Nazwa diety	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (C03)
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 połogu i w okresie laktacji z cukrzycą przedciążową i innymi zaburzeniami gospodarki węglowodanowej rozpoznanymi przed ciążą; 6) możliwe modyfikacje diety na zlecenie lekarza (lub lekarza i dietetyka).
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 55 oraz 55–75; 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, 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; 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 i/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 i/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/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; 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 dozwolonych ryb morskich) należy podawać co najmniej 2 razy w tygodniu, w tym co najmniej 1 raz w tygodniu ryba tłusta; 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); 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, 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 zabielanie 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 ≤ 5%.	
Wartość energetyczna	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
Wartość odżywcza	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
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; 4) kasze średnio- i gruboziarniste: gryczana, jęczmienna (pęczak, wiejska, mazurska), orkiszowa, bulgur; kasza jaglana (w umiarkowanych ilościach); 5) płatki naturalne, np.: owsiane pełnoziarniste lub górskie, gryczane, jęczmienne, 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 paraboliczny, ryż Basmati; 8) potrawy mączne przede wszystkim z mąki pełnoziarnistej, np.: pierogi, kopytka, kluski (w ograniczonych ilościach); 9) otręby, np.: owsiane, pszenne, żytnie, orkiszowe.	1) białe pieczywo pszenne; 2) pieczywo z dodatkiem cukru, słodu, syropów, miodu, karmelu, melasy, owoców suszonych; 3) drobne kasze (manna, kukurydziana, kuskus); 4) makaron pszenny, ryżowy, udon; 5) ryż biały, ryż jaśminowy, ryż do sushi i risotto; 6) potrawy mączne, np.: naleśniki, pierogi, kopytka, kluski; 7) produkty z mąki z wysokiego przemiału smażone w dużej ilości tłuszczu, np.: pączki, faworki, racuchy; 8) 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)	1) 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 o IG ≤ 55; 2) owoce świeże, mrożone (w ograniczonych ilościach);	1) owoce w syropie; 2) musy owocowe;

	3) koktajle oraz smoothie bez dodatku cukru jako dodatek do głównego posiłku, w ramach porcji owoców i warzyw (w ograniczonych ilościach); 4) soki 100% – warzywne, warzywno–owocowe (w ograniczonych ilościach); 5) kompoty bez dodatku cukru.	3) przetwory owocowe wysokosłodzone (dżemy, syropy); 4) owoce kandyzowane; 5) owoce suszone.
Nasiona roślin strączkowych	1) wszystkie nasiona roślin strączkowych; 2) produkty z nasion roślin strączkowych.	1) produkty z nasion roślin strączkowych z dużą zawartością soli.
Nasiona, pestki, orzechy	1) wszystkie nasiona, pestki i orzechy niesolone, np. orzechy włoskie, laskowe, , 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, w posypkach; 2) „masło orzechowe" solone i z dodatkiem cukru.
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) wędliny surowe i dojrzewające, np.: szynka parmeńska, salami; 6) mięsa peklowane i z dużą zawartością soli; 7) mięsa smażone na dużej ilości tłuszczu; 8) mięsa panierowane.
Ryby i przetwory rybne	1) ryby morskie (np. łosoś norweski hodowlany, halibut, karmazyn, dorsz, sola, makrela, mintaj, flądra, morszczuk, sardynki); 2) ryby słodkowodne (np. okoń, pstrąg, karp).	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) i owoców morza; 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, gotowane na miękko, sadzone; 2) potrawy z jaj z dużą ilością tłuszczu; 3) jaja smażone na słoninie, skwarkach, tłustej wędlinie.
Mleko i produkty mleczne	1) mleko – 1,5- 2% tłuszczu naturalne napoje mleczne fermentowane: kefiry, maślanki,	1) sery i serki topione; 2) desery mleczne słodzone; 3) produkty mleczne z mleka niepasteryzowanego;

	jogurty, mleko acidofilne (ukwaszone); 2) sery i serki twarogowe półtłuste i chude; 3) sery dojrzewające (w ograniczonych ilościach); 4) śmietana 9–12 % tłuszczu (do zup i sosów) (w ograniczonych ilościach); 5) jogurty i kefiry owocowe bez dodatku cukru (w ograniczonych ilościach).	4) mleko skondensowane; 5) mleko w proszku; 6) sery pleśniowe, np. gorgonzola, camembert, brie.
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).	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 smażalnicza; 4) „masło kokosowe”.
Desery (w ograniczonych ilościach)	1) budyń (bez dodatku cukru); 2) galaretka (bez dodatku cukru); 3) kisiel (bez dodatku cukru); 4) sałatki owocowe z owoców o niskim indeksie glikemicznym (bez dodatku cukru); 5) ciasta warzywne, wysokobiałkowe, o niskiej zawartości węglowodanów; 6) ciasta i ciastka z mąk z pełnego przemiału; 7) czekolada gorzka z dużą zawartością (>70 %) kakao.	1) słodycze zawierające duże ilości cukru lub tłuszczu; 2) torty i ciasta z masami cukierniczymi, kremami cukierniczymi, bitą śmietaną; 3) ciasta kruche z dużą ilością tłuszczu; 4) ciasto francuskie i półfrancuskie; wyroby czekoladopodobne.
Napoje	1) woda; 1) słaby napar z imbiru; 2) koktajle oraz smoothie (bez dodatku cukru); 3) lekkie napary, np. z owoców suszonych, napary herbat, herbatki owocowe; 4) napoje roślinne wzbogacane w wapń i witaminy, bez dodatku cukru, maltodekstryny i innych substancji słodzących; 5) kawa zbożowa; 6) bawarka; 7) słabe 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	1) naturalne przyprawy, takie jak świeży koperek, zielona pietruszka, szczypiorek, suszone przyprawy ziołowe bez dodatku soli i cukru.	1) kostki rosołowe i esencje bulionowe; 2) gotowe bazy do zup i sosów; 3) przyprawy wzmacniające smak w postaci płynnej i stałej; 4) gotowe sosy sałatkowe i dressingi;

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