

Nazwa diety	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (C03)</b>
<b>Zastosowanie</b>	<p>U kobiet:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) ciężarnych z cukrzycą typu 1, typu 2, z innymi typami cukrzycy według klasyfikacji WHO;</li> <li>2) z cukrzycą ciążową;</li> <li>3) z upośledzoną tolerancją glukozy;</li> <li>4) z insulinoopornością;</li> <li>5) w połogu i w okresie laktacji z cukrzycą przedciążową i innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej rozpoznanymi przed ciążą;</li> <li>6) możliwe modyfikacje diety na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka).</li> </ol>
<b>Zalecenia dietetyczne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 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;</li> <li>2) w diecie rekomenduje się uwzględnienie produktów z niskim i średnim indeksem glikemicznym tj. poniżej 55 oraz 55–75;</li> <li>3) 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;</li> <li>4) zalecane jest skrócenie obróbki termicznej (potrawy gotowane al dente);</li> <li>5) dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia, realizować zapotrzebowanie na energię i składniki odżywcze zgodnie z normami żywienia dla populacji Rzeczypospolitej Polskiej, wytycznymi towarzystw naukowych w zakresie żywienia kobiet w okresie ciąży lub laktacji;</li> <li>6) 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;</li> <li>7) zaleca się podawanie 5–6 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie, podwieczorek i/lub II kolacja;</li> <li>8) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw;</li> <li>9) 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 i/lub dietetyka;</li> <li>10) temperatura posiłków powinna być umiarkowana;</li> <li>11) mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane 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;</li> <li>12) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych;</li> <li>13) ryby lub przetwory rybne (głównie z dozwolonych ryb morskich) należy podawać co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej 1 raz w tygodniu ryba tłusta;</li> <li>14) zaleca się 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 z przewagą warzyw surowych (sumarycznie min. 400 g warzyw i owoców/dobę). Zaleca się podawanie także warzyw przetworzonych termicznie w postaci al dente/półtwarde (gotowane, gotowane na parze, duszone bez podsmażania);</li> <li>15) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze ze zwróceniem szczególnej uwagi na tłuszcze roślinne;</li> </ol>

- 16) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone;
- 17) 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;
- 18) napoje (np. herbata, kawa zbożowa, kompot) należy przygotowywać bez dodatku cukru;
- 19) w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli, zaleca się przyprawianie naturalnymi przyprawami;
- 20) zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających oraz ograniczenie technik kulinarnych takich jak smażenie;
- 21) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi w umiarkowanych ilościach. Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety o kontrolowanej ilości i jakości węglowodanów.

Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich:

- 22) jakość;
- 23) termin przydatności do spożycia;
- 24) skład;
- 25) sezonowość.

Zalecane techniki obróbki termicznej:

- 26) gotowanie tradycyjne lub na parze;
- 27) duszenie bez wcześniejszego obsmażania;
- 28) grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym;
- 29) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych;
- 30) potrawy smażone należy ograniczyć do 2 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki.

Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków:

- 31) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników;
- 32) należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym;
- 33) nie należy dodawać do potraw zasmażek;
- 34) należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw;
- 35) należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw.

Makroskładniki:

- 36) białko powinno stanowić 20-30% dziennej wartości energetycznej diety (En);
- 37) tłuszcz 20–30% En, w tym kwasy tłuszczowe nasycone w ilości tak niskiej jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą;
- 38) węglowodany 40–50% En, w tym cukry  $\leq 5\%$ .

<b>Wartość energetyczna</b>	Energia (En)/dobę	2100–2500 kcal/dobę* + 70 kcal w I trymestrze ciąży + 260 kcal w II trymestrze ciąży + 500 kcal w III trymestrze ciąży i 0-6 mc po porodzie
		*- w zależności od wieku i masy ciała dla kobiet o niskiej aktywności fizycznej
<b>Wartość odżywcza</b>	Białko	udział energii z białka 30%
	Tłuszcz ogółem	20–30% En

	w tym nasycone kwasy tłuszczowe	tak niskie jak to możliwe do osiągnięcia w diecie zapewniającej właściwą wartość odżywczą
	Węglowodany ogółem	40–50% En
	w tym cukry	≤ 5% En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami dietetyka/lekarza, nie mniej niż 25 g/dobę
	Sód	1500 mg/dobę
<b>Grupy produktów spożywczych</b>	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
<b>Produkty zbożowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie mąki pełnoziarniste;</li> <li>2) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren;</li> <li>3) pieczywo żytnie i mieszane;</li> <li>4) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach);</li> <li>5) płatki naturalne, np.: owsiane pełnoziarniste lub górskie, gryczane, jęczmienne, żytnie, muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego;</li> <li>6) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente);</li> <li>7) ryż brązowy, ryż paraboliczny, ryż Basmati;</li> <li>8) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach);</li> <li>9) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) białe pieczywo pszenne;</li> <li>2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, melasy, owoców suszonych;</li> <li>3) drobne kasze (manna, kukurydziana, kuskus);</li> <li>4) makaron pszenny, ryżowy, udon;</li> <li>5) ryż biały, ryż jaśminowy, ryż do sushi i risotto;</li> <li>6) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski;</li> <li>7) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy;</li> <li>8) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.</li> </ol>
<b>Warzywa i przetwory warzywne</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) warzywa surowe, mrożone;</li> <li>2) koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru;</li> <li>3) warzywa gotowane, duszone, pieczone;</li> <li>4) warzywa kiszone.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) napoje warzywne słodzone;</li> <li>2) surowe kiełki roślin.</li> </ol>
<b>Ziemniaki, bataty (w ograniczonych ilościach)</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: gotowane.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki);</li> <li>2) ziemniaki puree;</li> <li>3) bataty pieczone;</li> <li>4) puree w proszku.</li> </ol>
<b>Owoce i przetwory owocowe</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) owoce o IG ≤ 55;</li> <li>2) owoce świeże, mrożone (w ograniczonych ilościach);</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) owoce w syropie;</li> <li>2) musy owocowe;</li> </ol>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>3) koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru jako dodatek do głównego posiłku, w ramach porcji owoców i warzyw (w ograniczonych ilościach);</li> <li>4) soki 100% – warzywne, warzywno–owocowe (w ograniczonych ilościach);</li> <li>5) kompoty bez dodatku cukru.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3) przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy);</li> <li>4) owoce kandyzowane;</li> <li>5) owoce suszone.</li> </ul>
<b>Nasiona roślin strączkowych</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie nasiona roślin strączkowych;</li> <li>2) produkty z nasion roślin strączkowych.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli.</li> </ul>
<b>Nasiona, pestki, orzechy</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, , pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane;</li> <li>2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście, w posypkach;</li> <li>2) „masło orzechowe” solone i z dodatkiem cukru.</li> </ul>
<b>Mięso i przetwory mięsne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) mięso z drobiu, królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina;</li> <li>2) wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica);</li> <li>3) galaretki drobiowe;</li> <li>4) pieczone pasztety z chudego mięsa;</li> <li>5) mięso baranie (w ograniczonych ilościach);</li> <li>6) mięso z kaczki (w ograniczonych ilościach);</li> <li>7) mięso z gęsi (w ograniczonych ilościach).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) mięso surowe (np. tatar);</li> <li>2) mięso niedogotowane;</li> <li>3) wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki, boczek, baleron);</li> <li>4) wędliny podrobowe (wątróbiana, salceson, pasztetowa);</li> <li>5) wędliny surowe i dojrzewające, np.: szynka parmeńska, salami;</li> <li>6) mięsa peklowane i z dużą zawartością soli;</li> <li>7) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu;</li> <li>8) mięsa panierowane.</li> </ul>
<b>Ryby i przetwory rybne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) ryby morskie (np. łosoś norweski hodowlany, halibut, karmazyn, dorsz, sola, makrela, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki);</li> <li>2) ryby słodkowodne (np. okoń, pstrąg, karp).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin);</li> <li>2) łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony;</li> <li>3) potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny) i owoców morza;</li> <li>4) ryby wędzone na zimno;</li> <li>5) konserwy rybne.</li> </ul>
<b>Jaja i potrawy z jaj</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) jaja gotowane na twardo;</li> <li>2) omlety;</li> <li>3) kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) jaja surowe, gotowane na miękko, sadzone;</li> <li>2) potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu;</li> <li>3) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.</li> </ul>
<b>Mleko i produkty mleczne</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) mleko – 1,5- 2% tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry, maślanki,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1) sery i serki topione;</li> <li>2) desery mleczne słodzone;</li> <li>3) produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego;</li> </ul>

	<p>jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone);</p> <p>2) sery i serki twarogowe półtłuste i chude;</p> <p>3) sery dojrzewające (w ograniczonych ilościach);</p> <p>4) śmietana 9–12 % tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach);</p> <p>5) jogurty i kefir o owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>4) mleko skondensowane;</p> <p>5) mleko w proszku;</p> <p>6) sery pleśniowe, np. gorgonzola, camembert, brie.</p>
<b>Tłuszcze</b>	<p>1) oleje roślinne z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego;</p> <p>2) masło (w ograniczonych ilościach);</p> <p>3) śmietana (w ograniczonych ilościach);</p> <p>4) margaryny miękkie (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo;</p> <p>2) tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy;</p> <p>3) frytura smaźnicza;</p> <p>4) „masło kokosowe”.</p>
<b>Desery (w ograniczonych ilościach)</b>	<p>1) budyń (bez dodatku cukru);</p> <p>2) galaretki (bez dodatku cukru);</p> <p>3) kisiel (bez dodatku cukru);</p> <p>4) sałatki owocowe z owoców o niskim indeksie glikemicznym (bez dodatku cukru);</p> <p>5) ciasta warzywne, wysokobiałkowe, o niskiej zawartości węglowodanów;</p> <p>6) ciasta i ciastka z mąką z pełnego przemiału;</p> <p>7) czekolada gorzka z dużą zawartością (&gt;70 %) kakao.</p>	<p>1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu;</p> <p>2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną;</p> <p>3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu;</p> <p>4) ciasto francuskie i półfrancuskie; wyroby czekoladopodobne.</p>
<b>Napoje</b>	<p>1) woda;</p> <p>1) słaby napar z imbiru;</p> <p>2) koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru);</p> <p>3) lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe;</p> <p>4) napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru, maltodekstryny i innych substancji słodzących;</p> <p>5) kawa zbożowa;</p> <p>6) bawarka;</p> <p>7) słabe napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach).</p>	<p>1) mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej;</p> <p>2) napary ziołowe;</p> <p>3) mocna kawa;</p> <p>4) napoje energetyzujące;</p> <p>5) napoje słodzone i gazowane;</p> <p>6) syropy wysokosłodzone;</p> <p>7) wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru;</p> <p>8) nektary owocowe.</p>
<b>Przyprawy</b>	<p>1) naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru.</p>	<p>1) kostki rosółowe i esencje bulionowe;</p> <p>2) gotowe bazy do zup i sosów;</p> <p>3) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej;</p> <p>4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;</p>

		5) koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).
--	--	-------------------------------------------------------------------------

Na podstawie opracowań przekazanych do wiadomości publicznej przez Ministerstwo Zdrowia z dnia 22.12.2025 r.

Powyższe wymagania zostały opracowane przez Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy we współpracy z Instytutem Matki i Dziecka oraz Polskim Towarzystwem Żywienia Pozajelitowego, Dojelitowego i Metabolizmu.