



# Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Siedlcach



## **Dieta dla pacjentów z cukrzycą przy współwystępowaniu przepukliny rozworu przełykowego i refluksu żołądkowo-przełykowego (Dieta łatwostrawna z niskim indeksem glikemicznym)**

### **Cel diety**

Celem diety jest dostarczenie choremu wszystkich niezbędnych składników odżywczych oraz ograniczenie produktów i potraw ciężkostrawnych. Modyfikacja ta pozwala na oszczędzenie przewodu pokarmowego i łagodzenie dolegliwości żołądkowo-jelitowych z tymi, które stabilizują poziom cukru (o niskim IG).

### **Ogólne zalecenia**

- Utrzymuj należną masę ciała w przedziale 20-25kg/m<sup>2</sup>. W przypadku nadwagi i otyłości zalecana jest redukcja masy ciała.
- Jedz od 5-6 posiłków dziennie. Posiłki powinny być małe objętościowo. Duże porcje nasilają refluks i zwiększają ucisk przy przepuklinie. Posiłki powinny być spożywane co 3-4 godziny. Nie pomijaj śniadań ( śniadanie zjedz do 1 godziny po przebudzeniu)
- Ostatni posiłek zjedz 3 godziny przed snem. Śpij z lekko uniesioną górną częścią tułowia
- Posiłki powinny być świeżo przyrządzone i spożyte przez pacjenta bezpośrednio po przygotowaniu.
- Unikaj tłustych potraw. Ich spożycie podnosi cukier nawet do 5 godzin po posiłku! Wysoki cukier po tłustych potrawach może utrzymywać się przez wiele godzin po posiłku. Tłuste potrawy opóźniają opróżnianie żołądka i rozluźniają zwieracz przełyku, co powoduje zgagę.
- Owoce spożywaj z dużym umiarem, około 200-300 g dziennie jako dodatek do poszczególnych posiłków w ciągu dnia. **UWAŻAJ:** na winogrona, banany, śliwki, suszone owoce, owoce z puszek (zawierają najwięcej fruktozy i glukozy), lepszy owoc niż sok bez cukru. Sok powoduje szybszy wzrost glukozy we krwi. Unikaj owoców cytrusowych gdyż, nasilają objawy refluksu

- Unikaj rozgotowania. Rozgotowane produkty zbożowe (ryż, makaron, kasze) i jarzyny podnoszą cukier bardziej niż te same produkty ale nie rozgotowane np. al dente makaron zamiast rozgotowanego. (w zależności od indywidualnej tolerancji)
- Unikaj spożywania cukrów prostych w diecie. Nie zaleca się spożywać cukru, miodu, dżemów i słodyczy.
- Pamiętaj, aby nie popijać posiłków zbyt dużą ilością wody, gdyż zwiększa to objętość żołądka. Woda niegazowana pomoże oczyścić przełyk z kwaśnej zawartości.
- Spożywaj posiłki powoli w spokojnej atmosferze i bez pośpiechu w celu uniknięcia połykania dużych ilości powietrza. Zmniejszy to ryzyko wystąpienia refluksu.
- Przynajmniej 2 godziny po posiłku nie kładź się, nie wykonuj skłonów oraz unikaj ćwiczeń fizycznych, ponieważ może to nasilić objawy refluksu.
- Unikaj spożywania gorących i zimnych potraw. Posiłki powinny być podawane w umiarkowanej temperaturze, aby nie podrażniać przełyku.
- Unikaj sytuacji stresowych
- Unikaj palenia tytoniu i spożywanie alkoholu.
- Zaleca się spanie z uniesioną głową ( na dwóch poduszkach lub z dodatkowym podgłówkiem w kształcie klina)
- Ogranicz spożycie soli do jednej łyżeczki dziennie. Posiłki powinny być doprawiane łagodnymi przyprawami.
- Wypij dziennie do 2 litry płynów. Zaleca się picie napojów bez cukru. Unikaj mięty, mocnej kawy i herbaty.
- Pamiętaj o wysiłku fizycznym. Wpływa na obniżenie poziomu cukru.

Spożywanie w pierwszej kolejności warzyw i produktów białkowych (chudego mięsa, ryb, gotowanych jaj, jogurtów naturalnych, nabiału o niskiej lub umiarkowanej zawartości tłuszczu), a dopiero później produktów węglowodanowych o niskim indeksie glikemicznym może korzystnie wpływać na stężenie glukozy i insuliny we krwi po zjedzeniu posiłku.

### **Pamiętaj ! Przy przepuklinie rozworu przełykowego i refluksie:**

- Jeśli masz nadwagę i otyłość kluczowa jest redukcja masy ciała – znacząco zmniejsza objawy
- Nie noś ciasnych ubrań uciskających brzuch
- Unikaj pochylania się bezpośrednio po posiłkach

### **Zalecane techniki kulinarne:**

- gotowanie
- gotowanie na parze
- duszenie bez obsmażania
- pieczenie w folii aluminiowej lub naczyniu żaroodpornym
- rozdrabnianie (miksowanie, przecieranie) w przypadku trudności z połykaniem

## Produkty zalecane i przeciwwskazane

Grupa produktów	Produkty zalecane	Produkty przeciwwskazane
<b>Pieczywo i mąki</b>	Pieczywo pszenne z mąki typ 650 lub orkiszowe- Bułki grahamki (świeże, miękkie)- Sucharki orkiszowe- Mąka owsiana, orkiszowa, migdałowa- Kasza manna i jaglana (w małych ilościach)	Pieczywo razowe, żytnie typu 2000- Produkty z dużą ilością pestek, otrębów- Mąka żytnia razowa, pełnoziarniste pieczywo ziarniste
<b>Płatki i kasze</b>	Płatki owsiane górskie (namaczane, gotowane)- Kasza manna na mleku półtłustym- Kasza jaglana dobrze rozgotowana- Ryż basmati, ryż brązowy długo gotowany- Quinoa (dobrze ugotowana)	Płatki błyskawiczne, granole- Gryczana prażona (ciężkostrawna)- Kasza jęczmienna perłowa- Dmuchany ryż i kukurydza
<b>Ziemniaki i warzywa skrobiowe</b>	Ziemniaki gotowane w mundurkach, ostudzone- Bataty (gotowane, pieczone bez skórki)- Marchew, dynia, cukinia, kalarepa (gotowane)- Czerwony burak pieczony- Kalafior i brokuł (tylko miękkie różyczki)	Frytki, ziemniaki smażone- Kukurydza konserwowa- Marchew i buraki rozgotowane (wysoki IG)- Nierozdrobnione warzywa włókniste (np. seler naciowy)
<b>Owoce</b>	Jabłko gotowane/pieczone bez skórki- Gruszki gotowane, banan półdojrzały- Borówki, jagody, maliny- Puree z moreli, truskawek (bez cukru)- Kompot bez cukru (klarowny)	Owoce suszone (np. daktyle, figi)- Winogrona, mango, ananas- Owoce w syropie- Soki owocowe i musy dosładzane
<b>Mięso i ryby</b>	Gotowany kurczak, indyk- Mielone mięso cielęce gotowane na parze- Ryby gotowane: dorsz, pstrąg, łosoś- Mięso duszone z warzywami (bez smażenia)	Wieprzowina, baranina, gęsiną- Wędliny, kabanosy, produkty wędzone- Ryby w panierce lub smażone- Mięso długo grillowane
<b>Jaja i mleko</b>	Jaja gotowane na miękko lub jako omlet parowany- Twaróg półtłusty, jogurt naturalny- Mleko 1,5–2% (umiarkowanie), kefir, maślanka- Napoje roślinne bez dodatku cukru (np. migdałowe)	Słodzone jogurty, mleko skondensowane- Tłuste sery żółte i topione- Mleko pełne i śmietanka 30%

<b>Grupa produktów</b>	<b>Produkty zalecane</b>	<b>Produkty przeciwwskazane</b>
<b>Tłuszcze</b>	Oliwa z oliwek (na zimno), masło klarowane- Olej rzepakowy tłoczony na zimno- Pasta z awokado (rozgniecione)- Orzechy mielone (w niewielkich ilościach)	Smalec, tłuszcze zwierzęce- Margaryny utwardzone- Olej kokosowy (w dużych ilościach)
<b>Strączki</b>	Soczewica czerwona (dobrze rozgotowana)- Tofu naturalne (gotowane, nie smażone)	Groch, biała fasola, soja- Strączki z łupiną, niedogotowane- Hummus z czosnkiem i przyprawami
<b>Zupy i dodatki</b>	Zupa krem z dyni, cukinii z dodatkiem oleju lnianego- Bulion warzywny na chudym mięsie- Zupy z kaszą manną lub płatkami ryżowymi- Lekki krupnik z gotowaną marchewką	Zupy zabielaone śmietaną- Zasmażki, kostki rosółowe- Sosy zagęszczane mąką pszenną typ 450
<b>Przyprawy i zioła</b>	Koper, majeranek, melisa- Kurkuma, czarnuszka, cynamon (umiarkowanie)- Gotowany czosnek, imbir w naparze	Ostre przyprawy: chili, pieprz cayenne- Gotowe mieszanki przypraw (z glutaminianem)- Ocet spirytusowy, sos sojowy słodzony
<b>Słodycze i przekąski</b>	Budyń na mleku roślinnym z erytrytolem- Domowe ciastka owsiane z migdałami- Puree owocowe z dodatkiem siemienia lnianego	Batoniki zbożowe, ciasteczka sklepowej produkcji- Czekolada mleczna, słodycze sklepowe- Chipsy, solone orzeszki, fast food
<b>Napoje</b>	Woda mineralna niegazowana- Herbaty ziołowe (rumianek, melisa, koper)- Napary z imbiru lub pokrzywy- Kompot z jabłek bez cukru	Napoje gazowane, energetyczne- Soki owocowe i nektary- Kawa z mlekiem na czczo- Alkohol