Dieta z ograniczeniem węglowodanów



Autor
Karolina Gorzkiewicz-Drzymalska
Dietetyk, Specjalista ds. żywienia

2 minuty czytania

Dieta z ograniczeniem węglowodanów przeznaczona jest dla osób z cukrzycą lub zaburzeniami gospodarki węglowodanowej. Stosuje się ją w celu uzyskania prawidłowego stężenia glukozy we krwi.

Jeśli przygotowujesz choremu posiłki w domu pamiętaj, że najważniejsze jest indywidualne określenie zasad żywienia i potrzeb chorych, u których często choroba nowotworowa jest jedną z wielu, a cały szereg chorób towarzyszących (często metabolicznych) nakłada obowiązek indywidualnego podejścia do żywienia.

Wskazówki dotyczące odpowiedniej diety przy danym schorzeniu możesz otrzymać od **lekarza** lub **dietetyka klinicznego**, którzy powinni przeprowadzić analizę potrzeb żywieniowych, apetytu, dolegliwości układu pokarmowego i bólowych chorego.

Dieta z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych przy chorobie nowotworowej

- Polega na ograniczeniu lub wykluczeniu z żywienia glukozy, fruktozy i sacharozy, a zwiększeniu ilości węglowodanów złożonych (skrobi i błonnika pokarmowego) w posiłkach.
- Ze względu na częste współistnienie powikłań naczyniowych oraz otyłości, dieta ta powinna także charakteryzować się właściwym stosunkiem kwasów tłuszczowych oraz ograniczeniem tłuszczów zwierzęcych.
- Z uwagi na m.in. różnice w farmakoterapii, zapotrzebowanie chorego zależne od płci, wieku, stanu fizjologicznego, aktywności fizycznej oraz schorzeń współistniejących, dieta powinna być **ustalana indywidualnie** dla każdego chorego.
- Dla chorych z cukrzycą skojarzoną z otyłością zaleca się dietę redukcyjną o podaży energii 1200 kcal/dobę, 1500 kcal/dobę lub 1800/kcal/dobę w zależności od indywidualnych wskazań.
- Planując dietę z ograniczeniem węglowodanów łatwo przyswajalnych należy uwzględnić chorych, którzy ze względu na rodzaj leczenia (np. intensywna insulinoterapia) wymagają dodatkowego posiłku przed snem (dostarczającego 1-2 WW, wg. indywidualnych wskazań). Dotyczy to głównie chorych z cukrzycą typu I.

Kcal	**Białko**	**Tłuszcze**	**Węglowodany**
2000-2200 /dobę	82–90 g/dobę	61–75 g/dobę	275–305 g/dobę

Pamiętaj: Jedzenie jest podstawową formą przyjemności dla chorego i bardzo ważnym tematem dla opiekuna, który przez prawidłowe żywienie swojego bliskiego czuje, że dobrze się nim opiekuje. Poznaj podstawowe zasady żywienia chorego.

Materiały zamieszczone w serwisie bliskochorego.pl są opracowane przez ekspertów z dziedziny opieki paliatywnej, zgodnie z ich najlepszą wiedzą i doświadczeniem. Materiały te nie stanowią porady lekarskiej i psychologicznej, mają wyłącznie charakter informacyjny i nie mogą zastąpić bezpośredniej konsultacji ze specjalistą. W razie konieczności uzyskania pomocy medycznej należy zgłosić się do właściwego specjalisty.