

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	1) dla kobiet niewymagających specjalnych modyfikacji dietetycznych – ciąża fizjologiczna lub z niewielkimi dolegliwościami związanymi z ciążą (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, zaparcia, obrzęki); 2) dla kobiet w okresie laktacji.
Zalecenia dietetyczne	1) dieta spełniająca wymagania racjonalnego żywienia, pokrywająca 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; 2) 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; 3) posiłki powinny być podawane 3–5 razy dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz ewentualnie posiłki uzupełniające – II śniadanie lub podwieczorek; 4) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw; 5) 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 lub dietetyka; 6) temperatura posiłków powinna być umiarkowana; 7) 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; 8) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja/nasiona roślin strączkowych lub inne produkty będące źródłem białek roślinnych; 9) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy uwzględnić co najmniej 1–2 razy w jadłospisie dekadowym (co najmniej raz w tygodniu); 10) 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; 11) tłuszcze zwierzęce (np. smalec) powinny być ograniczone na rzecz tłuszczu roślinnego, z wyjątkiem tłuszczu palmowego i kokosowego; 12) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 13) 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; 14) napoje (np. herbata, kawa zbożowa) należy przygotowywać bez dodatku cukru, cukier może być dostępny dla pacjentek na korytarzu lub w kuchence oddziałowej; 15) w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru; 16) zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających; 17) dopuszcza się okazjonalne włączenie produktów świątecznych, związanych z

	tradycjami narodowymi i chrześcijańskimi, takich jak wielkanocna babka, bożonarodzeniowe pierniki czy pączki w tłusty czwartek, w umiarkowanych ilościach i z zachowaniem ogólnych zasad racjonalnego odżywiania. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 1) jakość; 2) termin przydatności do spożycia; 3) sezonowość. Zalecane techniki obróbki termicznej: 1) gotowanie tradycyjne lub na parze; 2) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 3) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 4) grillowanie – bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym; 5) potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków: 1) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników; 2) należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym; 3) nie należy dodawać do potraw zasmażek; 4) należy do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 5) należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: 1) białko 10–20 % energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety; 2) tłuszcz 30–35 % energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone ≤ 10 %; 3) 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	≤ 10 % En
	Węglowodany ogółem	45–65 % En
	w tym cukry	≤ 10 % En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami lekarza/dietetyka
	Sód	1500 mg/dobę
Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) mąka ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa (w ograniczonych ilościach); 3) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otręb i ziaren; 4) białe pieczywo pszenne, żytnie i mieszane; 5) kasze: gryczana (w tym krakowska), jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska),	1) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 2) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 3) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.

	orkiszowa, bulgur, jagłana, manna, kukurydziana; 6) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, ryżowe, żytnie, musli bez dodatku cukru i jego zamienników, np.: syropu glukozowo-fruktozowego; 7) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 8) ryż brązowy, ryż czerwony, ryż biały (w ograniczonych ilościach); 9) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); 10) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa surowe, mrożone; 2) koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru; 3) warzywa gotowane, duszone, pieczone; 4) warzywa kiszone.	1) napoje warzywne słodzone; 2) surowe kiełki roślin; 3) warzywa przyrządzane z dużą ilością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki), 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) koktajle, smoothie, musy owocowe bez dodatku cukru; 3) soki 100 %; 4) kompoty bez dodatku cukru; 5) owoce suszone (w ograniczonych ilościach); 6) dżemy owocowe niskosłodzone (w ograniczonych ilościach).	1) owoce w syropie; 2) przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy); 3) owoce kandyzowane.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych z małą zawartością soli.	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli,
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	1) orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście; 2) „masło orzechowe” solone.

Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z małą zawartością tłuszczu, np.: drób bez skóry (kura, kurczak, indyk), chuda wołowina, cielęcina, jagnięcina, królik, chude partie wieprzowiny, np.: polędwica, schab, szynka; 2) chude gatunki wędlin niemielonych: drobiowych, wieprzowych, wołowych; 3) pieczone pasztety z chudego mięsa; 4) galaretki drobiowe.	1) mięso z dużą zawartością tłuszczu, np.: tłusty drób (kaczka, gęś), tłusta wołowina i wieprzowina, baranina; 2) mięsa peklowane oraz z dużą zawartością soli; 3) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 4) tłuste wędliny, np.: baleron, boczek; 5) tłuste i niskogatunkowe kiełbasy, parówki, mielonki, mortadele; 6) tłuste pasztety; 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) mięsa surowe, np. tatar.
Ryby i przetwory rybne	1) ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki); 2) ryby słodkowodne (np. okoń, szczupak, sieja, karp); 3) owoce morza (np. krewetki).	1) duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin); 2) łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony; 3) potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny); 4) ryby wędzone na zimno; 5) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	1) jaja gotowane na twardo; 2) omlety; 3) kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	1) jaja surowe; 2) potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko – 2–3,2 % tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone); 2) sery i serki twarogowe tłuste, półtłuste i chude; 3) sery dojrzewające (w ograniczonych ilościach); 4) śmietana 12–18 % tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach); 5) jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).	1) sery i serki topione; 2) desery mleczne słodzone; 3) produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella; 4) mleko skondensowane; 5) mleko w proszku; 6) sery pleśniowe, np. gorgonzola.
Tłuszcze	1) oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego; 2) masło (w ograniczonych ilościach); 3) śmietana (w ograniczonych ilościach); 4) margaryny miękkie (w ograniczonych ilościach); 5) majonez (w ograniczonych ilościach); 6) „masło orzechowe” bez dodatku	1) produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo; 2) tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy; 3) masło klarowane; 4) „masło orzechowe” z dodatkiem soli i cukru; 5) frytura smaźalnicza.

	cukru i soli (w ograniczonych ilościach).	
Desery (w ograniczonych ilościach)	–	–
Napoje	1) woda; 2) soki 100 % – z warzyw, z owoców, soki warzywno-owocowe; 3) mleko i napoje mleczne; 4) słaby napar z imbiru; 5) koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru); 6) lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe; 7) bawarka; 8) kawa zbożowa; 9) kompoty owocowe bez dodatku cukru; 10) napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących; 11) napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach); 12) kakao (w ograniczonych ilościach).	1) mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej; 2) napary ziołowe; 3) mocna kawa; 4) napoje energetyzujące; 5) napoje słodzone i napoje gazowane; 6) syropy wysokosłodzone; 7) nektary owocowe; 8) wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru.
Przyprawy	1) naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek; 2) musztarda, chrzan (w ograniczonych ilościach); 3) gotowe przyprawy warzywne (w ograniczonych ilościach); 4) sól, cukier, miód (w ograniczonych ilościach).	1) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) przyprawy ziołowe; 4) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 5) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 6) koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).

Nazwa diety	DIETA ŁATWOSTRAWNA (C2)
Zastosowanie	1) ciąża fizjologiczna lub z niewielkimi dolegliwościami związanymi z ciążą (np. zgaga, nudności i wymioty, wzdęcia, zaparcia, obrzęki); 2) przebieg ciąży wymagający oszczędzającego/moło 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); 3) okres okołoporodowy i w czasie porodu; 4) dieta dla kobiet w okresie laktacji.
Zalecenia dietetyczne	1) 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; 2) dieta łatwostrawna jest bazą dla innych diet leczniczych; 3) dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia oraz pokrywać 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; 4) 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; 5) zaleca się podawanie 3–5 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie lub podwieczorek; 6) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw; 7) 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; 8) 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; 9) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty będące źródłem białka z grupy mięso/ryby/jaja i ich przetwory oraz inne produkty będące źródłem białek roślinnych; 10) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) powinny być podawane co najmniej 1–2 razy w jadłospisie dekadowym (co najmniej raz w tygodniu); 11) 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; 12) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze. Tłuszcze zwierzęce należy eliminować na rzecz tłuszczów roślinnych; 13) przynajmniej 1 posiłek w ciągu dnia powinien zawierać produkty bogate w kwasy tłuszczowe nienasycone; 14) 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; 15) napoje (np. herbata, kawa zbożowa) należy przygotowywać bez dodatku cukru, cukier może być dostępny dla pacjentek na korytarzu lub w kuchence

	oddziałowej; 16) w posiłkach należy ograniczyć dodatek soli i cukru, zaleca się przyprawianie naturalnymi przyprawami; 17) zaleca się wykluczenie produktów ciężkostrawnych i wzdymających oraz technik kulinarnych takich jak smażenie; 18) dopuszcza się okazjonalne włączenie wybranych produktów świątecznych, związanych z tradycjami narodowymi i chrześcijańskimi, takich jak babka wielkanocna, łatwostrawne pierniki bez dodatku orzechów czy bułeczki w tłusty czwartek, pod warunkiem, że są one planowane w umiarkowanych ilościach, a ich skład i sposób przygotowania nie obciąża przewodu pokarmowego (np. unikanie produktów tłustych, smażonych lub ciężkostrawnych dodatków). Wprowadzenie tych produktów powinno być dostosowane do zasad diety łatwostrawnej. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 1) jakość; 2) termin przydatności do spożyci,; 3) sezonowość. Zalecane techniki obróbki termicznej: 1) gotowanie tradycyjne lub na parze; 2) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 3) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych. Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków: 1) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników; 2) należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym; 3) nie należy dodawać do potraw zasmażek; 4) należy do minimum ograniczyć cukier dodawany do napojów i potraw; 5) należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: 1) białko powinno stanowić 10–20 % energii, w zależności od wieku i stanu odżywienia kobiety; 2) tłuszcz 30–35 % energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone ≤ 10 %; 3) 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	≤ 10 % En
	Węglowodany ogółem	45–65 % En
	w tym cukry	≤ 10 % En
	Błonnik	zgodnie z zaleceniami lekarza/dietetyka
	Sód	1500 mg/dobę
Grupy produktów spożywczych	Produkty rekomendowane	Produkty przeciwwskazane
Produkty zbożowe	1) wszystkie mąki średniego i niskiego przemiału; 2) mąka pszenna, żytnia, ziemniaczana, kukurydziana, ryżowa; 3) białe pieczywo pszenne, żytnie i	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) pieczywo pełnoziarniste; 4) pieczywo cukiernicze i półcukiernicze; 5) produkty z mąki z wysokiego przemiału

	mieszane; 4) kasze średnio i drobnoziarniste, np.: manna, kukurydziana, jęczmienna (mazurska, wiejska), orkiszowa, jaglana, krakowska; 5) płatki naturalne błyskawiczne np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, żytnie, ryżowe; 6) makarony drobne; 7) ryż biały; 8) potrawy mączne, np.: pierogi, kopytka, kluski bez okras (w ograniczonych ilościach); 9) suchary.	smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: paczki, faworki, racuchy; 6) kasze gruboziarniste, np.: gryczana, pęczak; 7) płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe; 8) makarony grube i pełnoziarniste; 9) ryż brązowy, ryż czerwony; 10) dania mączne, np.: naleśniki; 11) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa surowe, mrożone (szczególnie dobrze tolerowane: marchew, buraki, szpinak, cukinia, kabaczek, sałata); 2) koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru; 3) warzywa gotowane, duszone, pieczone; 4) warzywa kiszone.	1) warzywa kapustne, cebulowe; 2) surowe kiełki roślin; 3) grzyby; 4) warzywa przetworzone tj. konserwowe, warzywa smażone lub przyrządzane z dużą zawartością tłuszczu.
Ziemniaki, bataty	ziemniaki, bataty: gotowane, pieczone.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) owoce dojrzałe/rozdrobnione (bez skórki i pestek); 3) przeciery i musy owocowe bez dodatku cukru; 4) przetarte owoce drobnopestkowe; 5) dżemy owocowe niskosłodzone bezpestkowe (w ograniczonych ilościach); 6) koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru; 7) soki 100 %; 8) kompoty bez dodatku cukru.	1) świeże owoce pestkowe takie jak czereśnie, gruszki, śliwki; 2) owoce w syropie; 3) owoce suszone; 4) owoce kandyzowane; 5) owoce niedojrzałe; 6) przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy).
Nasiona roślin strączkowych	–	produkty z nasion roślin strączkowych.
Nasiona, pestki, orzechy	1) w postaci zmielonej nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane (w ograniczonych ilościach).	1) nasiona, pestki, orzechy niezmielone; 2) orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście; 3) masło orzechowe; 4) wiórki kokosowe.
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z drobiu, z królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina; 2) wędliny wysokiej jakości (np.	1) mięso surowe (np. tatar); 2) mięso niedogotowane; 3) mięsa peklowane i z dużą zawartością soli;

	szynka, polędwica).	4) mięsa smażone z dużą zawartością tłuszczu; 5) mięsa z dużą zawartością tłuszczu (kaczka, gęś, tłusta wołowina i wieprzowina, baranina); 6) wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki); 7) wędliny podrobowe (pasztetowa, wątrobianka, salceson); 8) tłuste wędliny (np. baleron, boczek).
Ryby i przetwory rybne	1) ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki); 2) karp, okoń, tuńczyk (w ograniczonych ilościach).	1) duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin); 2) łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony; 3) potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny); 4) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	1) jaja gotowane na miękko; 2) jaja w produktach np. w kluskach lanych, makaronie.	1) jaja surowe; 2) jaja gotowane na twardo; 3) potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko – 2–3,2 % tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefir, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone); 2) sery i serki twarogowe półtłuste i chude; 3) sery dojrzewające (w ograniczonych ilościach); 4) śmietana 12–18 % tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach); 5) jogurty i kefir owoce bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).	1) sery i serki topione; 2) desery mleczne słodzone; 3) produkty mleczne z mleka; niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella; 4) mleko skondensowane; 5) mleko w proszku; 6) sery pleśniowe, np. gorgonzola.
Tłuszcze	1) oleje roślinne, głównie olej rzepakowy, oliwa z oliwek, z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego; 2) masło (w ograniczonych ilościach); 3) śmietana (w ograniczonych ilościach); 4) margaryny miękkie (w ograniczonych ilościach); 5) majonez (w ograniczonych ilościach).	1) produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo; 2) tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy; 3) „masło” kokosowe; 4) masło klarowane; 5) frytura smaźnicza; 6) masło orzechowe i solone z dodatkiem cukru.
Desery (w ograniczonych ilościach)	–	–
Napoje	1) woda; 2) soki 100 % – z warzyw, z	1) mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej;

	owoców, soki warzywno-owocowe; 3) mleko i napoje mleczne; 4) słaby napar z imbiru; 5) koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru); 6) lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe; 7) kawa zbożowa; 8) bawarka; 9) kompoty owocowe; 10) napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru i innych substancji słodzących; 11) napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach).	2) napary ziołowe; 3) mocna kawa; 4) napoje energetyzujące; 5) napoje słodzone i napoje gazowane 6) syropy wysokosłodzone; 7) wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru.
Przyprawy	naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek.	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) przyprawy ziołowe; 4) ostre przyprawy np. pieprz cayenne, papryka chili; 5) musztarda, ocet, keczup; 6) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 7) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 8) koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).

Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (C3)
Zastosowanie	U kobiet: 1) ciężarnych z cukrzycą typu 1, typu 2, z innymi typami cukrzycy według klasyfikacji WHO; 2) z cukrzycą ciążową; 3) z upośledzoną tolerancją glukozy; 4) z insulinoopornością; 5) w okresie laktacji z cukrzycą przedciążową i innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej rozpoznanymi przed ciążą.
Zalecenia dietetyczne	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; 2) w diecie rekomenduje się uwzględnienie produktów z niskim i średnim indeksem glikemicznym tj. poniżej 50 oraz 50–75; 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; 4) zalecane jest skrócenie obróbki termicznej (potrawy gotowane al dente); 5) dieta powinna spełniać wymagania racjonalnego żywienia, pokrywać 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; 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; 7) zaleca się podawanie 5–6 posiłków dziennie, 3 posiłki główne – śniadanie, obiad i kolacja oraz posiłki uzupełniające – II śniadanie, podwieczorek lub II kolacja; 8) dieta powinna być różnorodna, urozmaicona pod względem smaku, kolorystyki, konsystencji i strawności potraw;] 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 lub dietetyka; 10) temperatura posiłków powinna być umiarkowana; 11) mleko i przetwory mleczne, w tym naturalne napoje fermentowane 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; 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; 13) ryby lub przetwory rybne (głównie z ryb morskich) należy podawać co najmniej 2–3 razy w jadłospisie dekadowym (co najmniej dwa razy w tygodniu); 14) 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); 15) w każdym posiłku należy uwzględnić produkty z grupy tłuszcze ze zwróceniem szczególnej uwagi na tłuszcze roślinne; 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) 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. Przy doborze produktów należy zwrócić uwagę na ich: 1) jakość; 2) termin przydatności do spożycia; 3) skład; 4) sezonowość. Zalecane techniki obróbki termicznej: 1) gotowanie tradycyjne lub na parze; 2) duszenie bez wcześniejszego obsmażania; 3) grillowanie bez dodatku tłuszczu, na patelni grillowej lub grillu elektrycznym; 4) pieczenie bez dodatku tłuszczu, np. w folii aluminiowej, w rękawach do pieczenia, pergaminie, naczyniach żaroodpornych oraz w piecach konwekcyjnych; 5) potrawy smażone należy ograniczyć do 3 razy w jadłospisie dekadowym; dozwolone jest lekkie podsmażenie na niewielkiej ilości oleju roślinnego bez panierki. Praktyczne wskazówki odnośnie do sporządzania posiłków: 1) zupy, sosy oraz potrawy należy sporządzać z naturalnych składników, bez użycia koncentratów spożywczych, z wyjątkiem koncentratów z naturalnych składników; 2) należy ograniczyć zabielenie zup i sosów śmietaną i jej roślinnymi zamiennikami, np. mleczkiem kokosowym; 3) nie należy dodawać do potraw zasmażek; 4) należy wykluczyć dodatek cukru do napojów i potraw; 5) należy do minimum ograniczyć dodatek soli na rzecz naturalnych przypraw. Makroskładniki: 1) białko powinno stanowić 30 % energii; 2) tłuszcz 20–30 % energii, w tym kwasy tłuszczowe nasycone ≤ 10 %; 3) 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	≤ 10 % En
	Węglowodany ogółem	40–50 % En
	w tym cukry	≤ 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	1) wszystkie mąki pełnoziarniste; 2) pieczywo pełnoziarniste, bez dodatku substancji słodzących, np.: żytnie razowe, graham, chleb z dodatkiem otrąb i ziaren; 3) pieczywo żytnie i mieszane;	1) białe pieczywo pszenne; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu; 3) drobne kasze (manna, kukurydziana); 4) ryż biały; 5) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi,

	4) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jagłana (w umiarkowanych ilościach); 5) płatki naturalne, np.: owsiane, gryczane, jęczmienne, pszenne, ryżowe, żytnie, Muesli bez dodatku cukru i jego zamienników np. syropu glukozowo-fruktozowego; 6) makarony, np.: razowy, gryczany, orkiszowy, żytni, pszenny z mąki durum (gotowane al dente); 7) ryż brązowy, ryż czerwony; 8) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); 9) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	kopytka, kluski; 6) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 7) płatki ryżowe, płatki kukurydziane i inne słodzone płatki śniadaniowe, np.: cynamonowe, czekoladowe, miodowe.
Warzywa i przetwory warzywne	1) warzywa surowe, mrożone; 2) koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru; 3) warzywa gotowane, duszone, pieczone; 4) warzywa kiszone.	1) napoje warzywne słodzone; 2) surowe kiełki roślin.
Ziemniaki, bataty (w ograniczonych ilościach)	ziemniaki, bataty: gotowane.	1) ziemniaki, bataty: smażone (frytki, talarki); 2) ziemniaki puree; 3) bataty pieczone; 4) puree w proszku.
Owoce i przetwory owocowe	1) owoce świeże, mrożone, gotowane, pieczone; 2) koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru; 3) musy owocowe bez dodatku cukru; 4) soki 100 % – warzywne, warzywno-owocowe; 5) kompoty bez dodatku cukru.	1) owoce w syropie; 2) przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy); 3) owoce kandyzowane; 4) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych.	produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, arachidowe, pistacje, nerkowca, migdały, pestki słonecznika, dyni, sezam, siemię lniane; 2) „masło orzechowe” bez dodatku	1) orzechy solone, w karmelu, w czekoladzie, w lukrze, w cieście; 2) „masło orzechowe” solone.

	soli i cukru (w ograniczonych ilościach).	
Mięso i przetwory mięsne	1) mięso z drobiu, królika, chuda wołowina, chuda wieprzowina, cielęcina; 2) wędliny wysokiej jakości (np. szynka, polędwica); 3) galaretki drobiowe; 4) pieczone pasztety z chudego mięsa; 5) mięso baranie (w ograniczonych ilościach); 6) mięso z kaczki (w ograniczonych ilościach); 7) mięso z gęsi (w ograniczonych ilościach).	1) mięso surowe (np. tatar); 2) mięso niedogotowane; 3) wątróbka, tłuste wyroby mięsne (np. pasztety, mielonki, parówki, boczek, baleron); 4) wędliny podrobowe (wątrobianka, salceson, pasztetowa); 5) mięsa peklowane i z dużą zawartością soli; 6) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 7) mięsa panierowane.
Ryby i przetwory rybne	1) ryby morskie (np. łosoś norweski, halibut, karmazyn, dorsz, sola, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki); 2) ryby słodkowodne (np. okoń, szczupak, sieja, karp); 3) owoce morza (np. krewetki).	1) duże ryby drapieżne (np. miecznik, rekin); 2) łosoś bałtycki surowy i wędzony, troć bałtycka, szprot bałtycki wędzony; 3) potrawy z ryb surowych (np. sushi, tatar rybny); 4) ryby wędzone na zimno; 5) konserwy rybne.
Jaja i potrawy z jaj	1) jaja gotowane na twardo; 2) omlety; 3) kotlety jajeczne smażone na małej ilości tłuszczu.	1) jaja surowe; 2) potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu; 3) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko – 2–3,2 % tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefir, maślanki, jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone); 2) sery i serki twarogowe półtłuste i chude; 3) sery dojrzewające (w ograniczonych ilościach); 4) śmietana 12–18 % tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach); 5) jogurty i kefir owoce bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).	1) sery i serki topione; 2) desery mleczne słodzone; 3) produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego, np. ser typu feta, ser camembert, ser brie, ser mozzarella; 4) mleko skondensowane; 5) mleko w proszku; 6) sery pleśniowe, np. gorgonzola.
Tłuszcze	1) oleje roślinne z wyjątkiem oleju palmowego i kokosowego; 2) masło (w ograniczonych ilościach); 3) śmietana (w ograniczonych ilościach); 4) margaryny miękkie (w ograniczonych ilościach); 5) majonez (w ograniczonych ilościach).	1) produkty zawierające izomery trans kwasów tłuszczowych: żywność typu fast food, twarde margaryny, chipsy, zupy i sosy instant, ciasta, ciasteczka produkowane przemysłowo; 2) tłuszcze pochodzenia zwierzęcego: smalec, słonina, boczek, oleje tropikalne: kokosowy, palmowy; 3) frytura smaźalnicza; 4) „masło kokosowe”.

Desery (w ograniczonych ilościach)	–	–
Napoje	1) woda; 2) soki 100 % – z warzyw i warzywno-owocowe; 3) mleko i napoje mleczne bez dodatku cukru; 4) słaby napar z imbiru; 5) koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru); 6) lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe; 7) kawa zbożowa; 8) bawarka; 9) napary herbaty czarnej (w ograniczonych ilościach).	1) mocne napary herbaty czarnej i napary herbaty zielonej; 2) napary ziołowe; 3) mocna kawa; 4) napoje energetyzujące; 5) napoje słodzone i gazowane; 6) syropy wysokosłodzone; 7) wody smakowe, w tym z dodatkiem cukru; 8) nektary owocowe.
Przyprawy	naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek.	1) kostki rosółowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) przyprawy ziołowe; 4) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 5) gotowe sosy sałatkowe i dressingi; 6) koncentraty spożywcze (np. zupy w proszku, sosy, produkty typu fix).