Zasady komponowania jadłospisu w diecie z niskim IG:

- Posiłek zaczynaj od kilku kęsów WARZYW – zawsze. Dzięki temu odpowiedź organizmu na spożycie całego posiłku będzie bardziej zrównoważona (błonnik).

- Przestrzegaj zasady „zdrowego talerza”: połowę objętości posiłku powinny stanowić warzywa, ćwiartkę – produkt białkowy (mięso, ryba, strączki itp.) i ćwiartkę – węglowodany złożone (kasza, ryż itp.), plus 1–2 łyżeczki dobrego tłuszczu (oliwa, oleje tłoczone na zimno).

- Owoce podawaj z białkiem/tłuszczem (np. z dodatkiem orzechów, pestek, jogurtu, kefiru).

- Możliwie restrykcyjnie eliminuj cukier, także słodziki (w wyjątkowych sytuacjach, jak na przykład urodziny, korzystaj ze stewii, erytrolu, ksylitolu, przygotowując zdrowszy odpowiednik deseru) – unikaj także glukozy obecnej w kupnych wędlinach, pasztetach, pieczywie itp.

- Zachowuj „puste” przerwy między posiłkami – co najmniej 3 godziny bez podjadania.

Projekt finansowany ze środków budżetu miasta Zabrze

ŚLĄSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY W KATOWICACH
Zabrze w sercu Śląska
KATEDRA DIETETYKI

•Unikaj produktów wysoko przetworzonych (wafle ryżowe, pieczywo chrupkie, kupne płatki śniadaniowe, jogurty owocowe, gotowe wyroby garmażeryjne, pasztety, chrupki kukurydziane, kupne tortille, konserwy, produkty w proszku – zupy, sosy, kisiele, galaretki, ciasta itp.).

•Zrezygnuj z białej mąki, białego ryżu, drobnych kasz – w zamian używaj mąk razowych, pełnoziarnistego ryżu, grubych kasz.

•Schładzaj produkty skrobiowe (np. ziemniaki) po ugotowaniu – przed podaniem możesz je ponownie podgrzać. Skrobia oporna, która powstanie w produkcie w wyniku schłodzenia, mniej gwałtownie wpłynie na poziom glukozy we krwi po spożyciu niż skrobia obecna w świeżo ugotowanym daniu. Podobny efekt przyniesie m. in. zamrażanie świeżego pieczywa oraz wybieranie jak najmniej dojrzałych bananów.

•Rozgotowywanie, miksowanie, obieranie ze skórki – podnosi indeks glikemiczny, dlatego warzywa gotuj krótko, w niewielkiej ilości wody lub na parze i staraj się ich nie miksować, a jeśli przygotowujesz koktajl albo zupę krem – wyszoruj składniki zamiast obierać je ze skórki (oczywiście tylko takie, które można w ten sposób jadać!)

Projekt finansowany ze środków budżetu miasta Zabrze

ŚLĄSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY W KATOWICACH

Zabrze w sercu Śląska

KATEDRA DIETETYKI

Te produkty zawsze miej na talerzu:

»» Źródła węglowodanów złożonych:

pełnoziarniste pieczywo/brązowy ryż/kasza gryczana/makaron
pełnoziarniste pieczywo/brązowy ryż/kasza gryczana/makaron

razowy/otręby owsiane → wybierz jeden

»» Źródło błonnika:

warzywa/owoce → łącz, mieszaj, smakuj! Im więcej kolorów tym lepiej!

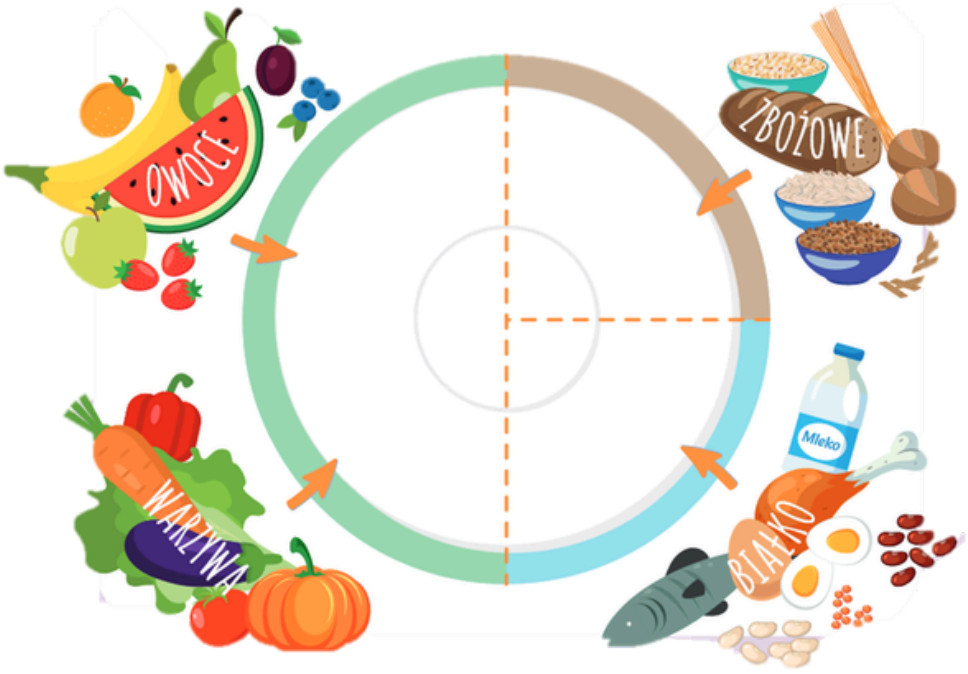
»» Źródło białka:

ciecierzyca/soczewica/fasola/hummus/jogurt/ser biały/ryba/mięso/ciecierzyca/soczewica/fasola/hummus/jogurt/ser biały/ryba/mięso z indyka → postaw na różnorodność

»» Źródło tłuszczu roślinnego:

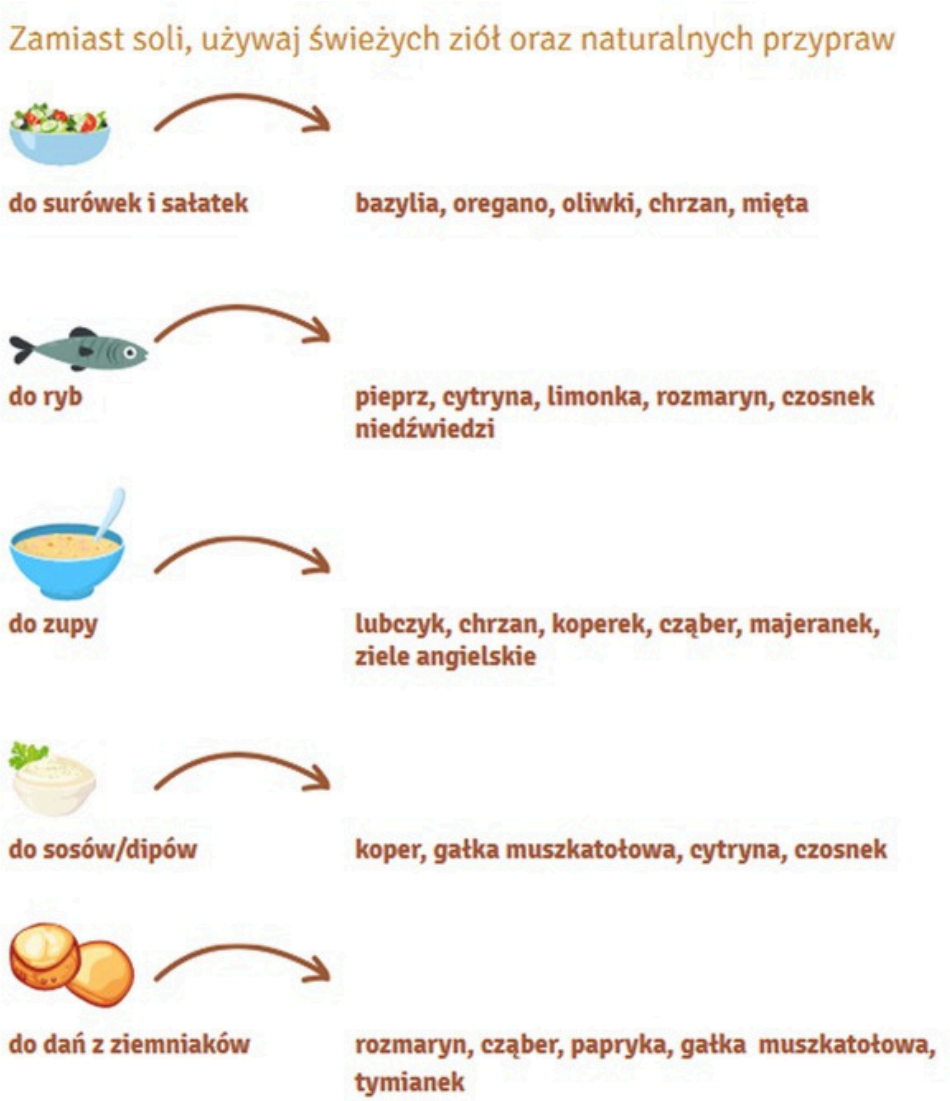
orzechy włoskie/oliwa z oliwek/olej lniany → do wyboru

»» przyprawy/zioła → dobieraj, smakuj



Projekt finansowany ze środków budżetu miasta Zabrze

ŚLĄSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY W KATOWICACH
Zabrze w sercu Śląska
KATEDRA DIETETYKI



By ograniczyć spożycie soli można zmniejszyć w codziennych posiłkach udział produktów, które z reguły zawierają nie tylko sporo soli, ale także cukrów dodanych i tłuszczu, np. słonych przekąsek, potraw typu fast food, wędlin czy żywności konserwowanej, choć częściowo zastąpić ją aromatycznymi ziołami i przyprawami. Wykazano, że niektóre przyprawy, np. kurkuma, goździki czy kolendra mogą być szczególnie korzystne dla komórek wątroby. Kupując gotowe mieszanki przyprawowe koniecznie trzeba zwrócić uwagę na ich skład – niektóre zawierają dodatek soli wymieniony na pierwszym miejscu w składzie, co oznacza, że jest jej najwięcej w takiej przyprawie, 0 zamiast standardowej soli stosować tę o obniżonej zawartości sodu, np. sól potasową.

Projekt finansowany ze środków budżetu miasta Zabrze

ŚLĄSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY W KATOWICACH
Zabrze w sercu Śląska
KATEDRA DIETETYKI

Gęstość energetyczna a odżywcza produktów. Jak zadbać o sytość i satysfakcję z posiłków?

Przestrzegając zasad zdrowego żywienia, a w szczególności będąc na diecie redukcyjnej, warto wiedzieć, które produkty charakteryzują się wysoką gęstością energetyczną. Dlaczego?

Gęstość energetyczna to ilość energii (lub kalorii, kcal) na gram żywności. Produkty o niższej gęstości energetycznej dostarczają mniej energii na gram, co oznacza, że można jeść większe porcje, dostarczając mniej kalorii. Większa ilość lub objętość posiłku pomoże Ci poczuć się sytym i zaspokoić apetyt m.in. w trakcie redukcji masy ciała.

Do grupy produktów o **wysokiej gęstości energetycznej** zalicza się produkty takie jak: orzechy, nasiona, pestki, oleje, awokado, a także produkty wysokoprzetworzone takie jak: chipsy, frytki, słodycze. Niektórych z nich warto unikać ze względu na wysoką kaloryczność, zawartość cukrów prostych, soli, kwasów tłuszczowych typu trans, przy jednoczesnym braku witamin, składników mineralnych i innych składników prozdrowotnych. Natomiast tłuszcze roślinne, orzechy, nasiona, pestki warto spożywać każdego dnia w odpowiedniej ilości. Dbając o utrzymanie deficytu kalorycznego w ciągu dnia, należy odmierzać te produkty na łyżce lub wadze kuchennej.



Projekt finansowany ze środków budżetu miasta Zabrze

ŚLĄSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY W KATOWICACH

Zabrze w sercu Śląska

KATEDRA DIETETYKI

Żywność o **niższej gęstości energetycznej** to żywność bogata w błonnik pokarmowy oraz w wodę. Do tej grupy zalicza się świeże warzywa i owoce, produkty zbożowe pełnoziarniste, takie jak makaron, kasze oraz nasiona roślin strączkowych, które wchłaniają wodę podczas gotowania, a także zupy, koktajle. Wybieranie pokarmów bogatych w błonnik może pomóc czuć się bardziej sytym. Błonnik pokarmowy nie jest w pełni trawiony, dlatego dostarcza mniej kalorii w porównaniu z węglowodanami, białkiem i tłuszczami.

Można **zmniejszyć gęstość energetyczną diety**, ograniczając tłuszcze i zwiększając ilość pokarmów bogatych w błonnik i wodę, takich jak warzywa lub rośliny strączkowe, w swoich ulubionych posiłkach. Tłuszcz zawiera dużo kalorii na gram (9kcal/g), podczas gdy błonnik jest stosunkowo niskoenergetyczny. Woda w potrawach może dodać posiłkowi objętości, nie dodając przy tym kalorii. Dużo produktów o wysokiej gęstości energetycznej zawiera także często duże ilości cukrów. Warto zatem ograniczać w diecie spożywanie produktów z „cukrem dodanym”.



Zwiększ ilość



Zmniejsz ilość

Projekt finansowany ze środków budżetu miasta Zabrze

ŚLĄSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY W KATOWICACH

Zabrze w sercu Śląska

KATEDRA DIETETYKI

Jakie pokarmy o niskiej gęstości energetycznej są dobrym wyborem w diecie?

Żywność o wysokiej zawartości wody

Żywność o niższej gęstości energetycznej jest naturalnie bogata w wodę. Są to: świeże owoce i warzywa, pokarmy takie jak makaron, kasze (najlepiej razowe, pełnoziarniste) i nasiona roślin strączkowych, które wchłaniają wodę podczas gotowania oraz potrawy z dodatkiem wody (np. zupy).

Żywność zawierająca błonnik

Błonnik pokarmowy składa się z frakcji węglowodanów, które są oporne na działanie enzymów trawiennych. Dostarcza on mniej kalorii w porównaniu z węglowodanami, białkiem i tłuszczami. Wybieranie pokarmów bogatych w błonnik może pomóc czuć się bardziej sytym. Warto włączyć je do swojej diety, ponieważ spożywanie dużej ilości błonnika wiąże się również z niższym ryzykiem chorób serca, udaru, cukrzycy typu 2 i nowotworów jelit. Dużo błonnika zawierają produkty zbożowe z przemiału pełnego ziarna jak np. chleb razowy, graham, makaron, razowy, kasza gryczana, płatki owsiane oraz warzywa i niektóre owoce, a także nasiona roślin strączkowych.

Żywność o niższej zawartości tłuszczu

Zmniejszenie ilości tłuszczu dodawanego do potraw podczas gotowania może również obniżyć gęstość energetyczną posiłku. Jeżeli obniży się zawartość tłuszczu w przepisie, można uzyskać większą porcję przy tej samej liczbie kalorii.

Projekt finansowany ze środków budżetu miasta Zabrze

Żywność wysokobiałkowa

Pokarmy będące źródłem białka (takie jak chude mięso, drób, ryby, jaja, nasiona roślin strączkowych oraz chude produkty mleczne bez dodatku cukru) mogą pomóc zmniejszyć głód i sprawić, że będziemy syci. Dla zachowania zdrowia nie zaleca się jednak spożywania zbyt dużej ilości mięsa czerwonego i jego przetworów. Natomiast nasiona roślin strączkowych (fasola, groch, soczewica, soja, ciecierzyca) są wskazane z uwagi na jednoczesną dużą zawartość błonnika.

Jak zmniejszyć wartość energetyczną diety?

·Wybieraj sosy i zupy na bazie pomidorów zamiast tłustych sosów kremowych lub na bazie sera.
·Wybieraj produkty mleczne o niskiej zawartości tłuszczu lub beztłuszczowe i bez dodatku cukru.
·Używaj chudego mięsa i wędlin, usuwając nadmiar tłuszczu, zdejmuj skórę z drobiu.
·Unikaj używania zbyt dużej ilości tłuszczu podczas gotowania – grilluj, gotuj na parze lub piecz zamiast smażyć.
·Zamień majonez na niskotłuszczowy jogurt lub majonez o obniżonej zawartości tłuszczu do dipów i sosów do sałatek.
·Uzupełniaj potrawy o dodatkowe warzywa, fasolę, groch lub soczewicę.
·Można nimi zastąpić część mięsa w przepisach.
·Na przekąskę podawaj pokrojone warzywa z humusem o obniżonej zawartości tłuszczu zamiast chipsów z pełnotłustymi dipami.
·Jedząc na mieście lub na wynos, zamień potrawy smażone na głębokim tłuszczu na grillowane i zamów dodatkowe warzywa.
·Na deser wymieszaj sałatkę owocową z niskotłuszczowym jogurtem zamiast śmietany.

Projekt finansowany ze środków budżetu miasta Zabrze

PRODUKTY ZALECENE 1/4

•Kasza, ryż, płatki: im grubszy i mniej oczyszczony jest surowiec, z którego powstają, oraz im krótszy czas gotowania – tym niższy IG. Wybieraj grube kasze (gryczana, pęczak, bulgur, quinoa, czyli komosa ryżowa), ryż brązowy/dziki/czerwony albo czarny, otręby i zarodki pszenne, płatki owsiane/orkiszowe/żytnie – pełnoziarniste albo górskie.

•Ziemniaki i bataty: im młodszy ziemniak – tym niższy IG. Jeśli możesz, schładzaj ugotowane ziemniaki przed spożyciem (można potem powtórnie je odgrzać): skrobia oporna wytworzona podczas schładzania dodatkowo obniży indeks glikemiczny.

•Mąki: im grubsza i ciemniejsza mąka – tym niższy IG. Zastąp białą mąkę mąką 1850-2000 (razowa/pełnoziarnista) owsianą, gryczaną, kokosową, mąką z roślin strączkowych (mąka z ciecierzycy, mąka z grochu), z amarantusa, z migdałów lub orzechów.

•Pieczywo i makarony: wybieraj razowe/pełnoziarniste z mąk wymienionych wyżej. Chleb powinien mieć jak najprostszy skład: mąka razowa, zakwas lub drożdże, woda, sól. Makaron gotuj al dente – wypróbuj także alternatywy dla makaronów pszennych i żytnich, na przykład makaron z soczewicy, spaghetti z czarnej fasoli lub ciecierzycy, makaron z czerwonego lub czarnego ryżu, gryczany, owsiany. Dobrym pośrednim wyborem będą makarony z pszenicy durum, gdyż są one często poddawane procesowi pastyfikacji (utwardzania pod wpływem wysokiego ciśnienia), co również obniża ich indeks glikemiczny.

Projekt finansowany ze środków budżetu miasta Zabrze

ŚLĄSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY W KATOWICACH

Zabrze w sercu Śląska

KATEDRA DIETETYKI

PRODUKTY ZALECENE 2/4

•Nasiona roślin strączkowych: jedz na zdrowie! – soczewica, ciecierzyca, fasola, groch, soja oraz wytworzone z nich mąka i makaron, a także hummus, tofu, tempeh itp.

•Owoce: wybieraj przede wszystkim świeże/mrożone owoce z niskim IG (żadne w puszkach, zalewach i syropach, niewskazane są również owoce suszone) – maliny, agrest, borówki, czarne i czerwone porzeczki, truskawki, jeżyny, poziomki, aronię, wiśnie, gruszki, czereśnie, grejpfruty, mandarynki, marakuję, pomelo, brzoskwinie, figi, granat, jabłka, nektarynki, pomarańcze, śliwki, ananas, kokos, kiwi, mango, kaki; arbuz i melon w niewielkich ilościach. Owoce podawaj w towarzystwie białka/tłuszczu (np. jogurt, orzechy) jako element zbilansowanego posiłku (np. w sałatce) lub deser bezpośrednio po posiłku (wówczas mogą wystąpić solo). Banany – w ograniczonej ilości i jak najmniej dojrzałe! Im bardziej zielona skórka, tym niższy będzie ich IG.

•Soki: eliminuj ze względu na wysoką zawartość cukru owocowego (fruktozy) przy jednoczesnej niskiej zawartości błonnika. Lepsze będą koktajle i smoothies z całych owoców zmiksowanych ze skórką, z dodatkiem źródeł białka/tłuszczu – na przykład z kefirem, z otrębami, z dodatkiem orzechów, na bazie awokado itp., w ramach posiłku lub jako samodzielny zbilansowany posiłek. Dodatek białka oraz tłuszczu i błonnik obecny w skórce owoców również obniżają indeks glikemiczny.

Projekt finansowany ze środków budżetu miasta Zabrze

PRODUKTY ZALECENE 3/4

•Warzywa: jedz w dużych ilościach wszystkie oprócz puszkowanych z cukrem dodanym do zalewy (uważaj np. na kukurydzę) – przede wszystkim surowe, ew. przygotowane al dente (na parze, duszone, pieczone, gotowane w niewielkiej ilości wody), najlepiej ze skórką, nierozdrobnione (lepsza od zupy-krem będzie tradycyjna zupa).

•Orzechy i nasiona: z umiarem na zdrowie! Orzechy, migdały, pestki dyni, siemię lniane, sezam, mak, słonecznik, chia – chrup i dodawaj do potraw, pamiętając, że są pełne zdrowych i potrzebnych składników, ale i kaloryczne ;)

•Nabiał i jaja: smacznego!
» jaja w każdej postaci – najzdrowsze na miękko, - na razie warto ograniczyć do 7 w ciągu całego tygodnia. Chyba, że zostanie ograniczone dodatkowo mięso, wówczas można dołożyć dodatkową porcję jaj.
» twarogi, serki śniadaniowe, serki wiejskie,
» sery (żółte, mozzarella, feta, camembert, pleśniowe) – w przypadku serów jako tłustych z natury warto wybierać produkty o obniżonej zawartości tłuszczu, o ile mają dobry skład,
» jogurty, kefiry, maślanki,
» śmietana jako niewielki dodatek do potraw, mascarpone jako dodatek do deserów (w ograniczonej ilości), mleko jako dodatek do potraw (unikaj podawania dużych ilości samego mleka, np. do picia pomiędzy posiłkami).

Projekt finansowany ze środków budżetu miasta Zabrze

PRODUKTY ZALECENE 4/4

•Napoje roślinne (kokosowe, migdałowe, orzechowe, sojowe, owsiane i inne) z dobrym, krótkim składem, bez dodatku cukru, substancji słodzących/syropów/zbędnych składników – jak najbardziej!

•Chude mięsa i wędliny – staraj się wybierać wędliny z krótkim składem, o jak najwyższej zawartości mięsa, bez azotynów, glukozy i skrobi w składzie. Wyeliminuj lub mocno ograniczaj parówki, kabanosy i pasztety. Zawsze czytaj etykiety wyrobów wędliniarskich! Czerwone mięso ograniczaj do minimum na rzecz białego (kurczak, indyk).

• Ryby i owoce morza – co najmniej dwie porcje w tygodniu! Najwartościowsze są tłuste ryby morskie. Nie musisz obawiać się ryb wędzonych i puszkowanych, ponieważ korzyści z ich spożywania są niewspółmiernie wyższe niż zagrożenia, o których często się wspomina w kontekście zanieczyszczeń czy hodowli.



Projekt finansowany ze środków budżetu miasta Zabrze

ŚLĄSKI UNIWERSYTET MEDYCZNY W KATOWICACH
Zabrze w sercu Śląska
KATEDRA DIETETYKI