraz okres okołoporodowy i w czasie połogu.



PRODUKTY WSKAZANE



- Produkty zbożowe: mąki średniego i niskiego przemiału (pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa); pieczywo białe pszenne, żytnie i mieszane; kasze średnio- i drobnocieniste (manna, kukurydziana, jęczmienna mazurska i wiejska, orkiszowa, jaglana, krakowska); płatki naturalne błyskawiczne; drobne makarony; ryż biały; suchary; potrawy mączne (pierogi, kopytka, kluski) bez okrasu (w ograniczonych ilościach).
- Warzywa i ich przetwory: świeże lub mrożone po obróbce termicznej (gotowane, pieczone, duszone), szczególnie: marchew, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata; świeże warzywa liściaste (rukola, roszponka); koktajle i smoothie bez dodatku cukru; ogórek kiszony.
- Ziemniaki, bataty: gotowane oraz pieczone.
- Owoce i ich przetwory: świeże i mrożone (zależnie od tolerancji, najlepiej po obróbce termicznej); przeciery i musy bez dodatku cukru; kompoty bez cukru; bezpestkowe dżemy owocowe 100% i niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).
- Nasiona roślin strączkowych: źródła wskazują nasiona strączkowe jako przeciwwskazane, dopuszczając jedynie inne łatwostrawne produkty będące źródłem białek roślinnych.
- Nasiona, pestki, orzechy: niesolone orzechy (włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały) oraz nasiona i pestki (słonecznik, dynia, sezam, siemieniane) podawane w postaci zmielonej (w ograniczonych ilościach); „masło orzechowe” bez soli i cukru (w ograniczonych ilościach).
- Mięso i jego przetwory: chude mięsa: drób, królik, cielęcina, chuda wołowina i wieprzowina; wysokiej jakości wędliny (szynka, polędwica).
- Ryby i ich przetwory: ryby morskie (np. łosoś norweski hodowlany, halibut, dorsz, sola, makrela, mintaj, morszczuk, sardynki); ryby słodkowodne (karp, okoń, pstrąg) podawane (w ograniczonych ilościach).
- Jaja: gotowane na twardo; jaja jako dodatek do potraw (np. w kluskach lanych czy makaronie).
- Mleko i produkty mleczne: mleko pasteryzowane lub UHT (2–3,2% tłuszczu); naturalne jogurty; sery i serki twarogowe półtłuste i chude; śmietana 9–12% do zup i sosów (w ograniczonych ilościach).
- Tłuszcze: oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek); masło (w ograniczonych ilościach); margaryny miękkie (w ograniczonych ilościach).
- Desery: wszystkie podawane (w ograniczonych ilościach): budynie, galaretki i kisiele (bez cukru lub z małą ilością do 5 g/250 ml); sałatki owocowe z dozwolonych owoców bez cukru; niskosłodzone ciasta drożdżowe oraz biszkopty bez proszku do pieczenia.
- Napoje: woda; słaby napar z imbiru; lekkie napary z owoców suszonych i herbat; bawarka; kawa zbożowa; kompoty owocowe; napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy bez cukru; słabe napary czarnej herbaty (w ograniczonych ilościach).
- Przyprawy: świeże zioła (koperek, pietruszka, szczypiorek); suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru

ZALECENIA DIETETYCZNE

SPOŻYWAJ:

- od 4 do 5 posiłków dziennie (3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek) o stałych porach co 3/4 godziny ; 2-3 godziny przed snem ostatni posiłek
- przynajmniej 1 posiłek → nienasycone kwasy tłuszczowe
- zaleca się spożywać w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 1-2 porcje dozwolonych owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g); należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców przetworzonych termicznie, np. gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania do każdego posiłku (w sumie min. 400 g warzyw i owoców/dzień)
- mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy (m.in. B12 i D) zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być spożywane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych
- ryby lub przetwory rybne → 1/2 razy w tygodniu (głównie z dozwolonych ryb morskich) - co najmniej raz w tygodniu ryba tłusta
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze. Tłuszcze zwierzęce oraz olej palmowy i kokosowy należy eliminować na rzecz tłuszczów roślinnych

UNIKAJ/OGRANICZ/WYKLUCZ:

- unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina, łój) i zastąp je tłuszczami roślinnymi (margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne, awokado, nasiona, pestki orzechy); masło w ograniczonych ilościach na kanapki
- unikaj podjadania między posiłkami
- ogranicz dodatek cukru do napojów i potraw
- ogranicz nadmiar sodu w diecie / ogranicz dodatek soli do potraw na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ogranicz potrawy ciężkostrawne i wzdymające
- wyklucz żywność wysokoprzetworzoną (słone/słodkie przekąski, fast-food oraz innych gotowców)

PRODUKTY



PRZECIWWSKAZANE

- Produkty zbożowe: mąki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste, cukiernicze, półcukiernicze oraz z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu lub melasy; kasze gruboziarniste (gryczana, pęczak); makarony grube i pełnoziarniste; ryż brązowy i czerwony; otręby; płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe; produkty smażone w dużej ilości tłuszczu (pączki, faworki, racuchy) oraz naleśniki.
- Warzywa i ich przetwory: warzywa kapustne i cebulowe; surowe kiełki roślin; grzyby; warzywa przetworzone (konserwowe), smażone lub przyrządzane z dużą zawartością tłuszczu.
- Ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki) oraz puree w proszku.
- Owoce i ich przetwory: świeże owoce; owoce niedojrzałe, suszone, kandyzowane i w syropie; wysokosłodzone przetwory (dżemy, syropy).
- Nasiona roślin strączkowych: wszystkie produkty z nasion roślin strączkowych.
- Nasiona, pestki, orzechy: orzechy, nasiona i pestki w całości; orzechy solone, w karmelu, czekoladzie, lukrze lub cieście; masło orzechowe z dodatkiem soli i cukru oraz wiórki kokosowe.
- Mięso i jego przetwory: mięsa tłuste (kaczka, gęś, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina), surowe (np. tatar), niedogotowane, peklowane, smażone z dużą ilością tłuszczu; wątróbka; tłuste wyroby (pasztety, mielonki, parówki); wędliny podrobowe (pasztetowa, salceson), surowe i dojrzewające (np. salami, szynka parmeńska) oraz tłuste wędliny (baleron, boczek).
- Ryby i ich przetwory: duże ryby drapieżne (tuńczyk, miecznik, rekin); łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć oraz szprot bałtycki wędzony; potrawy z ryb surowych i owoce morza; ryby wędzone na zimno oraz konserwy rybne.
- Jaja: surowe, gotowane na miękko, sadzone oraz wszelkie potrawy z jaj przygotowywane z dużą ilością tłuszczu.
- Mleko i produkty mleczne: sery dojrzewające, topione i pleśniowe (np. camembert, brie, gorgonzola); słodzone desery mleczne; produkty z mleka niepasteryzowanego; mleko skondensowane i w proszku.
- Tłuszcze: produkty zawierające izomery trans (fast food, twarde margaryny, chipsy, produkty instant); tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, boczek); oleje tropikalne (kokosowy, palmowy); „masło” kokosowe oraz frytura smaźalnica.
- Desery: słodkie wysokocukrowe i wysokotłuszczowe; torty i ciasta z masami, kremami i bitą śmietaną; ciasta kruche, francuskie i półfrancuskie; czekolada i wyroby czekoladopodobne oraz desery z dużą ilością konserwantów i barwników.
- Napoje: mocne napary herbaty czarnej i zielonej; napary ziołowe; mocna kawa; napoje energetyzujące, słodzone i gazowane; syropy wysokosłodzone oraz wody smakowe z cukrem.
- Przyprawy: ostre przyprawy (np. pieprz cayenne, papryka chili); musztarda, ocet i keczup; kostki rosołowe, esencje bulionowe i gotowe bazy do potraw; wzmacniacze smaku; gotowe sosy sałatkowe, dressingi i koncentraty spożywcze

DODATKOWE WSKAZÓWKI DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA:

- unikaj pośpiechu podczas spożywania posiłków oraz „rozpraszaczy” (telefon/telewizor) - jedz spokojnie, dokładnie przeżuwając pokarm
- stosuj zalecane techniki kulinarne → gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie i grillowanie bez dodatku tłuszczu, a potrawy smażone ogranicz do minimum
- zastosuj wskazówki dodatkowe: do zup, sosów i potraw wykorzystuj naturalne składniki (w tym koncentraty jedynie z naturalnych składników), ogranicz zabielenie zup i sosów śmietaną i roślinnymi zamiennikami (mleczko kokosowe), nie dodawaj zasmażek
- **REGULARNIE SIĘ NAWADNIAJ!** należy zadbać o prawidłową podaż płynów – zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml
- bądź aktywna fizycznie (jeśli jest taka możliwość) - min. 30 minut dziennie (choćby spacer)

Materiały powstały na podstawie wytycznych opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu w ramach nowych standardów żywienia - żywienie dla zdrowia. Po więcej informacji zeskanuj kod QR:



Główna modyfikacja polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia węglowodanów łatwo przyswajalnych – glukozy, fruktozy, sacharozy oraz zwiększeniu spożycia węglowodanów złożonych – skrobi, błonnika pokarmowego. W diecie rekomenduje się uwzględnienie produktów z niskim i średnim indeksem glikemicznym tj. poniżej 55 oraz 55–75. Zalecane jest skrócenie obróbki termicznej (potrawy gotowane al dente).

Leczenie żywieniowe jest integralną częścią terapii, prowadzoną w celu poprawy lub utrzymania stanu odżywienia, poprawy rokowania i wsparcia procesu leczenia.



DIETA Z OGRANICZENIEM WĘGLOWODANÓW ŁATWO PRZYSWAJALNYCH

Zalecenia dietetyczne, produkty rekomendowane i przeciwwskazane
Dla kobiet ciężarnych z cukrzycą typu 1, typu 2, z innymi typami cukrzycy według klasyfikacji WHO, z cukrzycą ciążową, z upośledzoną tolerancją glukozy, z insulinoopornością, w połogu i w okresie laktacji z cukrzycą przedciążową i innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej rozpoznanymi przed ciążą, możliwe modyfikacje diety na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka).



PRODUKTY WSKAZANE



- Produkty zbożowe: wszystkie mąki pełnoziarniste; pieczywo pełnoziarniste bez substancji słodzących (żytnie razowe, graham, z otrębami i ziarnami), pieczywo żytnie i mieszane. Kasze średnio- i gruboziarniste (gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur) oraz kasza jagłana podawana w ograniczonych ilościach. Płatki naturalne (owsiane pełnoziarniste, gryczane, jęczmienne, żytnie) i muesli bez cukru. Makarony (razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, durum) gotowane al dente. Ryż brązowy, paraboliczny i Basmati. Potrawy mączne z mąki pełnoziarnistej (pierogi, kopytka, kluski) oraz otręby – obie pozycje w ograniczonych ilościach.
- Warzywa i ich przetwory: surowe, mrożone, gotowane, duszone, pieczone oraz kiszone; koktajle i smoothie bez dodatku cukru.
- Ziemniaki, bataty: gotowane – podawane w ograniczonych ilościach.
- Owoce i ich przetwory: owoce o niskim indeksie glikemicznym ($IG \leq 55$); owoce świeże i mrożone, koktajle i smoothie bez cukru (jako dodatek do posiłku), soki 100% warzywne i warzywno-owocowe – wszystkie wymienione w ograniczonych ilościach. Kompoty bez dodatku cukru.
- Nasiona roślin strączkowych: wszystkie nasiona roślin strączkowych oraz produkty z nich wytworzone.
- Nasiona, pestki, orzechy: wszystkie niesolone (np. włoskie, laskowe, nerkowca, migdały, pestki słonecznika i dyni, sezam, siemię lniane); „masło orzechowe” bez soli i cukru w ograniczonych ilościach.
- Mięso i jego przetwory: chude mięsa (drób bez skóry, królik, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina); wysokiej jakości wędliny (szynka, polędwica); galaretki drobiowe i pieczone paszety z chudego mięsa. Mięso z baraniny, kaczki i gęsi podawane w ograniczonych ilościach.
- Ryby i ich przetwory: morskie (np. łosoś norweski, halibut, dorsz, makrela, sardynki) oraz słodkowodne (okoń, pstrąg, karp).
- Jaja: gotowane na twardo, omelety oraz kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.
- Mleko i produkty mleczne: mleko 1,5–2% tłuszczu; naturalne napoje fermentowane (kefir, jogurt, maślanka); sery twarogowe półtłuste i chude. Sery dojrzewające, śmietana 9–12% (do zup i sosów) oraz jogurty i kefir o owocowe bez cukru – wszystkie wymienione w ograniczonych ilościach.
- Tłuszcze: oleje roślinne (z wyjątkiem palmowego i kokosowego); masło, śmietana oraz margaryny miękkie – wszystkie trzy pozycje w ograniczonych ilościach.
- Desery: wszystkie podawane w ograniczonych ilościach: budynie, galaretki i kisiele (bez cukru); sałatki z owoców o niskim IG; ciasta warzywne, wysokobiałkowe i o niskiej zawartości węglowodanów; ciasta z mąk pełnoziarnistych oraz gorzka czekolada (>70% kakao).
- Napoje: woda, słaby napar z imbiru, koktajle i smoothie bez cukru, lekkie napary owocowe i herbatki, kawa zbożowa, bawarka oraz napoje roślinne wzbogacane (bez cukru i maltodekstryny). Stabe napary herbaty czarnej w ograniczonych ilościach.
- Przyprawy: naturalne świeże zioła (koperek, pietruszka, szczypiorek) oraz suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru

ZALECENIA DIETETYCZNE

SPOŻYWAJ:

- 5–6 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie, podwieczorek i/lub II kolacja
- przynajmniej 1 posiłek → nienasycone kwasy tłuszczowe
- zaleca się spożywać w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 1–2 porcje dozwolonych owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g), należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (w sumie min. 400 g warzyw i owoców/dzień); przynajmniej część warzyw i owoców powinna być spożywana w postaci surowej. Zaleca się podawanie także warzyw przetworzonych termicznie w postaci al dente/półtwarde (gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania).
- mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy (m.in. B12 i D) zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być spożywane w co najmniej dwóch posiłkach (z uwzględnieniem odpowiedniej wielkości porcji, np. 1 porcja = 1 szklanka mleka/jogurtu naturalnego/kefiru/maślanki, 2 plastry sera dojrzewającego, 50 g sera twarogowego) w ciągu dnia
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych
- ryby lub przetwory rybne → 1/2 razy w tygodniu (głównie z dozwolonych ryb morskich) – co najmniej raz w tygodniu ryba tłusta
- w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze. Tłuszcze zwierzęce oraz olej palmowy i kokosowy należy eliminować na rzecz tłuszczów roślinnych

UNIKAJ/OGRA NICZ/WYKLUCZ:

- unikaj tłuszczów pochodzenia zwierzęcego (smalec, słonina, tój) i zastąp je tłuszczami roślinnymi (margaryny miękkie, oliwa z oliwek, oleje roślinne, awokado, nasiona, pestki orzechy); masło w ograniczonych ilościach na kanapki
- unikaj podjadania między posiłkami
- ogranicz dodatek cukru do napojów i potraw
- ogranicz nadmiar sodu w diecie / ogranicz dodatek soli do potraw na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ogranicz potrawy ciężkostrawne i wzdymające
- wyklucz żywność wysokoprzetworzoną (słone/słodkie przekąski, fast-food oraz innych gotowców)

PRODUKTY



PRZECIWWSKAZANE

- Produkty zbożowe: białe pieczywo pszenne; pieczywo z dodatkiem cukru, siodu, syropów, miodu, karmelu, melasy lub owoców suszonych; drobne kasze (manna, kukurydziana, kuskus); makaron pszenny, ryżowy i udon; ryż biały, jasminowy, do sushi i risotto; potrawy mączne (naleśniki, pierogi, kopytka, kluski); produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu (pączki, faworki, racuchy); płatki ryżowe, kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe.
- Warzywa i ich przetwory: słodzone napoje warzywne oraz surowe kiełki roślin.
- Ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); ziemniaki puree; puree w proszku oraz pieczone bataty.
- Owoce i ich przetwory: owoce w syropie; musy owocowe; przetwory wysokosłodzone (dżemy, syropy); owoce kandyzowane oraz owoce suszone.
- Nasiona roślin strączkowych: produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli.
- Nasiona, pestki, orzechy: orzechy solone, w karmelu, czekoladzie, lukrze, ciście lub posypkach; „masło orzechowe” solone i z dodatkiem cukru.
- Mięso i jego przetwory: mięso surowe (np. tatar) i niedogotowane; wtróbką; tłuste wyroby mięsne (paszety, mielonki, parówki, boczek, baleron); wędliny podrobowe (wątrobiana, salceson, pasztetowa); wędliny surowe i dojrzewające (np. salami, szynka parmeńska); mięsa peklowane i silnie solone; mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu oraz panierowane.
- Ryby i ich przetwory: duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin); łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony; potrawy z ryb surowych (sushi, tatar rybny) i owoce morza; ryby wędzone na zimno oraz konserwy rybne.
- Jaja: jaja surowe, gotowane na miękko i sadzone; potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu; jaja smażone na słońnie, skwarkach lub tłustej wędlinie.
- Mleko i produkty mleczne: sery i serki topione; słodzone desery mleczne; produkty z mleka niepasteryzowanego; mleko skondensowane i w proszku; sery pleśniowe (np. brie, camembert, gorgonzola).
- Tłuszcze: produkty zawierające izomery trans (fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, słodczyce przemysłowe); tłuszcze zwierzęce (smalec, słonina, boczek); oleje tropikalne (kokosowy, palmowy); frytura smaźalnicza oraz „masło kokosowe”.
- Desery: słodczyce zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; torty i ciasta z masami, kremami cukierniczymi lub bitą śmietaną; ciasta kruszono; ciasta z dużą ilością tłuszczu; ciasto francuskie i półfrancuskie oraz wyroby czekoladopodobne.
- Napoje: mocne napary herbaty czarnej i zielonej; napary ziołowe; mocna kawa; napoje energetyzujące, słodzone i gazowane; syropy wysokosłodzone; nektary owocowe oraz wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru.
- Przyprawy: kostki rosółowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; przyprawy wzmacniające smak (w płynie i stałe); gotowe sosy sałatkowe i dressingi; koncentraty spożywcze (zupy i sosy w proszku, produkty typu fix)

DODATKOWE WSKAZÓWKI DO ZALECEŃ DIETETYCZNYCH

DLA UTRZYMANIA ZDROWIA:

- unikaj pośpiechu podczas spożywania posiłków oraz „rozpraszaczy” (telefon/telewizor) - jedz spokojnie, dokładnie przeżuwając pokarm
- stosuj zalecane techniki kulinarne → gotowanie tradycyjne i na parze, duszenie bez obsmażania, pieczenie i grillowanie bez dodatku tłuszczu, a potrawy smażone ogranicz do minimum
- zastosuj wskazówki dodatkowe: do zup, sosów i potraw wykorzystuj naturalne składniki (w tym koncentraty jedynie z naturalnych składników), ogranicz zabielenie zup i sosów roślinnymi zamiennikami (mleczko kokosowe), nie dodawaj zasmażek
- **REGULARNIE SIĘ NAWADNIAJ!** należy zadbać o prawidłową podaż płynów – zapotrzebowanie na wodę (woda pochodząca z napojów i produktów spożywczych) dla kobiet ciężarnych 2300 ml, dla kobiet karmiących piersią 2700 ml
- bądź aktywna fizycznie (jeśli jest taka możliwość) - min. 30 minut dziennie (choćby spacer)

Materiały powstały na podstawie wytycznych opracowanych przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu w ramach nowych standardów żywienia - żywienie dla zdrowia. Po więcej informacji zeskanuj kod QR:



Główna modyfikacja polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia węglowodanów łatwo przyswajalnych – glukozy, fruktozy, sacharozy oraz zwiększeniu spożycia węglowodanów złożonych – skrobi, błonnika pokarmowego. W diecie rekomenduje się uwzględnienie produktów z niskim i średnim indeksem glikemicznym tj. poniżej 55 oraz 55–75. Zalecane jest skrócenie obróbki termicznej (potrawy gotowane al dente).

Leczenie żywieniowe jest integralną częścią terapii, prowadzoną w celu poprawy lub utrzymania stanu odżywienia, poprawy rokowania i wsparcia procesu leczenia.



DIETA WEGAŃSKA

Zalecenia dietetyczne, produkty rekomendowane i przeciwwskazane
Dla kobiet wykluczających z diety produkty pochodzenia zwierzęcego – ciąża fizjologiczna oraz dla kobiet w okresie laktacji. Dieta wegańska wymaga ścisłego nadzoru lekarza i/lub dietetyka z uwagi na znaczne ryzyko niedoborów żywieniowych związanych z wykluczeniem produktów pochodzenia zwierzęcego. Dieta ta wymaga suplementacji składników odżywczych m.in. takich jak wapń, witamina D, B12 i DHA i/lub innych w zależności od stanu klinicznego pacjenta.



PRODUKTY WSKAZANE



- Produkty zbożowe: mąki pełnoziarniste; mąka ziemniaczana, kukurydziana i ryżowa (w ograniczonych ilościach); pieczywo pełnoziarniste bez substancji słodzących (np. graham, razowe), białe, żytnie i mieszane; kasze (gryczana, jęczmienna, orkiszowa, bulgur, jaglana, manna, kukurydziana); płatki naturalne i musli bez dodatku cukru; makarony (razowe, gryczane, orkiszowe, żytnie, z mąki durum); ryż brązowy, czerwony oraz ryż biały (w ograniczonych ilościach); potrawy mączne (naleśniki, pierogi, kopytka, kluski) (w ograniczonych ilościach) oraz otręby.
- Warzywa i ich przetwory: surowe, mrożone, gotowane, duszone, pieczone oraz kiszone; koktajle i soki warzywne bez dodatku soli oraz smoothie bez cukru.
- Ziemniaki, bataty: gotowane oraz pieczone.
- Owoce i ich przetwory: świeże, mrożone, gotowane i pieczone; koktajle, smoothie i musy owocowe bez cukru; soki 100% i kompoty bez cukru; owoce suszone oraz dżemy owocowe 100% i niskosłodzone – wszystkie wymienione (w ograniczonych ilościach).
- Nasiona roślin strączkowych: wszystkie nasiona roślin strączkowych oraz produkty z nich wytworzone z małą zawartością soli.
- Nasiona, pestki, orzechy: wszystkie niesolone nasiona, pestki i orzechy (np. włoskie, laskowe, nerkowca, migdały, słonecznik, dynia, sezam, siemieniane) oraz „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).
- Mięso i jego przetwory: grupa ta nie występuje w diecie wegańskiej; białko należy uzupełniać nasionami roślin strączkowych uwzględnianymi w każdym głównym posiłku.
- Ryby i ich przetwory: grupa ta nie występuje; ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem kwasów DHA.
- Jaja: wyłącznie roślinne zamienniki jajka.
- Mleko i produkty mleczne: produkty roślinne stanowiące alternatywę (wzbogacane w wapń, witaminę D i B12), takie jak napoje roślinne bez cukru, wegańskie „sery” i „jogurty” oraz mleczko kokosowe.
- Tłuszcze: oleje roślinne (rzepakowy, oliwa z oliwek); miękka margaryna (również wzbogacana w DHA); majonez bez dodatków pochodzenia zwierzęcego.
- Desery: wszystkie podawane (w ograniczonych ilościach): budynie na zamiennikach mleka, galaretki agarowe lub pektynowe, kisiele (wszystkie bez cukru lub niskosłodzone); ciasta drożdżowe; czekolada min. 70% kakao bez składników zwierzęcych; batoniki i desery na bazie owoców suszonych, zbóż, nasion, kaszy jaglanej lub tapioki.
- Napoje: woda, słaby napar z imbiru, koktajle i smoothie bez cukru, soki warzywne bez soli, lekkie napary owocowe i herbatki, kawa zbożowa, kompoty, napoje roślinne wzbogacane (bez cukru); słabe napary herbaty czarnej oraz kakao (obie pozycje w ograniczonych ilościach).
- Przyprawy: naturalne przyprawy ziołowe świeże i suszone (bez dodatku soli i cukru); musztarda, chrzan, gotowe przyprawy warzywne, sól oraz cukier – wszystkie wymienione (w ograniczonych ilościach)

ZALECENIA DIETETYCZNE

SPOŻYWAJ:

- 4-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek
- przynajmniej 1 posiłek → nienasycone kwasy tłuszczowe
- w posiłkach połowę produktów zbożowych powinny stanowić produkty z pełnego przemiału
- zaleca się spożywać w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 1-2 porcje owoców (1 porcja warzyw lub owoców to ok. 100 g), należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku (w sumie min. 400 g warzyw i owoców/dzień); przynajmniej część warzyw i owoców powinna być spożywana w postaci surowej
- mleko i przetwory mleczne tradycyjne należy zastąpić produktami roślinnymi (wzbogacanymi w wapń, witaminę D i B12), powinny być podawane w co najmniej 3 posiłkach w ciągu dnia
- w każdym głównym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy nasion roślin strączkowych
- ryby należy zastępować produktami będącymi źródłem DHA
- tłuszcze roślinne takie jak tłuszcz palmowy i kokosowy należy ograniczać

UNIKAJ/OGRANICZ/WYKLUCZ:

- unikaj podjadania między posiłkami
- ogranicz dodatek cukru do napojów i potraw
- ogranicz nadmiar sodu w diecie / ogranicz dodatek soli do potraw na rzecz ziół i naturalnych przypraw
- ogranicz potrawy ciężkostrawne i wzdymające
- wyklucz żywność wysokoprzetworzoną (słone/słodkie przekąski, fast-food oraz innych gotowców)

PRODUKTY



PRZECIWWSKAZANE

- Produkty zbożowe: pieczywo z dodatkiem cukru, słoju, syropów, miodu, karmelu lub melasy; produkty z mąką z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu (np. pączki, faworki, racuchy); płatki kukurydziane oraz inne słodzone płatki śniadaniowe (np. cynamonowe, czekoladowe, miodowe).
- Warzywa i ich przetwory: słodzone napoje warzywne; surowe kiełki roślin; warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
- Ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); puree w proszku.
- Owoce i ich przetwory: owoce w syropie; przetwory wysokosłodzone (dżemy, syropy); owoce kandyzowane; figi suszone.
- Nasiona roślin strączkowych: produkty z nasion roślin strączkowych charakteryzujące się dużą zawartością soli.
- Nasiona, pestki, orzechy: orzechy solone, w karmelu, czekoladzie, lukrze, cieście lub posypkach; „masło orzechowe” z dodatkiem soli i cukru; fistaszki (orzeszki w skorupkach).
- Mięso i jego przetwory: mięso i wszystkie przetwory mięsne są całkowicie wykluczone.
- Ryby i ich przetwory: ryby i wszystkie przetwory rybne są całkowicie wykluczone.
- Jaja: jaja oraz wszystkie potrawy z dodatkiem jaj są całkowicie wykluczone.
- Mleko i produkty mleczne: mleko pochodzące od zwierząt oraz wszystkie jego przetwory; mleko skondensowane.
- Tłuszcze: produkty zawierające izomery trans (fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciastka produkowane przemysłowo); tłuszcze zwierzęce (smalec, łój, słonina); masło i masło klarowane; tłuszcz kokosowy i palmowy; pasty kokosowe oraz frytura.
- Desery: desery zawierające składniki pochodzenia zwierzęcego; słodczyce z dużą ilością cukru i/lub tłuszczu; torty i ciasta z masami, kremami lub bitą śmietaną; ciasta kruche i francuskie; wyroby czekoladopodobne.
- Napoje: mocne napary herbaty czarnej i zielonej; napary ziołowe; mocna kawa; napoje energetyzujące, słodzone i gazowane; syropy wysokosłodzone; nektary owocowe; wody smakowe (w tym z cukrem) oraz bawarka.
- Przyprawy: miód; kostki rosołowe i esencje bulionowe; gotowe bazy do zup i sosów; przyprawy wzmacniające smak (płynne i stałe); gotowe sosy sałatkowe i dressingi; koncentraty spożywcze (np. zupy i sosy w proszku)