

Rodzaje diet, ich charakterystyka, rekomendowane i przeciwwskazane środki spożywcze wykorzystywane w poszczególnych rodzajach diet oraz wartość energetyczna i odżywcza stosowanych diet szpitalnych dla kobiet w okresie ciąży lub laktacji

Nazwa diety	DIETA PODSTAWOWA (C1)
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Dla kobiet nie wymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych - ciąża fizjologiczna i/lub z niewielkimi dolegliwościami związanymi z ciążą (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, zaparcia, obrzęki), • dla kobiet w okresie laktacji.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta spełniająca wymagania racjonalnego żywienia, pokrywająca zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Polski, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • posiłki powinny być podawane 3-5 razy dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz ewentualnie posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza/dietetyka, • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane 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 i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej raz w tygodniu, • zaleca się w ciągu dnia 4 porcje warzyw i 3 porcje owoców, należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku; przynajmniej część warzyw i owoców powinna być serwowana w postaci surowej, • tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • 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, • w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru, • zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • sezonowość. <p>Zalecane techniki obróbki termicznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze,

	<ul style="list-style-type: none"> duszenie bez wcześniejszego obsmażania, 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 należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników, należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, nie należy dodawać do potraw zasmażek, należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> Białko 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety, Tłuszcz 30-35% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone <10%, Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry <10%. 	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2200-2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	udział energii z białka 10-20%
	Tłuszcz ogółem	30-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	poniżej 10% En
	Węglowodany ogółem	45-65% En
	w tym cukry	poniżej 10% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami lekarza/dietetyka
	Sód	1500 mg/dobę
Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste, mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach), pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana, płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników, np.: syropu glukozowo-fruktozowego, 	<ul style="list-style-type: none"> pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

	<ul style="list-style-type: none"> • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente), • ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach), • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. 	
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa surowe, mrożone • koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru • warzywa gotowane, duszone, pieczone • warzywa kiszone 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje warzywne słodzone • surowe kiełki roślin • warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty gotowane, pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki) • puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone • koktajle, smoothie, musy owocowe bez dodatku cukru • soki 100% • kompoty bez dodatku cukru <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • owoce suszone • dżemy owocowe niskosłodzone 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropie • przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy) • owoce kandyzowane
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych • produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście • „masło orzechowe” solone
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina, • mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli,

	<ul style="list-style-type: none"> partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka, • chude gatunki wędlin niemięlnych: drobiowych, wieprzowych, wołowych, • pieczone pasztety z chudego mięsa, • galaretki drobiowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu, • tłuste wędliny, np.: baleron, boczek, • tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele, • tłuste pasztety, • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson), • mięsa surowe, np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki) • ryby słodkowodne (np. okoń, szczupak, sieja, karp) • owoce morza (np. krewetki) 	<ul style="list-style-type: none"> • duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin) • łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony • potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) • ryby wędzone na zimno • konserwy rybne
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na twardo • omlety • kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja surowe • potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko – 2-3,2% tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefir, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone) • sery i serki twarogowe tłuste, półtłuste i chude <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sery dojrzewające • śmietana 12-18% tłuszczu (do zup i sosów) • jogurty i kefir owoce bez dodatku cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • sery i serki topione • desery mleczne słodzone • produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella • mleko skondensowane • mleko w proszku • sery pleśniowe, np. gorgonzola
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masło • śmietana • margaryny miękkie • majonez • „masło orzechowe” bez dodatku cukru i soli 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo • tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy • masło klarowane • „masło orzechowe” z dodatkiem soli i cukru • frytura smaźalnicza
Desery (w ograniczonych ilościach)	-	-
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda • soki 100% - z warzyw, z owoców, soki warzywno-owocowe 	<ul style="list-style-type: none"> • mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej • napary ziołowe • mocna kawa

	<ul style="list-style-type: none"> • mleko i napoje mleczne • słaby napar z imbiru • koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru) • lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe • bawarka • kawa zbożowa • kompoty owocowe bez dodatku cukru • napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • napary herbaty czarnej • kakao 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje energetyzujące • napoje słodzone i napoje gazowane • syropy wysokosłodzone • nektary owocowe • wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • musztarda, chrzan • gotowe przyprawy warzywne • sól, cukier, miód 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe • gotowe bazy do zup i sosów • przyprawy ziołowe • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej • gotowe sosy sałatkowe i dressingi • koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA (C2)
Zastosowanie	<ul style="list-style-type: none"> • Cięża fizjologiczna i/lub z niewielkimi dolegliwościami związanymi z ciążą (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, zaparcia, obrzęki), • przebieg ciąży wymagający oszczędzającego/mało aktywnego trybu życia (np. pacjentki leżące z powodu zagrożenia porodem przedwczesnym, z przedwczesnym odpływaniem płynu owodniowego, z niewydolnością cieśniowo-szyjkową, z ciężkim nadciśnieniem tętniczym i ciężkimi chorobami serca, z łożyskiem przodującym, w ciąży wielopłodowej), • okres okołoporodowy i w czasie połogu, • dieta dla kobiet w okresie laktacji.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej polegającą m.in. na eliminacji produktów (np. warzyw kapustnych, cebulowych, nasion roślin strączkowych, produktów bogatobłonnikowych / pełnoziarnistych), także potraw/technologii sporządzania posiłków, które mogą powodować objawy niepożądane ze strony przewodu pokarmowego, • dieta łatwostrawna jest bazą dla innych diet leczniczych, • dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia oraz pokrywać zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z aktualnymi normami/rekomendacjami/wytycznymi żywieniowymi, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona, uwzględniająca odpowiednie proporcje grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, warzyw, owoców, mięsa i ryb oraz ich przetworów, mleka i produktów mlecznych, jaj oraz tłuszczów roślinnych i zwierzęcych, • zaleca się podawanie 3-5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie i/lub podwieczorek, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza/dietetyka, • mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/wegetariańska) powinny być podawane 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 i ich przetwory oraz inne produkty będące źródłem białek roślinnych, • ryby i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) powinny być podawane co najmniej raz w tygodniu, • zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 3 porcje dozwolonych owoców; należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku z przewagą warzyw przetworzonych termicznie, np. gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania, • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze. Tłuszcze zwierzęce należy eliminować na rzecz tłuszczów roślinnych, • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone,

	<ul style="list-style-type: none"> 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, w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru, zaleca się przyprawianie naturalnymi przyprawami. zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających oraz technik kulinarnych takich jak smażenie. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> jakość, termin przydatności do spożycia, sezonowość. <p>Zalecane techniki obróbki termicznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> gotowanie tradycyjne lub na parze, duszenie bez wcześniejszego obsmażania, pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników, należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, nie należy dodawać do potraw zasmażek, należy ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw, należy ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Białko powinno stanowić 10-20% energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety. Tłuszcz 30-35% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone <10%. Węglowodany 45-65% energii, w tym cukry <10%. 	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2200-2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	udział energii z białka 10-20%
	Tłuszcz ogółem	30-35% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	poniżej 10% En
	Węglowodany ogółem	45-65% En
	w tym cukry	poniżej 10% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami lekarza/dietetyka
Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału, mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa, białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane, 	<ul style="list-style-type: none"> wszystkie mąki pełnoziarniste, pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, pieczywo pełnoziarniste, pieczywo cukiernicze i półcukiernicze, produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: paczki, faworki, racuchy,

	<ul style="list-style-type: none"> • kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska, • płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe, • makarony drobne, • ryż biały, • potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okrasy (w ograniczonych ilościach), • suchary. 	<ul style="list-style-type: none"> • kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak, • płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe, • makarony grube i pełnoziarniste, • ryż brązowy, ryż czerwony, • dania mączne, np.: naleśniki, • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa surowe, mrożone (szczególnie dobrze tolerowane: marchew, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata) • koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru • warzywa gotowane, duszone, pieczone • warzywa kiszone 	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa kapustne, cebulowe • surowe kielki roślin • grzyby • warzywa przetworzone tj. konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą zawartością tłuszczu
Ziemniaki, bataty	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty gotowane, pieczone 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki) • puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone • owoce dojrzałe/rozdrobione (bez skórki i pestek) • przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru • przetarte owoce drobnopestkowe • dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach) • koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru • soki 100% • kompoty bez dodatku cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • świeże owoce pestkowe takie jak czereśnie, gruszki, śliwki • owoce w syropie • owoce suszone • owoce kandyzowane • owoce niedojrzałe • przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy)
Nasiona roślin strączkowych	-	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • w ograniczonych ilościach, w postaci zmielonej nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane 	<ul style="list-style-type: none"> • nasiona, pestki, orzechy niezmielone • orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście • masło orzechowe • wiórki kokosowe

Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z drobiu, z królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina • wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica) 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso surowe (np. tatar) • mięso niedogotowane • mięsa peklowane i z dużą zawartością soli • mięsa smażone z dużą zawartością tłuszczu, • mięsa z dużą zawartością tłuszczu (kaczka, gęś, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina) • wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki) • wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson) • tłuste wędliny (np. baleron, boczek)
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki) <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • karp, okoń, tuńczyk 	<ul style="list-style-type: none"> • duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin) • łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony • potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) • konserwy rybne
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na miękko • jaja w produktach np. w kluskach lanych, makaronie 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja surowe, • jaja gotowane na twardo • potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko – 2-3,2% tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefir, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone) • sery i serki twarogowe półtłuste i chude <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sery dojrzewające • śmietana 12-18% tłuszczu (do zup i sosów) • jogurty i kefir owocowe bez dodatku cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • sery i serki topione • desery mleczne słodzone • produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella • mleko skondensowane • mleko w proszku • sery pleśniowe, np. gorgonzola
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masło • śmietana • margaryny miękkie • majonez 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo • tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy • „masło” kokosowe • masło klarowane • frytura smaźalnicza • masło orzechowe i solone z dodatkiem cukru

Desery (w ograniczonych ilościach)	-	-
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda • soki 100% - z warzyw, z owoców, soki warzywno-owocowe • mleko i napoje mleczne • słaby napar z imbiru • koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru) • lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe • kawa zbożowa • bawarka • kompoty owocowe bez dodatku cukru • napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • napary herbaty czarnej 	<ul style="list-style-type: none"> • mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej • napary ziołowe • mocna kawa • napoje energetyzujące • napoje słodzone i napoje gazowane • syropy wysokosłodzone • wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe • gotowe bazy do zup i sosów • przyprawy ziołowe • ostre przyprawy np. pieprz cayenne, papryka chili, • musztarda, ocet, keczup • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej • gotowe sosy sałatkowe i dressingi • koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (C3)
Zastosowanie	<p>U kobiet:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ciężarnych z cukrzycą typu 1, typu 2, z innymi typami cukrzycy według klasyfikacji WHO, • z cukrzycą ciążową, • z upośledzoną tolerancją glukozy, • z insulinoopornością, • w okresie laktacji z cukrzycą przedciążową i innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej rozpoznanymi przed ciążą.
Zalecenia dietetyczne	<ul style="list-style-type: none"> • Dieta stanowi modyfikację diety podstawowej. 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 50 oraz 50-75, • należy ograniczyć spożycie tłuszczów zwierzęcych, nasyconych kwasów tłuszczowych oraz cholesterolu. Tłuszcze zwierzęce powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego, • zalecane jest skrócenie obróbki termicznej (potrawy gotowane „al dente”), • dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia, pokrywać zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami/rekomendacjami/wytycznymi żywieniowymi, • dieta powinna być prawidłowo zbilansowana i urozmaicona pod kątem udziału grup produktów spożywczych: produktów zbożowych, mlecznych, warzyw i owoców, ziemniaków, produktów mięsnych i ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz tłuszczów, • zaleca się podawanie 5-6 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające - II śniadanie, podwieczorek i/lub II kolacja, • dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw, • dieta powinna opierać się na spożyciu produktów i potraw świeżych z wykluczeniem potraw wzdymających i ciężkostrawnych. Zawartość błonnika pokarmowego w diecie powinna być zgodna ze wskazaniami lekarza/dietetyka, • temperatura posiłków powinna być umiarkowana, • mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane i/lub produkty roślinne wzbogacane w wapń i witaminy zastępujące produkty mleczne (dieta niekonwencjonalna/vegetariańska) powinny być podawane 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 i/lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej dwa razy w tygodniu, • zaleca się w ciągu dnia 4 porcje dozwolonych warzyw i 3 porcje dozwolonych owoców; należy uwzględnić dodatek warzyw lub owoców do każdego posiłku z przewagą warzyw surowych. Zaleca się podawanie także warzyw przetworzonych termicznie w postaci „al dente”/półtwarde (gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania), • w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze ze zwróceniem szczególnej uwagi na tłuszcze roślinne,

	<ul style="list-style-type: none"> • przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone, • 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, • w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli, zaleca się przyprawianie naturalnymi przyprawami, • zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających oraz ograniczenie technik kulinarnych takich jak smażenie. <p>Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:</p> <ul style="list-style-type: none"> • jakość, • termin przydatności do spożycia, • skład, • sezonowość. <p>Zalecane techniki obróbki termicznej:</p> <ul style="list-style-type: none"> • gotowanie tradycyjne lub na parze, • duszenie bez wcześniejszego obsmażania, • grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym, • pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych, • potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki. <p>Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:</p> <ul style="list-style-type: none"> • zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników, • należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym, • nie należy dodawać do potraw zasmażek, • należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw, • należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. <ul style="list-style-type: none"> • Białko powinno stanowić 30% energii,. • Tłuszcz 20-30% energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone <10%. • Węglowodany 40-50% energii, w tym cukry < 5%. 	
Wartość energetyczna	Energia (En)/dobę	2200-2400 kcal/dobę
Wartość odżywcza	Białko	udział energii z białka 30%
	Tłuszcz ogółem	20-30% En
	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	poniżej 10% En
	Węglowodany ogółem	40-50% En
	w tym cukry	poniżej 5% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami lekarza/dietetyka, nie mniej niż 25 g/dobę
	Sód	1500 mg/dobę
Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie mąki pełnoziarniste, • pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, 	<ul style="list-style-type: none"> • białe pieczywo pszenne, • pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, • drobne kasze (manna, kukurydziana),

	<p>np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren,</p> <ul style="list-style-type: none"> • pieczywo żytnie i mieszane, • kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach), • płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, Muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego, • makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane „al dente”), • ryż brązowy, ryż czerwony, • potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach), • otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe. 	<ul style="list-style-type: none"> • ryż biały, • potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski, • produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy, • płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	<ul style="list-style-type: none"> • warzywa surowe, mrożone • koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru • warzywa gotowane, duszone, pieczone • warzywa kiszone 	<ul style="list-style-type: none"> • napoje warzywne słodzone • surowe kiełki roślin
Ziemniaki, bataty (w ograniczonych ilościach)	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki, bataty gotowane, 	<ul style="list-style-type: none"> • ziemniaki smażone (frytki, talarki) • ziemniaki puree • bataty pieczone • puree w proszku
Owoce i przetwory owocowe	<ul style="list-style-type: none"> • owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone • koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru • musy owocowe bez dodatku cukru • soki 100% - warzywne, warzywno-owocowe • kompoty bez dodatku cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • owoce w syropie • przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy) • owoce kandyzowane • owoce suszone
Nasiona roślin strączkowych	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona roślin strączkowych • produkty z nasion roślin strączkowych 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli
Nasiona, pestki, orzechy	<ul style="list-style-type: none"> • wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. 	<ul style="list-style-type: none"> • orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście

	<p>orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane</p> <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • „masło orzechowe” solone
Mięso i przetwory mięsne	<ul style="list-style-type: none"> • mięso z drobiu, królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina • wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica) • galaretki drobiowe • pieczone pasztety z chudego mięsa <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • mięso baranie • mięso z kaczki • mięso z gęsi 	<ul style="list-style-type: none"> • mięso surowe (np. tatar) • mięso niedogotowane • wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki, boczek, baleron) • wędliny podrobowe (wątrobianka, salceson, pasztetowa) • mięsa peklowane i z dużą zawartością soli • mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu • mięsa panierowane
Ryby i przetwory rybne	<ul style="list-style-type: none"> • ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki) • ryby słodkowodne (np. okoń, szczupak, sieja, karp) • owoce morza (np. krewetki) 	<ul style="list-style-type: none"> • duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin) • łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony • potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) • ryby wędzone na zimno • konserwy rybne
Jaja i potrawy z jaj	<ul style="list-style-type: none"> • jaja gotowane na twardo • omlety • kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> • jaja surowe • potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu • jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie
Mleko i produkty mleczne	<ul style="list-style-type: none"> • mleko – 2-3,2% tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone) • sery i serki twarogowe półtłuste i chude <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sery dojrzewające • śmietana 12-18% tłuszczu (do zup i sosów) • jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru 	<ul style="list-style-type: none"> • sery i serki topione • desery mleczne słodzone • produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella • mleko skondensowane • mleko w proszku • sery pleśniowe, np. gorgonzola
Tłuszcze	<ul style="list-style-type: none"> • oleje roślinne z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • masło 	<ul style="list-style-type: none"> • produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo

	<ul style="list-style-type: none"> • śmietana • margaryny miękkie • majonez 	<ul style="list-style-type: none"> • tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczec, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy • frytura smaźalnicza • „masło kokosowe”
Desery (w ograniczonych ilościach)	-	-
Napoje	<ul style="list-style-type: none"> • woda • soki 100% - z warzyw i warzywno-owocowe • mleko i napoje mleczne bez dodatku cukru • słaby napar z imbiru • koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru) • lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe • kawa zbożowa • bawarka <p>w ograniczonych ilościach:</p> <ul style="list-style-type: none"> • napary herbaty czarnej 	<ul style="list-style-type: none"> • mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej • napary ziołowe • mocna kawa • napoje energetyzujące • napoje słodzone i gazowane • syropy wysokosłodzone • wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru • nektary owocowe
Przyprawy	<ul style="list-style-type: none"> • naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek 	<ul style="list-style-type: none"> • kostki rosółowe i esencje bulionowe • gotowe bazy do zup i sosów • przyprawy ziołowe • przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej • gotowe sosy sałatkowe i dressingi • koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix)